Федеральному государственному
бюджетному учреждению
профессиональной образовательной организации
«Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска»

75 лет

МАТЕРИАЛЫ
X ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
2-3 октября 2018 года г. Иркутск

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ФГБУ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

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

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСУРСНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ»

X ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

2-3 октября 2018 года г. Иркутск

Иркутск, 2018

УДК 796.011.3
ББК 75.04
С56

Ответственные редакторы:
Лин-Бей-Юань Н.П. – заместитель директора по УВП ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска ЗРФК РФ, к.п.н., доцент
Дулова О.В. – заместитель директора по НиМР ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, к.п.н.

Редакционная коллегия:
Балдухаева И.И. – преподаватель, председатель ПЦК «Специально-теоретических дисциплин» ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, к.п.н.
Грекова Ю.В. – преподаватель, заведующая заочным отделением ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска
Литвинцева И.Г. - преподаватель, профессиональных дисциплин ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, к.п.н
Набиева Е.В. – руководитель практики ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, к.п.н., доцент
Рабинович Я.В. - преподаватель, профессиональных дисциплин ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска

С56 **Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта. Материалы X всероссийской научной конференции (2-3 октября 2018 г.)** – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2018. – 296 с.

ISBN 978-5-907095-29-8

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

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

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

Сборник включен в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ).

ISBN 978-5-907095-29-8

УДК 796.011.3
ББК 75.04

Приветствие Министра спорта Российской Федерации участникам, организаторам и гостям X Всероссийской научной конференции «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта»

От имени Министерства спорта Российской Федерации и себя лично приветствую участников, организаторов и гостей X Всероссийской научной конференции «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта»!

Мероприятие проходит в Государственном училище (колледже) олимпийского резерва г. Иркутска, которое в эти дни отмечает 75-летие со дня основания. Искренне поздравляю руководство, преподавателей, студентов и выпускников ведущего спортивного учебного заведения Восточной Сибири со знаменательной датой. Уверен, училище сохранит свои лучшие традиции подготовки высококвалифицированных специалистов и продолжит динамичное развитие спортивной науки и образования.

Конференция станет площадкой для обмена опытом и презентации отечественных инновационных разработок в сфере спорта. Убежден, мероприятие будет способствовать укреплению взаимодействия научного сообщества в выработке эффективных предложений по развитию физической культуры и спорта.

Желаю всем успешной и плодотворной работы, интересных идей, полезных деловых контактов и осуществления намеченных планов!

Министр спорта
Российской Федерации
П.А. Колобков

ПРИВЕТСТВИЕ

директора Федерального государственного бюджетного учреждения
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»
Константина Викторовича Вырупаева

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ! ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

От имени Федерального центра подготовки спортивного резерва приветствую участников и гостей Всероссийской научно-практической конференции «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта».

Уже десятый раз в Иркутске собираются тренеры, преподаватели и педагоги, научные сотрудники, представители органов государственной власти, общественных организаций и бизнеса. За прошедшие годы Конференция стала авторитетной площадкой для обсуждения вопросов развития нашей отрасли.

В этом году ключевое место в повестке дня занимают темы, связанные с развитием спорта высших достижений, физического воспитания, образования, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Это особенно важно сегодня, когда полным ходом идѐт модернизации системы подготовки спортивного резерва.

Уверен, что в ходе встреч и обсуждений вы сумеете выработать интересные предложения, которые будут способствовать дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Желаю всем успешной работы и плодотворных дискуссий!

Директор К.В. Вырупаев

Приветственное слово
к участникам X Всероссийской
научной конференции
«Современные тенденции, проблемы
и пути развития физической культуры и спорта»

Уважаемые участники конференции!

Рад приветствовать участников и гостей юбилейной, десятой Всероссийской научной конференции «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта». По времени проведения конференция совпадает с двумя важными датами: 95-летием образования физкультурно-спортивной организации Иркутской области и 75-летием со дня образования ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска».

В Иркутской области развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики. В регионе разработана и успешно внедряется региональная модель подготовки спортивного резерва, включающая в себя тесное сотрудничество министерства спорта Иркутской области с региональными федерациями, проводятся крупные и значимые Всероссийские соревнования, в том числе по базовым олимпийским видам спорта, организована работа по внедрению комплекса ГТО среди всех категорий населения Иркутской области, реализуется ряд масштабных проектов.

X Всероссийская научная конференция будет не только способствовать обмену научными и практическими достижениями, но и поможет привлечь представителей науки и практики к поиску эффективных решений в области проблем физической культуры и спорта, установление научных связей между учеными, обсуждению возможностей внедрения результатов исследований в реальную практику.

Желаю участникам и гостям X Всероссийской конференции плодотворной работы, результативного обмена опытом и приятного общения в среде коллег!

Министр спорта
Иркутской области И.Ю. Резник

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: РАЗВИТИЕ ИННОВАЦИОННОЙ И НАУЧНОИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МАССОВОМ СПОРТЕ, СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Айзятуллова Г. Р.,Сахарнова Т.К.
АНАЛИЗ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ В РОССИИ 13

Альмеева Л.Г., Болтиков Ю.В., Фахрутдинова Г.Ж.
РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЮНОШЕЙ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ 16

К.В. Беляева, А.О. Зайцева
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ СИЛОВОГО ТРИАТЛОНА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 21

Боровенская Е.Н., Гаськова Н.П.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ 24

Галеева А.И., Соколикова М.К., Бикмухаметов Р.К.
ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК 4-6 ЛЕТ 26

Гвалдин А.Ю.
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ 29

Гречкина М.В.
ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ ШТРАФНОГО БРОСКА БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 33

Ишмулкина М.С.
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКОВЫМ ДЕЙСТВИЯМ С ДИНАМИЧЕСКИМ ВРАЩАТЕЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТОМ С ОБРУЧЕМ ГИМНАСТОК 5-7 ЛЕТ 36

Ларина А.А.
ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ 39

Литвинцев Д.В.
ПОТОЧНЫЙ МЕТОД КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ 41

Мясникова Т.И., Наделяев Е.С.
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В БАССЕЙНАХ РАЗНОЙ ДЛИНЫ (НА ПРИМЕРЕ ДИСТАНЦИИ 200 М БРАСС) 45

Поликарпов Р.М.
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 49

Празян А.К., Гелашвили С.А., Батчаев Г.И., Литвинова А.В., Пшеничный Д.А.
СПЕЦИФИКА ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ГОРНОГО КЛИМАТА г. КИСЛОВОДСКА 50
Романов И.В.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕСЯТИБОРЦЕВ 54
Скржинский А.М.
МЕЖМЫШЕЧНЫЕ МЕХАНИЗМЫ АСИММЕТРИИ ДВИЖЕНИЙ ВБАЗОВЫХ ПРЫЖКАХНА БАТУТЕ 57
Таныгин В.В., Садовникова А.М.
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 12-14 ЛЕТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КЛУБА «ШЕЛЕХОВ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 60
Фарбштейн В.Ю.
ПЛАВНОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗКИ В НЕГАТИВНОЙ И ПОЗИТИВНОЙ ФАЗАХ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РОСТА МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ СПОРТСМЕНА 62
Фризен О.И, Фесенко В.А.
ИЗМЕНЕНИЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО МИНИГОЛЬФА ЗА ПОСЛЕДНИЕ 3 ГОДА 65

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

Ганькина С.Н.
ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ 68
Глотов А.Д., Горбунова И.А.
СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ДИАГНОСТИКА 70
Дубовицкая Л.А., Хомляк А.Р.
ВЛИЯНИЕ ТИПОВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА ИГРОВОЕ АМПЛУА ХОККЕИСТОВ 73
Задѐра Н.А.
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ В БОКСЕ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ 75
Кинзягулова Ю.А., Сафарова Э.Ш.
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА 78
Козьмина Л.Б.
НЕГАТИВНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ КОРРЕКЦИИ С ПОМОЩЬЮ ИГРОВОГО БИОУПРАВЛЕНИЯ 81
Гаськова Н.П., Котова С.Д.
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УНИВЕРСАЛЬНЫМ БОЕМ 85

Михайлов А.С.
НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК 89
Павлова С.Е.
ИССЛЕДОВАНИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, КАК ФАКТОРОВ, ПОВЫШАЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 91
Семенова К.В., Рудых О.Г., Мальгин М.С.
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ 95
Володько О.А., Сереброва Д.А.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 99
Синеок Н.П.
БИОХИМИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ 103
Фром И.Ю.
МОТИВАЦИЯ КАК ГЛАВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЪЕДИНЕНИИ «ОБРАЗЦОВЫЙ ДЕТСКИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КОЛЛЕКТИВ «ЭЛЕГИЯ» 106
Шкоркин Е.Ю., Черных Т.А.
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ 111
Юрьева А.А.
К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ УЧЕТА ЭТНИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В СПОРТЕ 114

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ ЗАНЯТИЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Антипина Е.Ю., Бутырин В.В.
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 117
Антоненко М. Н.
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 120
Артемцева В.А., Овчинникова Е.И.
ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА 124
Балдухаева И.И.
К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ 127
Васильева Л.И.
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩЕГОСЯ 130
Веневцев С.И., Калина Л.В.
ДВОРОВЫЙ КЕРЛИНГ КАК НОВАЯ ФОРМА СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ 134

Гаевская С.Ю., Черкашина А.Г.
ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА 138
Грекова Ю.В., Филиппова Е.И.
ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДОУ 142
Григорьев А.А., Кугно Э.Э., Якимов К.В., Шевцова А.А., Киселева И.В.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ШКОЛЕ 145
Данченко О.И., Михайлов А.С.
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ВИД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 147
Дронина О.А.
ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 150
Калашникова Р.В.
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 153
Лангуева О.В., Рипа М.Д., Корольков А.Н.
ОСОБЕННОСТИ В ОТНОШЕНИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 156
Кочоманов В.Н.
ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ, КОТОРЫЕ ОБУЧАЮТСЯ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ КЛАССАХ 160
Панкова Л.О., Бабкина Ю.Г.
РЕАЛИЗАЦИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ПРОЕКТА «РОССИИ ВЕРНЫЕ СЫНЫ» 163
Педченко К.В.
ЛЮБОВЬ К СПОРТУ С ДЕТСТВА: ПРОГРАММА ГОРОДА БРАТСКА «ИЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ» 135
Поликарпова В.Е.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 168
Ткачѐва О.С., Слепцова А.С.
ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНЫЙ ШАХМАТИСТ» КАК ОДИН ИЗ ИНСТРУМЕНТОВ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 171
Тюленев С.Н., Качергин В.В.
ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ УМЕНИЯМ ПРИМЕНЕНИЯ УДАРОВ И БРОСКОВ ПРИЕМОМ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ВСИ МВД РОССИИ 175
Фадюшина А.С.
ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 177

Шевчук Р.В.
РЕАЛИЗАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «НИЖНЕУДИНСКИЙ РАЙОН») 182

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

Абуздина А.А.
ВЛИЯНИЕ INDUSTRIAL 4.0 НА ПОДГОТОВКУ СПЕЦИАЛИСТОВ ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 186
Берсенева О.А.
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ ХИМИИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ПРИМЕРЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧИЛИЩА (КОЛЛЕДЖА) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. ИРКУТСКА 189
Веневцев С.И., Артемова М.А., Карелина В.В.
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ, НА ПРИМЕРЕ КРАСНОЯРСКОГО КОЛЛЕДЖА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА 191
Дулова О.В.
СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ИННОВАЦИОННОЙ СРЕДЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 196
Елизарова С.Г.
ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРОЦЕНТОВ 199
Жмурикова А.М.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ, ПРИ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 201
Зорин А.А.
ТРАДИЦИЯМ – ВЕРНЫ! 205
Карпов Н.С.
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ МУЗЕЯ «СПОРТИВНАЯ СЛАВА ШЕЛЕХОВА» В СОХРАНЕНИИ ДУХОВНОСТИ И ВОСПИТАНИИ НРАВСТВЕННОСТИ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ И МОЛОДЕЖИ 210
Кешиктина Е.И.
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ – ОДНА ИЗ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА 212
Косова Е.В.
ОСОБЕННОСТИ РЕЧИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 216
Литвинцева И.Г.
ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРАВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ 220
Набиева Е.В.
ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ 223

Паламарчук А.В. 227
РЕАЛИЗАЦИЯ ЕДИНСТВА ВОСПИТАТЕЛЬНОГО
И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПО
НА ПРИМЕРЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ИСТОРИЯ
Пегов В.А., Радонегова К.А.
НЕОБХОДИМОСТЬ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ 229
Перушкин В.А., Волосова А.С.
МЕТОДИКИ ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ В ШКОЛЕ 234
Проценко М.В.
ОПЫТ ПРОШЛОГО И ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬ-
ТУРЫ И СПОРТА 237
Рабинович Я.В.
ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕФЛЕКСИИ УЧАЩИХСЯ ФГБУ
ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА 241
Целикова Т.В.
ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОФЕС-
СИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙ-
СКОГО РЕЗЕРВА 245
Черентаева Я. А., Малов В.Н.
ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГО-
ТОВКИ 247
Черняева С.В.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПРОБЛЕМНО-РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУ-
ЧЕНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕН-
ЦИЙ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА 249

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

Бегидова Т.П.
АННОТАЦИЯ КОЛЛЕКТИВНОЙ МОНОГРАФИИ, ПОСВЯЩЕННОЙ
ВОПРОСАМ АДАПТИВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 251
Буйнова Н.Н.
ПРОБЛЕМА ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА
ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 255
Григорьева Д.В., Мосунова М.Д.
ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, КАК ОДНО ИЗ
ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В ОБЛАСТИ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 256
Ковтун Н.В., Солонкин А.А.
СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПОСРЕДСТВОМ
ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ 259

Писаренко С.Н.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ
С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ И ПИЛАТЕСА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В ГРУППАХ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 262
Проходовская Р.Ф., Колесникова А.Ю., Бонько Т.И., Ницина О.А.
АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗОВСКОЙ СРЕДЕ И ИХ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ 266
Садовникова А.М., Тупицына Т.В.
ДИНАМИКА МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКОЙ 268
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ОРГАНИЗАЦИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

Гончаренко В.П., Карпов Н.С.
ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИЙ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ОРГАНИЗАЦИОННОГО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЭТАПА НОВОГО КОМПЛЕКСА ГТО
В Г. ШЕЛЕХОВЕ И ЕГО ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА) 271
Дмитриев Н.Е.
ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ЗИМИНСКОМ ГОРОДСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ 273
Жукова С.Г., Латышко Н.Г., Кирик А.В.
ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ВНЕДРЕНИЮ ВСЕРОССИСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ИБО ШЕЛЕХОВСКОГО РАЙОНА «ГИМНАЗИЯ» 275
Любчинова Е.А.
ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ», ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ 278
Мартынюк Т.В.
ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
В АНГАРСКОМ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ ТЕХНИКУМЕ 280
Солохутдинова Г.М., Рубцова Г.Л.
ГТО – ЭТО СПОРТ ДЛЯ ТЕБЯ 285
Федосеева С.И., Лысак С.В., Абуздина А.А.
ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО ВМБУШР ДЮСШ «ЮНОСТЬ» 287

Персоналии 291

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

АНАЛИЗ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ В РОССИИ

Айзятуллова Гульнара Рафаильевна,
Сахарнова Татьяна Константиновна
Санкт-Петербург, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Главным стартом спортивной аэробики стал Чемпионат мира, который проходил в Португалии (г. Гимарайнш) в 2018 году. Это был 15-ый по счету Чемпионат мира. Спортсмены со всего мира соревновались по Правилам соревнований нового олимпийского цикла. Особые изменения претерпели Правила соревнований в разделе «Артистичность», что дало возможность спортсменам показать более высокий уровень технической подготовленности (в частности, полуакробатических и акробатических элементов). Несмотря на это, за многие годы спортсмены Российской Федерации заняли первое командное место. Спортивная сборная команда Российской Федерации по спортивной аэробике завоевала в соревнованиях 4 медали разного достоинства: 2 - золотые, 1 – серебряная, 1 – бронзовая. Особенно высоко оценили судьи индивидуальное выступление российской спортсменки Анастасии Зюбиной, которая продемонстрировала самую сложную и запоминающуюся композицию с различными переходами, акробатическими соединениями. Сложные акробатическим и полуакробатические комбинации повысили оценку судей за артистичность [1]. Данная спортсменка завоевала 1-е место в дисциплине «Трио», продемонстрировав интересные танцевальные дорожки. Сложность и оригинальность соревновательных композиций спортсменов Российской Федерации в соответствии с новой редакцией Правил соревнований по достоинству были оценены судьями.

Чемпионат мира по спортивной аэробике проходил в г. Гимарайнш (Португалия) с 1 по 3 июня 2018 года. В нём принимали участие 38 стран, в том числе спортсмены из Российской Федерации. Россия представляла все дисциплины данного вида спорта и впервые, за всю историю проведения чемпионата мира, заняла 1 место в командном зачете, завоевав максимальное количество медалей: 2 золотых (в дисциплинах «Трио» и «Гимнастическая платформа»), 1 серебряную (в дисциплине «Индивидуальные выступления. Женщины») и 1 бронзовую медаль (в дисциплине «Группа») (таблица 1).

Таблица 1

Результаты Чемпионата мира по спортивной аэробике (сборная Российской Федерации), Португалия, 1-3- июня 2018 год

Дисциплина	Количество медалей			Всего медалей
	золото	серебро	бронза	
Индивидуальные выступления. Женщины	0	Зюбина А.	0	1
Индивидуальные выступления. Мужчины	0	0	0	0
Смешанные пары	0	0	0	0
Трио	Иванова Е., Зюбина А., Пыхтова Е.	0	0	1
Группы	0	0	Джаназян Г., Соловьев Д., Семенов Р., Остапенко И., Германов А.	1
Танцевальная гимнастика	0	0	0	0
Гимнастическая платформа	Корнева В., Добрягина И., Дегтярева А., Чаюн Д., Пыхтова Е., Куликов К., Германов А., Алитовский Т.	0	0	1

По сравнению с Чемпионатом мира 2016 года (Корея, Инчеор), в котором сборная России завоевала 2 бронзовые награды в дисциплинах «Группы» и «Танцевальная гимнастика», выступления спортсменов из Российской Федерации в 2018 году были более успешными по количеству медалей (таблица 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ выступлений спортсменов на Чемпионате мира по спортивной аэробике (сборная Российской Федерации), Португалия, 1-3- июня 2018 год

Страна	Количество медалей			Всего медалей
	золото	серебро	бронза	
Венгрия		ИМ Bali Daniel - 22,650	СП (21,850)	2
Италия	СП (22,500)		ИЖ Bullo Anna - 21,000	2
Китай	ГР (22,333)	ТР (22,3350) AD (18,200) AS (17,700)	ТР (22,150)	5
Корея	AD (18,250)			1
Мексика			ИМ Veloz Ivan - 22,300	1
Россия	ТР (22,466) AS (18,000)	ИЖ Ziubina Anastasiia - 21,450	ГР (22,100)	4
Румыния		СП (22,050) ГР (22,222)	AD (17,900)	3
Украина			AS (17,100)	1
Япония	ИЖ Kitazume Riri - 22,000 ИМ Saito Mizuki - 22,800			2

Сборная России вышла в финал всех дисциплин, более 60% из которых являются призовыми. Анастасия Зюбина впервые в истории спортивной аэробики России стала призером Чемпионата мира в индивидуальных выступлениях (одной из самых сложных дисциплин данного вида спорта).

Анализируя Чемпионат мира по спортивной аэробике 2016 года (Корея) можно отметить, что в дисциплине «Индивидуальные выступления. Женщины» не было финалистов из России, так же, как и в дисциплинах «Индивидуальные выступления. Мужчины», «Смешанные пары», «Группы». Лидером по количеству призовых мест, занятых на последних Чемпионатах мира является Китай (таблица 3).

Таблица 3

Сравнительный анализ Чемпионатов мира по спортивной аэробике 2016 и 2018 годы

Страны	Количество медалей, 2016 год			Всего	Количество медалей, 2018 год			Всего
	золото	серебро	бронза		золото	серебро	бронза	
Румыния	ИЖ (22,05)		ГР (20,994)	2		СП (22,050) ГР (22,222)	AD (17,900)	3
Китай	ГР (21,944)	ИЖ (21,75) AD (19,2) AS (18,2)	СП (21,1)	5	ГР (22,333)	ТР (22,3350) AD (18,200) AS (17,700)	ТР (22,150)	5
Франция	AS (18,25)		ИЖ (21,325)	2				0
Япония	ИМ (22,42)	ТР (21,638)		2	ИЖ (22,000), ИМ (22,800)			2
Венгрия		ИМ (22,3) СП (21,125		2	ИМ (22,650)	СП (21,850)		2
Мексика			ИМ (22,2)	1			ИМ (22,300)	1
Италия	СП (21,15)	ГР (21,094)		2	СП (22,500)		ИЖ (21,000)	2
Корея	ТР (21,75) AD (19,65)			2	AD (18,250)			1
Россия			ТР (21,022) AD (19,05)	2	ТР (22,466) AS (18,000)	ИЖ (21,450)	ГР (22,100)	4
Украина							AS (17,100)	1
Монголия			AS (17,9)	1				0

На Чемпионате мира 2016 года сборная России достойно показала соревновательную программу в дисциплине «Танцевальная гимнастика» - это был зрелищный, образный «номер» со сложными «дорожками» и элементами трудности. В основе второго стиля был выбран ирландский танец. Но в 2017 году Правила соревнований по спортивной аэробике изменились, особенно в разделе «Артистичность» и в соответствии с этим нет оценки «D», так же как нет выбора второго стиля (обязателен Уличный танец). Выиграв чемпионат Европы 2017 года с новой соревновательной программой, российские спортсмены не изменили соревновательную программу к Чемпионату мира. Возможно это и повлияло на результаты выступления в Португалии.

Хотелось бы увидеть на пьедестале российских спортсменов в дисциплине «Смешанные пары», ведь в истории этой дисциплины ранее были многочисленные победы (В. Оскнер и Т. Соловьева на протяжении многих чемпионатов были победителями и призерами чемпионатом мира и Европы).

Молодежная сборная России на Первенстве мира по спортивной аэробике выступила более успешно. Так, российские спортсмены в дисциплинах «Индивидуальные выступления. Женщины» Дарья Тихонова заняла 1-е место, «Индивидуальные выступления. Мужчины» - Петр Перминов занял 2-е место, «Смешанные пары» - 1 и 2 места, «Трио» - 2 место, «Группы» - 1 место, «Танцевальная гимнастика» - 1 место. Некоторые лидеры молодежной сборной уже в следующем году (2019) будут участвовать в категории «Взрослые» и смогут пополнить коллекцию наград сборной России.

В целом, впервые за многолетний опыт выступления на соревнованиях такого ранга сборная Российской Федерации выступила уверенно, заняв первое командное место и в молодежном и взрослом составах.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Айзятуллова, Г.Р. Компоненты соревновательных упражнений спортивной аэробики и их взаимосвязь, как фактор лидирования на мировой арене /Г.Р. Айзятуллова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. №2. – С.36-39.

2. Крючек, Е.С. Аэробика: теория и методика: учебник/ Е.С. Крючек и др. -М.: Академия, 2018. - С.25-26.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЮНОШЕЙ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Альмеева Л.Г., Болтиков Ю.В., к.п.н., профессор, Фахрутдинова Г.Ж., д.п.н., профессор

г. Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Аннотация. Разработана и апробирована методика развития гибкости, которая включала два этапа, каждый из которых решал свои задачи. На первом этапе упражнения выполнялись с постепенным увеличением амплитуды в медленном темпе на каждой тренировке, на втором этапе упражнения выполнялись в статическом напряжении и с максимальной амплитудой (динамические упражнения) 3-4 раза в неделю. Достаточно хороший уровень развития гибкости позволяет спортсмену легко выполнять различные упражнения и технические действия, а также предохраняет от травм и растяжений. В этой связи развитие гибкости является одной

из важных задач, решаемых в процессе спортивной тренировки борцов. По мере развития организма гибкость также изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет, в более старшем возрасте прирост гибкости снижается. Подвижность позвоночника при сгибании значительно возрастает у мальчиков 7-10 лет, а затем в 11-13 лет уменьшается. Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек в 14 лет, при активных движениях гибкость несколько меньше, чем при пассивных.

Введение. Современный спорт предъявляет высокие требования к спортсменам и тренировочному процессу. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требует пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых – гибкость и подвижность суставов.

Цель исследования. Выявить эффективность методики развития гибкости борцов 13-14 лет.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе ДЮСШ «Трудовые Резервы» с 10 октября 2016 года по 5 мая 2017 года. В исследовании принимали участие юноши 13-14 лет, занимающиеся вольной борьбой в учебно-тренировочной группе первого года обучения.

Исследование проходило в несколько этапов:

Первый этап исследования был посвящен анализу научно-методической литературы по теме исследования, постановке цели, гипотезы и задач исследования, подбору методов и методики исследования.

На втором этапе исследования был проведен анализ результатов исследования констатирующего эксперимента, осуществлялась разработка экспериментальной методики.

На третьем этапе исследования был проведен формирующий эксперимент, который предполагал апробацию разработанной методики.

После эксперимента проведено повторное тестирование, математико-статистическая обработка полученных результатов, формулировка выводов, разработка практических рекомендаций и подготовка работы к защите.

Результаты исследования и их обсуждение. До начала эксперимента среднестатистический результат выполнения контрольного упражнения «Наклон» у борцов экспериментальной группы составил 11,7 см, у борцов контрольной группы – 12,2 см, что на 0,5 см лучше результата борцов экспериментальной группы.

Среднестатистический результат выполнения контрольного упражнения «Шпагат» у борцов экспериментальной группы составил 25,2 см, у борцов контрольной группы – 26 см, что на 0,8 см лучше результата борцов экспериментальной группы.

Среднестатистический результат выполнения контрольного упражнения «Подвижность в коленном суставе» у борцов экспериментальной группы составил 0,6 балла, у борцов контрольной группы – 0,5 балла, что на 0,1 балла хуже результата борцов экспериментальной группы.

Среднестатистический результат выполнения контрольного упражнения «Мост» у борцов экспериментальной группы составил 65,2 см, у борцов контрольной группы – 63,4 см, что на 1,8 см лучше результата борцов экспериментальной группы.

Выявленные различия между группами борцов по изучаемым показателям сви-

детельствует об одинаковом уровне развития гибкости у исследуемых групп борцов.

Результаты тестирования борцов 13-14 лет после эксперимента. После эксперимента среднестатистический результат выполнения контрольного упражнения «Наклон» у борцов экспериментальной группы составил 17,3 см, у борцов контрольной группы – 15,8 см, что на 1,5 см лучше результата борцов экспериментальной группы. За период проведения эксперимента среднестатистический результат у борцов экспериментальной группы улучшился на 5,6 см, у борцов контрольной группы – на 3,6 см (рис. 1).

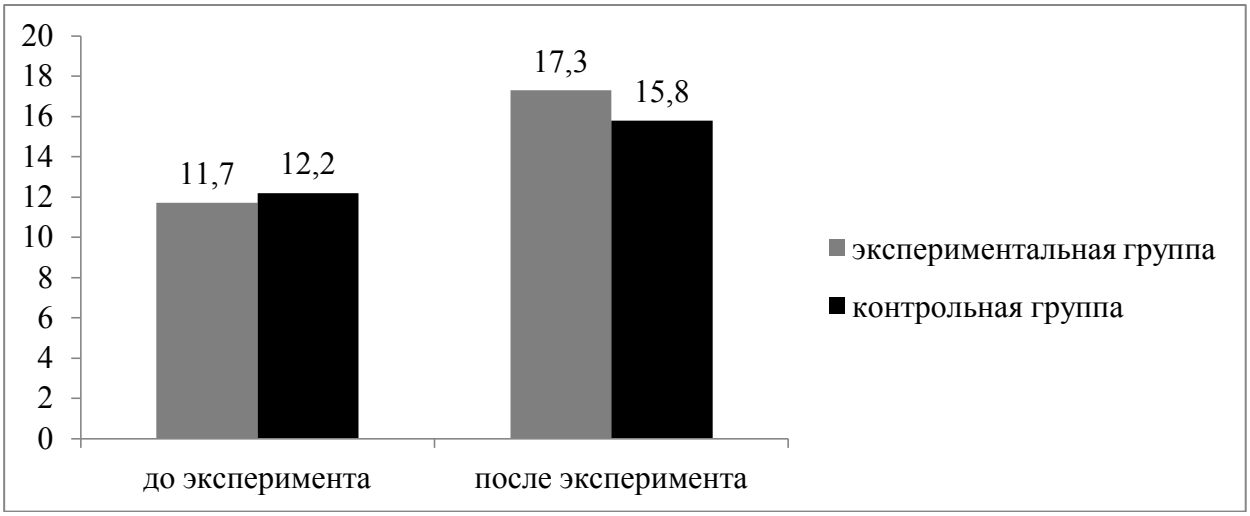


Рис. 1. Результаты выполнения контрольного упражнения «Наклон» у борцов 13-14 лет до и после эксперимента (см)

Среднестатистический результат выполнения контрольного упражнения «Шпагат» у борцов экспериментальной группы составил 18,9 см, у борцов контрольной группы – 21,5 см, что на 2,6 см лучше результата борцов экспериментальной группы. За период проведения эксперимента среднестатистический результат у борцов экспериментальной группы улучшился на 6,3 см, у борцов контрольной группы – на 4,5 см (рис. 2).

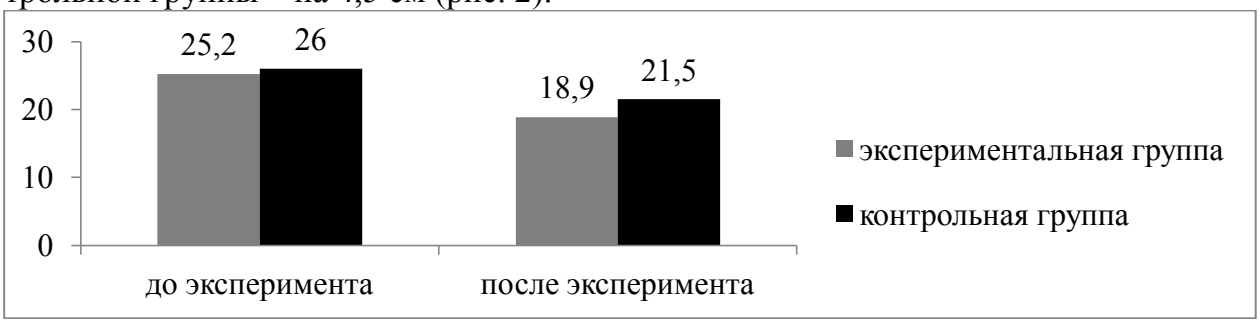


Рис. 2. Результаты выполнения контрольного упражнения «Шпагат» у борцов 13-14 лет до и после эксперимента (см)

Среднестатистический результат выполнения контрольного упражнения «Подвижность в коленном суставе» у борцов экспериментальной группы составил 1 балл, у борцов контрольной группы – 0,8 балла, что на 0,2 балла хуже результата борцов экспериментальной группы. За период проведения эксперимента среднестатистический результат у борцов экспериментальной группы улучшился на 0,4 балла, у борцов контрольной группы – на 0,3 балла (рис. 3).

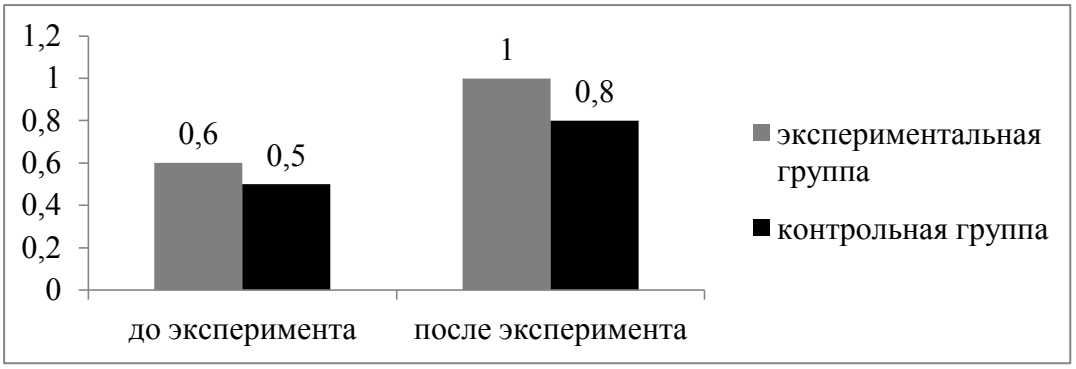


Рис. 3. Результаты выполнения контрольного упражнения «Подвижность в коленном суставе» у борцов 13-14 лет до и после эксперимента (балл)

Среднестатистический результат выполнения контрольного упражнения «Мост» у борцов экспериментальной группы составил 59,4 см, у борцов контрольной группы – 59,9 см, что на 0,5 см лучше результата борцов экспериментальной группы. За период проведения эксперимента среднестатистический результат у борцов экспериментальной группы улучшился на 4,8 см, у борцов контрольной группы – на 3,5 см (рис. 4).

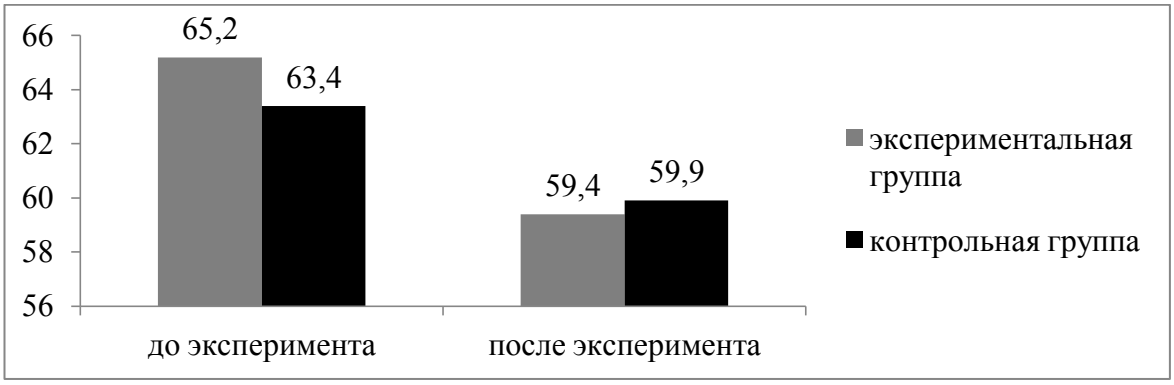


Рис. 4. Результаты выполнения контрольного упражнения «Мост» у борцов 13-14 лет до и после эксперимента (см)

Выявленные различия между группами борцов по показателям выполнения таких контрольных упражнений, как «Наклон», «Шпагат» и «Мост» являются достоверными ($p<0,05$). По показателю выполнения контрольного упражнения «Подвижность в коленном суставе» различия несущественные.

Прирост результатов исследования за период проведения эксперимента у борцов 12-13 лет составил:

- в контрольном упражнении «Наклон» у борцов экспериментальной группы - 32,37%, у борцов контрольной группы - 22,78%;
- в контрольном упражнении «Шпагат» у борцов экспериментальной группы - 33,33%, у борцов контрольной группы - 20,93%;
- в контрольном упражнении «Подвижность в коленном суставе» у борцов экспериментальной группы - 40,00%, у борцов контрольной группы - 37,50%;
- в контрольном упражнении «Мост» у борцов экспериментальной группы - 9,76%, у борцов контрольной группы - 5,84% (рис. 5).

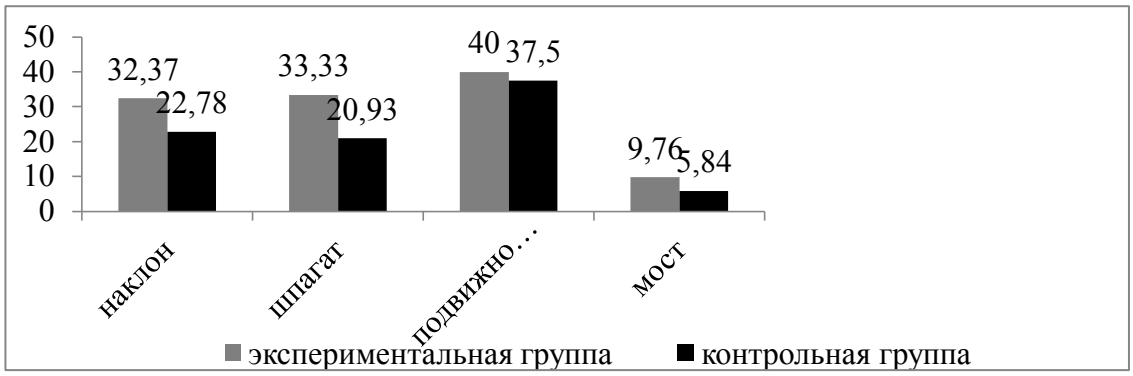


Рис. 5. Прирост результатов тестирования борцов 13-14 лет за период проведения эксперимента (%)

Вывод:

1. Анализ научно-методической литературы показал, высокий уровень развития гибкости помогает борцу в защите оставаться трудноуязвимым для атакующих действий соперника.

Помимо этого, адекватный уровень развития гибкости позволяет борцу избежать разрыва тканей, а также уйти из тех положений, которые могут привести к травмам.

2. Тестирование, проведенное до эксперимента, не выявило достоверно значимых различий по изучаемым показателям между экспериментальной и контрольной группами борцов.

3. Разработана и апробирована методика развития гибкости, которая включала два этапа, каждый из которых решал свои задачи.

На первом этапе упражнения выполнялись с постепенным увеличением амплитуды в медленном темпе на каждой тренировке, на втором этапе упражнения выполнялись с максимальной амплитудой 3-4 раза в неделю.

4. По окончании эксперимента повторное тестирование показало достоверное улучшение изучаемых показателей у борцов ($p<0,05$):

- в контрольном упражнении «Наклон» у борцов экспериментальной группы - 32,37%, у борцов контрольной группы - 22,78%;
- в контрольном упражнении «Шпагат» у борцов экспериментальной группы - 33,33%, у борцов контрольной группы - 20,93%;
- в контрольном упражнении «Подвижность в коленном суставе» у борцов экспериментальной группы - 40,00%, у борцов контрольной группы - 37,50%;
- в контрольном упражнении «Мост» у борцов экспериментальной группы - 9,76%, у борцов контрольной группы - 5,84%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айсуев, Л. Д. Спортивная борьба (актуальные вопросы теории и практики) / С. В. Калмыков, А. С. Сагалеев, Л. Д. Айсуев.-Улан-Удэ: Изд-во Бурят.гос. ун-та, 2001.-104 с.

2. Болтиков, Ю. В. Влияние мотивационных факторов на результативность учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: автор. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (13.00.04) / Набережные Челны, 2002. – 157 с.

3. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 292 с.

4. Зациорский, В. М. Физическая подготовка борцов / В. М. Зациорский. – М.: Изд-во Рыбари, 2004. – 224 с.

5. Игуменов, В. М. Спортивная борьба: учебник / В. М. Игуменов, Б. А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

6. Карелин, А. А. Исследование значимости физических качеств борца и их влияние на

спортивный результат / А. А. Карелин, В. В. Нелюбин, В. А. Чистяков // Атлетизм на рубеже веков. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – С. 74-80.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ СИЛОВОГО ТРИАТЛОНА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

К.В. Беляева, А.О. Зайцева

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

Интерес к силовой выносливости, как к компоненту подготовленности высококвалифицированных бегунов на средние дистанции, возник в связи с тем, что в последние десятилетия стало очевидным исчерпание резервов экстенсивного пути совершенствования подготовленности спортсменов за счет наращивания общего объема нагрузки, что обусловлено ограниченностью «валовых» резервов организма человека, связанных, главным образом, с возможностью восполнения энергетических и пластических ресурсов [5].

Большинство специалистов сходятся во мнении о том, что бегунам на средние дистанции необходимо повышать силовой компонент, который в последствии приведет к увеличению мощности рабочего усилия, формированию рациональной фазовой структуры движений, к оптимальному соотношению длины и частоты шагов, совершенствуются упругие и реактивные свойства мышц и их способность к рекуперации (возврату) механической энергии, что повышает экономичность функционирования мышечной системы [1].

Проведя анализ научно-методической литературы, изучив передовой опыт ведущих тренеров Иркутской области специализирующие в беге на средние дистанции и проанализировав спортивные дневники высококвалифицированных бегунов на средние дистанции, мы пришли к выводу, что основная программа подготовки нацелена на выполнения бегового объема. Недостаточно внимания уделяется средствам для воспитания силовой выносливости. В подготовке не используются тренажерные устройства, а также методы круговой тренировки, что на наш взгляд является спорным вопросом. В связи с этим, для дальнейшего повышения уровня спортивных результатов необходимы более эффективные, более специфичные средства воздействия на физическое состояние спортсменов.

В нашей работе мы предприняли попытку применения упражнений, основанных на методике силового триатлона.

Силовой триатлон - это интервальная кардио-силовая метаболическая тренировка, уникальность, которой в чередовании отрезков кардио нагрузки и силовых станций [2].

Основные эффекты методики:

- повышение тонуса и силы скелетных мышц;
- ускорение метаболических процессов организма;
- оптимизация телосложения (изменение соотношения мышечной массы и жира);
- совершенствование двигательных навыков;

- улучшение общей физической формы и выносливости;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Методика силового триатлона заключается в непрерывном выполнении аэробной нагрузки в сочетании с силовыми упражнениями в виде трисетов.

Трисеты включают в себя: три кардио отрезка – это выполнение упражнений циклического характера и силовой этап, включающий в себя три силовых станции. Внутри трисета подбираются упражнения, воздействующие на различные мышечные группы и выполняющиеся без перерыва друг за другом. Каждый трисет выполняется в трех подходах, между подходами возможен отдых не более 1 минуты. Аналогичный отдых делается по завершении каждого блока [2].

Педагогический эксперимент проводился на базе Иркутской областной комплексной детско – юношеской спортивной школы «Юный Динамовец» участие в котором приняли 4 мастера спорта по легкой атлетике в беге на средние дистанции. Суть эксперимента заключалось в применении упражнений, основанных на методике силового триатлона в подготовительном периоде в течении 4 недель с 5 марта по 1 апреля 2018 г.

В таблице 1 представлено внедрение упражнений, основанных на методике силового триатлона в программу подготовки высококвалифицированных бегунов на средние дистанции в подготовительном периоде годичного цикла.

Таблица 1

Недельный плана (микроцикл) подготовки тренировочной группы ВСМ (5 -11 марта 2018 г.)

Содержание тренировки	Дни недели						
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Тренировка по основной программе	10:00-13:00	10:00-13:00	10:00-13:00	10:00-13:00	10:00-13:00	10:00-13:00	
Использование упражнений основанных на методике «Силового триатлона»	16:00-19:00 Комплекс №1		16:00-19:00 Комплекс №2		16:00-19:00 Комплекс №3		

На предварительном этапе группа испытуемых прошла входящее тестирование согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, за основу нами выбран бег 800м, так как является соревновательным упражнением у бегунов на средние дистанции [4]. А также, непосредственно для оценки уровня силовой выносливости, из-за отсутствия специальных тестов в ФССП и программах по виду спорта легкая атлетика (бег на средние дистанции), нами подобран «Тест 100».

«Тест 100» основан на силовой и скоростной выносливости, то есть определяет функциональную готовность испытуемого.

«Тест 100» - интегрированный тест силовой готовности разработан для внедрения в подразделения ВДВ не зависимо от возрастной категории и должностной принадлежности. Включающий в себя три вида упражнений, которые выполняются без пауз и оценивается суммарное количество повторений за 90 секунд из них:

- 30 секунд приседание;
- 30 секунд сгибание разгибание рук в упоре лежа;

- 30 секунд бег с высоким подниманием бедра на месте считается каждый вынос колена [3].

В ходе проведения эксперимента все упражнения, основанные на методике силового триатлона выполнялись во время второй вечерней тренировки три раза в неделю.

Таблица 2

Пример комплекса упражнений

БЛОК 1:	
Содержание	Дозировка
Равномерный бег	4 км, ЧСС 130-150 уд/мин
Силовой трисет №1:	
- выпады вперед	3 подхода по 20 повторений (отдых между подходами 1 минута)
- «складка» (лежа на спине одновременное поднимание ног и верхнего пояса)	
- сгибание разгибание рук в упоре лежа	
отдых 1 минута	
БЛОК 2	
Переменный бег	4×100 м инт. - 80%, через 100м трусцы
Силовой трисет №2:	
- «берпи» (упор присев – упор лежа – упор присев – выпрыгивание)	3 подхода по 20 повторений (отдых между подходами 1 минута)
- лежа на животе поднимание верхнего пояса с разворотами влево (вправо)	
- сгибание разгибание рук в упоре сзади	
Отдых 1 минута	
БЛОК 3	
Равномерный бег	2 км, ЧСС 110 -120 уд/мин
Силовой трисет №3:	
- сед в упоре сзади, поднимание и опускание прямых ног	3 подхода по 20 повторений (отдых между подходами 1 минута)
- стоя ноги врозь, гантели вниз, поочередное сгибание и разгибание рук в локтевом суставе	
- «разножка»	

Таблица 3

Показатели достоверности различий между двумя зависимыми результатами, полученными на основе t – критерия Стьюдента

№ п\п	Бег 800м (сек)				«Тест 100» (количество повторений)			
	x_i	y_i	$(y_i-x_i) = d_i$	d_i^2	x_i	y_i	$(y_i-x_i) = d_i$	d_i^2
1	1.51,5 (111,5)	1.50,6 (110,6)	0,9	0,8	177	191	14	196
2	1.54,2 (114,2)	1.52,0 (112,0)	2,2	4,8	165	183	18	324
3	1.53,5 (113,5)	1.52,3 (112,3)	1,2	1,4	170	186	16	256
4	1.50,5 (110,5)	1.49,0 (109,0)	1,5	2,2	181	198	17	289
			$\Sigma d_i = 5,8$ $\overline{d} = 1,4$ $S_d = 0,3$ $t_p = 4,7$	$\Sigma d_i^2 = 9,3$			$\Sigma d_i = 65$ $\overline{d} = 16,3$ $S_d = 0,4$ $t_p = 40,8$	$\Sigma d_i^2 = 1065$

При числе степеней свободы *f = n – 1 (4 – 1 = 3)* граничное значение ($t_{гр}$) = 3,18

Таблица 4

Сравнительные рассчитанные значения (t_p) с табличным ($t_{гр}$)

Тест	t_p	$t_{гр}$
Бег 800м	4,7	3,18
«Тест 100»	40,8	

По результатам расчета мы видим, что $t_p > t_{гр}$ по всем пунктам, поэтому различия между полученными результатами статистически достоверны (при $P < 0,05$), что говорит об эффективности применения упражнений, основанных на методике силового триатлона.

Таким образом, методику силового триатлона можно рекомендовать к применению в тренировочном процессе у высококвалифицированных бегунов на средние дистанции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева, И.И. Образование и спортивная подготовка. Процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса. / И.И.Григорьева, Д.Н. Черноног– Москва: Спорт, 2016.-296с.

2. Силовой триатлон. Режим доступа: http://sportwiki.to/Силовой_триатлон

Тест 100. Интегрированный тест силовой готовности. Режим доступа: http://vk.com/club517681

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс] /. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2014. — 36с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57664.html.- ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Шомуратов А. А. Содержание и структура многолетней подготовки спортсменов // Молодой ученый. — 2017. — №12. — С. 592-596.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ

Боровенская Е.Н., Гаськова Н.П.

Иркутск, филиал РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) в г.Иркутске

В современном обществе физическая культура и спорт стали наиболее обширной сферой деятельности человека. В связи с этим большое значение имеют научные исследования, проводимые в массовом спорте, а особенно в спорте высших достижений.

В своей статье, опубликованной в журнале «Вестник спортивной науки», в рубрике спортивная наука от первого июня 2004 года Б.Н. Шустин, В.К. Бальсевич определили семь основных направлений по которым ведутся исследования в массовом спорте и спорте высших достижений [2]:

1. Обоснование критической необходимости активизации деятельности Российского государства и общества в освоении ценностей физической и спортивной культуры как важнейшего направления консолидации общества.

2. Научно–методическое обеспечение процессов модернизации содержания и организации массового физического воспитания детей различного возраста в общеобразовательных учреждениях.

3. Научно–технологическое обоснование инновационных преобразований в системе подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва.

4. Научное обоснование приоритетных направлений совершенствования механизмов организационного, правового, ресурсного и информационного обеспечения сферы физической культуры и спорта, а также правовой, финансовой и организационной поддержки инновационных преобразований в пространствах массового физического воспитания и спортивной культуры населения страны.

5. Теоретико – технологическое обоснование целей и направлений модернизации инфраструктуры физического воспитания, массовой физической культуры и спорта высших достижений.

6. Разработка высших технологий медико–биологического и психологического обеспечения учебно–тренировочного процесса в системах спортивной подготовки и физического воспитания.

7. Теоретические и методические основы модернизации специального образования, повышения квалификации кадров с учетом перспективных тенденций развития наукоемких технологий физического воспитания и спортивной подготовки.

В пятом направлении одна из тем звучит так: «Разработка принципиально новых тренировочных средств для общефизической и специальной подготовки юных спортсменов». Эта тема открывает перед исследователями огромные просторы для применения своих теоретических знаний в разработке и применении на практике предполагаемых новейших научных подходов к исследованию проблемы и нахождению путей ее решения. Физическая культура входит в состав образовательной системы и является основной базой для формирования двигательных умений и навыков. Вместе с тем, как меняется вся образовательная система, меняются взгляды на потребность в физической культуре и спорте, меняются педагогические подходы, внедряются инновации. Учитель физической культуры, используя современные технологии, развивает в учениках не только физические качества, но и даже творческий потенциал. Современный подход к повышению физических качеств требуется не только в общеобразовательных учреждениях, но и в учреждениях дополнительного образования, где есть спортивные объединения и требуются новейшие тренировочные средства для повышения общефизической и специальной подготовки юных спортсменов.

Нами неоднократно были опубликованы статьи в научном журнале «Аэтерна» об исследованиях в сфере повышения силовых способностей и выносливости мышц средствами системы изотон юных спортсменов, занимающихся ушу в клубе по месту жительства. Была обоснована возможность применения тренировочных средств в изотоническом режиме, прошло апробирование применения тренировочных средств на занятиях по развитию и совершенствованию специальной физической подготовки у детей 11- 12 лет. В течение двух лет в одной группе ушу применялись тренировочные средства в изотоническом режиме для развития силовых способностей и выносливости мышц, а в другой преобладали тренировочные средства в динамическом режиме. Перед началом исследования и через каждые четыре месяца проводилось тестирование силовых способностей в обеих группах и сравнение результатов повышения силовых способностей и выносливости мышц у юных спортсменов, занимающихся ушу. Результаты тестирования юных спортсменов показали, что повышение силовых способностей и выносливости мышц на 25–30% выше у группы, в которой применялись тренировочные средства изотонического характера, чем у группы, где применялись тренировочные средства в динамическом режиме.

Таким образом доказав эффективность данной инновации в тренировочном процессе, проводится внедрение принципиально новых тренировочных средств в

процесс повышения физических способностей у детей 11-12 лет, занимающихся ушу в клубе по месту жительства.

Тренировочные средства изотонического режима, которые прошли апробирование и внедрение в тренировочный процесс юных спортсменов, занимающихся ушу в клубе по месту жительства, могут применяться и в других спортивных направлениях, таких как каратэ, дзюдо, гимнастика, игровых видах спорта. Ведь данные средства позволяют повысить силовые способности и выносливость мышц, не заставляя юных спортсменов выполнять большое количество подходов, что для многих детей становится непреодолимой преградой в занятиях спортом и дети оставляют спортивные секции из-за изнурительных тренировок, направленных на повышение силовых способностей.

Чтобы определить еще на теоретическом этапе новые тренировочные средства для развития и повышения силовых способностей у юных спортсменов, мы изучали различные спортивные и оздоровительные направления такие как: пилатес, йога, изотон и фитнес гимнастика. Были проведены пробные занятия по применению средств в тренировке на повышение силовых способностей с помощью упражнений из каждого выше перечисленного вида тренировочного занятия. Система изотон включает в себя все остальные виды тренировок – и пилатес и йогу, поэтому данный тип тренировок, разработанный Российскими учеными Е.Б. Мякинченко и В.Н. Селуяновым [1] оказался наиболее удобным для выполнения упражнений, способствующих повышению силовых способностей у детей, занимающихся ушу в клубе по месту жительства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мякинченко, Б.Б. Оздоровительная тренировка по системе Изотон / Б.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с.

2 .Шустин Б.Н. Виды спорта: Физическая культура, общеспортивная тематика. Рубрики: Спортивная наука/ Б.Н. Шустин,В.К. Бальсевич. – Журнал «Вестник спортивной науки» 2004.

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК 4-6 ЛЕТ

Галеева А.И., Соколикова М.К., Бикмухаметов Р.К.

Казань, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма

Данная работа посвящена рассмотрению значения координации в художественной гимнастике. В ряде литературных источников координационные способности описываются как индивидуальные психологические свойства человека, которые обусловливают восприятие, исполнение, обучаемость в области двигательного действия [1, 3, 4].

Специфика данного вида спорта развивает способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Сложность структуры двигательных действий предъявляет требования к двигательной памяти занимающихся, полноте зрительных представлений, точности воспроизведения движений. Качество исполнения упражнений диктует необходимость самоконтроля и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения его концентрировать и распределять, быстроты мышления [2].

Проблема развития координационных способностей у ребенка рассматривалась сравнительно небольшим количеством специалистов (М.А. Румер, Родина, Е.Ю. и др.). Анализ литературы по данной проблеме свидетельствует, что методики направленные на развитие координационных способностей сегодня для детей 4-6 лет в художественной гимнастике не достаточно разработаны, особенно с учетом современных правил и федеральным стандартом по художественной гимнастике.

В связи с тем, что художественная гимнастика является видом спорта с ранней спортивной специализацией, когда к занятиям гимнастикой привлекаются девочки трех – четырехлетнего возраста, развитие координации в таком юном возрасте становится наиболее актуальным.

Задачи исследования:

1. Разработать тесты для определения координационных способностей девочек 4-6 лет.

2. Определить уровень развития координационных способностей девочек 4-6 лет.

Для определения координационных способностей у гимнасток были использованы диагностические тесты, описанные в табл.1.

Таблица 1

Тесты для определения уровня развития координационных способностей у юных гимнасток

№ п/п	*Описание теста*	*Оценка исполнения*		
		1б - «низкий» уровень	2б - «средний» уровень	3б - «высокий» уровень
11	**Способность к равновесию.** Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	удержание в течение 2”	удержание в течение 4”	удержание в течение 6”
22	**Ритмическая координация.** Упражнение выполняется после предварительного просмотра. Маршируя под каждый счет, выполнять на четыре счета круг левой рукой, правой круг назад. Выполняется в движении.	Затруднения выполнения на месте	Затруднения выполнения в движении	Единичные ошибки
43	**Дифференцированная способность.** Прыжки на месте на двух ногах (8 прыжков - быстро, 8 - медленно)	Более 3-х ошибок	С 2-3 ошибками	Безошибочное выполнение
54	**Способность к реагированию.** Свободный бег по кругу, дополнительный заданиями (повороты, прыжки, присев), выполняемые под свисток	Долгое время реагирования на сигнал	Среднее время реагирования на сигнал	Довольно быстрое время реагирования на сигнал

65	**Ориентационная способность.** Выполнение поворота на двух (на носках), руки наверху, затем, не вставая на пятки выполнение «точки».	Выполнение поворота с падением	Выполнение поворота с «точкой» на пятках	Выполнение поворота с «точкой» на полупальцах

После, нами был проведен контрольный срез гимнасток 4-6 лет направленный на выявления координационных способностей и получили следующие результаты:

По показателю «Способность к равновесию»: 15 % гимнасток справились с удержанием равновесии 4 секунды, что соответствует оценке в 2 балла, остальные 75 % гимнасток, справились с заданием с удержанием менее 4 секунд и получили по 1 баллу.

По показателю «Ритмическая координация»: 5 % гимнасток справились заданием в движении, но с ошибками. Большие затруднения с координацией на месте были у 95 % гимнасток.

По показателю «Дифференцированная способность»: 30 % гимнасток справились с заданием с 2-3-ех раз, что соразмеряется оценке в 2 балла, остальные 70 % гимнасток, выполнили задание более с 3 раз.

По показателю «Способность к реагированию»: долгое время потратили на выполнение данного задания 75 %, а 25 % выполнили достаточно быстро остальных и получили по 2 балла.

По показателю «Ориентационная способность»: 25 % гимнасток справились с единичными ошибками, что соответствует оценке в 2 балла, остальные 75 % гимнасток, справились с заданием грубыми ошибками и получили по 1 баллу.

Таким образом, мы видим, что уровень координационных способностей гимнасток «низкий», поэтому было необходимо повысить уровень координационных способностей у юных гимнасток.

В дальнейшем будет разработана методика для повышения уровня развития координационных способностей юных гимнасток, включающая в себя средства специально-двигательной подготовки (сложно-координационные упражнения с предметами, усложненных ситуаций и подвижных игр, эстафет).

ЛИТЕРАТУРА

1. Белокопытова, Ж.А. Оценка соревновательной деятельности гимнасток высокой квалификации: метод. рекомендации / Ж.А. Белокопытова. - К., 1992. - 28с.

2. Заячук, Т.В. Интегративная модель минимизации технических ошибок у девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Т.В. Заячук, И.Е. Коновалов, Р.К. Бикмухаметов, Ю.В. Болтиков, Л.А., Лопатин, А.С. Маркелова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 96-100.

3. Нестерова, Т.В. Структура многолетней подготовки спортсменок на уровне достижений в художественной гимнастике / Т.В. Нестерова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: XI междунар. науч. конгресс: в 4 ч. - Минск, 2007. - Ч.1. - С.182-185.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 770 с.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ

Гвалдин А.Ю.
г.Ростов-на-Дону, ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

Историческое решение для мирового сообщества каратэ было принято 3 августа 2016 г. в Рио-де-Жанейро (Бразилия) на 129-ой сессии Международного олимпийского комитета (МОК) о включении каратэ версии WKF в программу Олимпийских игр 2020г. в Токио. Совсем скоро 17-18 октября пройдут соревнования по каратэ в рамках летних Юношеских Олимпийских игр 2018г. в Буэнос-Айресе (Аргентина). Двое российских спортсменов получили заветные путѐвки на Юношеские Олимпийские игры по итогам квалификационного турнира в Умаге (Хорватия). Определѐнные шансы есть у российских спортсменов на получение лицензий для участия в Олимпийских играх в Токио. Учитывая возросший уровень конкуренции в связи развитием каратэ в последнее время и включением в программу олимпийских игр, необходимо рассмотреть проблему индивидуализации спортивной подготовки каратистов.

В найденных нами диссертационных исследованиях, посвященных каратэ, анализируются в основном следующие проблемы: технико-тактическая подготовка каратистов (В.И.Зубенко, И.А.Севостьянов); физическое воспитание средствами каратэ-до (А.Н.Кондратьев, Н.Г.Москвин, А.В.Сафошин); организация и управление учебно-тренировочным процессом каратистов (Д.С.Алхасов, Ю.В.Филиппова). Между тем проблема индивидуализации спортивной подготовки каратистов осталась на периферии научных исследований. В процессе анализа научной литературы нам удалось найти лишь одну диссертацию, посвященную индивидуализации учебно-тренировочного процесса каратистов (В.М.Болотов), и несколько статей индивидуализации технико-тактической подготовки (Д.С.Алхасов, Д.Н.Макаридин, Ю.И.Усенок). Возникает противоречие между необходимостью индивидуального подхода к технико-тактической и психологической подготовке спортсменов-каратистов и отсутствием обоснованных комплексных методик индивидуализации тренировочного процесса. Данная статья посвящена проблеме индивидуализации технико-тактической и психологической подготовки спорстменов-каратистов.

Индивидуализацию технико-тактической подготовки невозможно рассматривать без обращения к понятию тактическое мышление. Тактическое мышление – это мышление, осуществляемое в процессе соревнований неотрывно от моторных действий и непосредственного восприятия наглядных образов и явлений в условиях срочного решения задачи и лимита времени, в процессе интенсивных физических напряжений, на фоне разнообразных переживаний и с учетом степени вероятности ожидаемых событий [5]. Особую роль в тактическом мышлении играет антиципация. Антиципация – предвидение действий, комбинаций противника, на основе творческого мышления, учѐта предшествующих действию признаков [6]. В каратэ такими предшествующими действию признаками могут выступать: боевая стойка, положения стоп, рук, движения в стойке (горизонтальный, вертикальный челнок). Рассмотрим этот аспект на примере боевой стойки каратэ. Если стойка спортсмена высокая, то скорее всего он готовит атаку или встречное действие руками, ногами в голову. Против такого спортсмена удобно проводить подсечки под две ноги, атаковать в корпус. Спортсмену с низкой стойкой удобно проводить атаки рукой в корпус, уклоняться от

атак с входом в клинч для броска. Однако спортсмену с низкой стойкой хуже двигаться назад, поэтому логично проводить длинные атаки из серии ударов с завершением последнего удара в голову. Зная такие особенности боевых стоек можно предвидеть технико-тактические действия соперника, логику смены стоек в процессе поединка. В этой связи мы рекомендуем ведение спортсмену дневника, в котором он может отражать опыт наблюдения тренировочных и соревновательных поединков. Наблюдение различных технико-тактических ситуаций в поединках, отслеживание на видеозаписях особенностей индивидуального стиля ведения боя, тактического мышления высококвалифицированных спортсменов содействует: развитию целеустремленности и самостоятельности спортсмена в подготовке к соревновательной деятельности; развитию собственного тактического мышления; формированию тактической гибкости, т.е. овладению самыми разнообразными технико-тактическими действиями. Также мы предлагаем тренерам проводить обучающие занятия (лекции, семинары) со спортсменами для овладения ими знаний о тактике каратэ. А.С.Гареева, С.В.Павлов, О.М.Тимербаев [4] предлагают оригинальную методику обучения тактике каратэ спортсменов на основе единства теоретического и практического блока, использования тестирования для оценки тактического мышления каратистов. В методике применяются компьютерные программы для обучения тактики каратэ, что является актуальным в наше время, в особенности для юных спортсменов, которые наиболее подвержены влиянию информационных технологий.

Большую роль в индивидуализации технико-тактической подготовки имеют антропометрические особенности спортсмена. Антропометрические особенности спортсмена и его соперника влияют на выбор технико-тактических действий в поединке. Высокие спортсмены как правило работают на длинной дистанции, в основном уровень их атак – голова. Следует отметить, что в современном каратэ высокие спортсмены активно используют удары ногами в голову (маваси-гери, ура маваси-гери), выполняя их на очень высокой скорости. Такие спортсмены как Э.Эркан (Турция) – рост 200 см, Дж.Хорн (Германия) – рост 194 см опровергают стереотипы о том, что высокие спортсмены менее быстро и ловко наносят удары ногами, чем низкие. При условии, если низкий спортсмен работает против высокого, то логично выполнение следующих действий: свободно и легко двигаться по площадке, в разных направлениях; атаки в корпус; применение подсечек. Ярким примером эффективной работы спортсмена с низким ростом выступает Рафаэль Агаев (Азербайджан). Имея рост 166 см, Р.Агаев побеждал более высоких соперников за счѐт маневренности передвижений по площадке, быстрых атак, неожиданных подсечек и бросков. Следует отметить, что, выступая в категории до 75 кг, главные соперники Р.Агаева имели превосходство в росте более чем на 10 см: Л.Буса (Италия) – 177 см, Н.Битш (Германия) –178 см, Э.Эльтемур (Турция) – 185 см.

Другим немаловажным фактором в выборе технико-тактических действий выступает вес спортсмена. Очевидно, что против соперника более тяжелого веса не стоит проводить бросковую технику, застаиваться на одном месте. У спортсмена-тяжеловеса есть минусы в ритмичности и маневренности передвижений, в скорости атак, которые спортсмен-легковес должен использовать для достижения победы. С соперником же легкого веса наоборот, эффективна бросковая техника, использование подсечек, поддавливание к краю площадки. Выбор технико-тактических действий в зависимости от роста и веса особенно важен в командных поединках, в которых встречаются спортсмены наиболее разных габаритов, чем в индивидуальных соревнованиях.

После изучения спортсменом технико-тактических действий, ситуаций происходит закрепление их в тренировочном процессе. Эффективно использование метода организации условных боѐв с определѐнными технико-тактическими заданиями, моделирования соревновательных ситуаций [1]. В соревнованиях по каратэ особо важными являются заключительные 10 секунд поединка. Зачастую именно в эти секунды решается судьба поединка довольно самым непредсказуемым образом. Поэтому следует в тренировочном процессе организовывать бой, имитирующий заключительные 10 секунд поединка, с заданными условиями: 1) ничейный счѐт (0:0) – обоим спортсменам необходимо набрать победные баллы; 2) счѐт в пользу одного из спортсменов – другому необходимо провести техническое действие на 1, 2, 3 балла, чтобы победить. С вступлением последней версии правил каратэ WKF появилась новая уникальная ситуация, когда при результативном ничейном счѐте (1:1, 2:2 и др.) побеждает спортсмен, совершивший первое оцениваемое действие. Поэтому результативный ничейный счѐт обязывает спортсменов бороться за победу до конца, особенно в заключительные 10 секунд поединка. Так, в финале «Open-de-Paris-2018» К.Нисимура (Япония) выиграл у Р.Агаева на последней секунде поединка при счѐте 1:1, заработав один балл за удар рукой в голову. При этом следует учесть тот факт, в случае ничьи выиграл бы Р.Агаев, так как по правилам версии каратэ WKF при ничейном счѐте выигрывает спортсмен заработавший первым баллы, а в том бое он первым провѐл оцениваемое техническое действие. Мы видим, что заключительное время поединка предоставляет немало вариаций с точки зрения технико-тактических действий. У каждого спортсмена должны быть наработанные «домашние заготовки» (комбинации, удары, броски) для получения баллов не только в основное, но и заключительное время.

Проблемой в современном каратэ является тактика защиты при ведении спортсменом в счѐте. Зачастую спортсмены, ведя в счѐте, теряют концентрацию, отдают инициативу боя сопернику и проигрывают. Самая яркая и массовая ситуация на соревнованиях любого уровня, когда спортсмен ведущий в счѐте небрежно относится к оборонительным действиям и выходит за площадку, получая наказания, дисквалификацию. Поэтому, необходимо на тренировках отрабатывать тактику ведения в счѐте, уделять внимание оборонительным действиям. При этом не стоит узко понимать оборонительные действия как уход в «глухую защиту». Существуют различные варианты защиты при ведении в счѐте в зависимости от индивидуальности спортсмена: имитация активных действий (поддавливание соперника на площадке, ложные атаки, финты); работа на контратаках; выведение на себя соперника, стремящегося отыграть баллы, с целью встречной атаки; изменение темпа боя, применение спурта – резкое увеличение атакующих действие после оборонительной паузы. В конечном итоге никто не отменяет известной формулы «лучшая защита - нападение», но и атакующие действия должны быть выверенными в соответствии от хода поединка.

Неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса является психологическая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена – это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для спорта свойств личности (спортивного характера), определяющих успех тренировок и соревнований [3]. Психологическая подготовка спортсмена основывается на следующих принципах: субъектности – личностно-ориентированный подход к спортсмену как активному, сознательному субъекту спортивной деятельности при определении средств, методов психологической подготовки; всесторонности – психологическая подготовка спортсмена осуществляется неотделимо от физической и технико-тактической подготовки; последовательности – избегание стихийности в психо-

логической подготовке, систематическое овладение спортсменом психологических знаний.

Изучение личности спортсмена в целях его психологической подготовки осуществляется с помощью психодиагностических методик. На первом этапе логично использование таких распространенных методик изучения личности как СМИЛ (стандартизированный метод исследования личности), тематический апперцептивный тест, тест Роршаха, карта личности К.К.Платонова и др. Помимо тестирования психолого-педагогическое изучение личности также осуществляется путѐм наблюдения за воспитанником в ситуациях межличностного взаимодействия с партнѐрами по команде, педагогами, родителями. Накопленные тренером в процессе наблюдения психологические факты в совокупности дают целостное представление о психике подопечного, характере отношений к другим членам коллектива, ценностно-смысловой сфере, о положительных чертах личности на которые можно опереться в обучении и воспитании для достижения устойчивых результатов. Нам представляется особо важным изучение внутреннего мира личности - ценностно-мировоззренческих установок, убеждений, идей, устремлений, которые во многом определяют спортивный путь воспитанника. В конечном счѐте последовательное, системное и полное психолого-педагогическое исследование личности спортсмена, знание его индивидуальных особенностей, позволяет организовать продуктивный диалог, направленный на психологическую подготовку спортсмена.

В нашем исследовании под диалогом мы понимаем форму взаимодействия тренера и спортсмена, основанная на организации открытых, доверительных, эмоционально-нравственных, бытийных отношениях и осуществляемая путем обмена личностными смыслами, ценностями [2]. Организация диалога позволяет индивидуализировать процесс психологической подготовки спортсмена, оказывать индивидуальную психолого-педагогическую помощь в преодолении негативных предстартовых и соревновательных состояний спортсмена. Следует отметить, что субъектами диалога в психологической подготовке выступают не только тренер и спортсмен, но и родители спортсмена, партнѐры по команде, тренерский штаб, руководство спортивной команды, болельщики. Важно создать диалогическую среду – совокупность эмоционально-ценностных связей спортсмена и окружающих его людей, благоприятно влияющих на учебно-тренировочный процесс и итоговый спортивный результат. Исходя из вышесказанного основными условиями организации диалога как метода индивидуализации психологической подготовки спортсмена, мы считаем:

– изучение личности спортсмена;

– умение тренера слушать и проявлять внимание к тренировочным, жизненным проблемам спортсмена;

– проявление тренером эмпатии, умения сопереживать, чувствовать внутренний мир человека и его психические состояния.

– владение знаниями психологии общения;

– включение в диалог всех субъектов учебно-тренировочного процесса (родителей спортсмена, руководство команды, учреждения и др.).

Таким образом, индивидуализация технико-тактической и психологической подготовки каратистов является острой и актуальной проблемой в условиях будущего отбора российских спортсменов на Олимпийские игры 2020г. в Токио.

ЛИТЕРАТУРА
1. Алхасов Д.С. Техническая подготовка в каратэ: монография / Д.С.Алхасов. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2014. – 157с.
2. Гвалдин А.Ю. Роль диалога в регуляции предстартовых состояний спортсмена // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы II всероссийской научной конференции, 30 марта 2018 года. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2018. – С.105-109.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. Пособие / Г.Д.Горбунов. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 312с.
4. Павлов С.В., Гареева А.С., Тимербаев О.М. Методика обучения технико-тактическим действиям юных каратистов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №2. – 162-167.
5. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие по специальности «Физическая культура и спорт» / Е.Н.Гогунов, Б.И.Мартьянов. – 2-е изд. доработанное. – М.: Академия, 2004. – 223с.
6. Психология физической культуры: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Г.Д.Бабушкин, Б.П.Яковлев. – М.: Спорт, 2016. – 625с.

ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ ШТРАФНОГО БРОСКА БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

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

Большинство специалистов придерживаются мнения, что конечный исход игр в баскетболе зачастую определяется на линии штрафного броска. Данное утверждение поддерживается анализом соревновательной деятельности. Так же результативность штрафного броска на соревнованиях напрямую связана от результативности в условия тренировки. Чем выше результативность штрафного броска на тренировочных занятиях, тем выше она на соревнованиях.

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 [4].

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 [1].

На основе выше изложенного, нами была создана модель, приближенная к соревновательным условиям, которая представлена на 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 [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.

ЛИТЕРАТУРА

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.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКОВЫМ ДЕЙСТВИЯМ С ДИНАМИЧЕСКИМ ВРАЩАТЕЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТОМ С ОБРУЧЕМ ГИМНАСТОК 5-7 ЛЕТ

Ишмулкина М.С.

г. Казань, «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

Актуальность: В данной статье рассматриваются результаты экспериментальной проверки методики обучения бросковым действиям обруча гимнасток 5-7 лет.

Ключевые слова: художественная гимнастика, бросковые действия, обруч, обучение, гимнастки.

Цель: экспериментально проверить эффективность методики обучения бросковым действиям с обручем гимнасток 5-7 лет.

Основная часть: С изменениями правил по художественной гимнастике 2017-2020 года, ценность бросковых действий с предметами возрастает. Что, соответственно, ведет к увеличению количества бросков в упражнении. Актуальным становится повышение качества исполнения данного элемента.

Анализ показывает, что самой распространенной технической ошибкой при выполнении бросковых действий является потеря обруча. Это ведет, в соответствии с правилами по художественной гимнастике, к определенным сбавкам (от 0,5 до 1,0 баллов).

Обучение технике упражнений с обручем начинается с раннего возраста, именно на начальном этапе закладываются базовые навыки и умения. В течение нескольких лет становится необходимым обучить гимнасток базовым упражнениям с обручем [2]. Актуализируется проблема разработки, совершенствования, коррекции методики обучения бросковым действиям с обручем гимнасток 5-7 лет.

На основании анализа упражнений с обручем, выполняемых гимнастками высокой квалификации нами были выделены три основных способа бросковых действий: бросок с вращения вперед, бросок без вращения, высокий бросок обруча двумя руками с вращения вокруг горизонтальной оси [4]. Мы выделили два ведущих технических действия в каждом из четырех бросков: бросковое действие и ловля после броскового действия [3]. В каждом из ведущих действий выделили несколько фаз. Основными требованиями к параметрам эффективного броскового действия являются:

1) обеспечение продолжительного полета предмета;

2) достижение заданной дальности полета предмета [1].

Для оценки уровня технической подготовленности бросковым действиям гимнасток 5-7 лет использовались следующие упражнения:

1) бросок обруча с вращения;

2) бросок без вращения;

3) высокий бросок обруча двумя руками с вращения вокруг горизонтальной оси;

4) бросок обруча без вращения, два динамических движения под броском.

Оценка исходного уровня подготовленности гимнасток:

Таблица 1

Результат оценки уровня технической подготовленности бросковым действиям у гимнасток 5-7 лет

Группа № 1	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4
n=30	2,8 ± 0,7	3,0 ± 0,7	2,6 ± 0,6	2,7 ± 0,6
P	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01

Мы провели анализ технической подготовленности бросковым действиям гимнасток 5-7 лет и констатируем, что у всех групп низкий уровень владения бросковыми действиями.

После выявления исходного уровня, мы разработали и внедрили методику в тренировочный процесс [2]. (см. Таблица 10). Комплекс № 1 – на развитие координационных способностей использовали три раза в неделю по 15 минут в основной части занятия. Комплекс № 2 – подводящих упражнений для броска обруча с вращения использовали три раза в неделю, по 20 минут. Комплекс № 3 – подготовительных упражнений с обручем для броска обруча с вращения применяли два раза в неделю по 15 минут. Комплекс № 4 – подводящих упражнений для броска обруча без вращения использовали два раза в неделю, по 20 минут в основной части занятия. Комплекс № 5 – подготовительных упражнений для броска обруча без вращения использовали два раза в неделю по 20 минут в основной части занятия. Комплекс № 6 – подводящих упражнений для высокого бросок обруча двумя руками в горизонтальном вращении использовали в течение 15 минут, два раза в неделю. Комплекс № 7 – подготовительных упражнений для высокого бросок обруча двумя руками в горизонтальном вращении применяли два раза в неделю, по 20 минут в основной части занятия. В таблице 10 указано количество комплексов, которые использовали в течения месяца.

Таблица 2

Планирование тренировочного процесса

Месяц / Комплекс	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь
Комплекс № 1	13	13	13	13	9	13	13	13	11	13
Комплекс № 2	13	13	13	13	9	11	13	13	13	13
Комплекс № 3	9	8	9	9	6	8	9	9	8	9
Комплекс № 4	8	9	9	8	6	9	9	8	7	9
Комплекс № 5	8	9	9	8	6	7	9	8	9	9
Комплекс № 6	9	9	8	9	6	7	8	9	9	8
Комплекс № 7	9	8	9	9	6	8	9	9	8	9

На протяжении 8 месяцев, гимнастки экспериментальной группы тренировались по разработанной нами методике обучения бросковым действиям с обручем, контрольная группа использовала традиционную методику. Далее мы провели повторные контрольные упражнения, в контрольной и экспериментальной группах, для сравнения результатов в начале эксперимента и в конце.

Таблица 3

Сравнение результатов владения бросковым действиям обруча экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

	Тест 1	Тест 2	Тест 3
Экспериментальная группа n=15	4,3 ± 0,5	4,4 ± 0,7	4,2 ± 0,5
Контрольная группа n=15	3,7 ± 0,6	3,8 ± 0,6	3,5 ± 0,5
P	≤ 0,05	≤ 0,05	< 0,01

Согласно табл. 3 видно, что уровень владения бросковым действиям обруча в экспериментальной группе статистически значимо вырос, по сравнению с контрольной группой. При выполнении Теста 1 экспериментальная группа получила 4,7 балла, контрольная группа 3,9 балла, что практически на 1 балл ниже экспериментальной группы. Высокий бросок без вращения у экспериментальной группы оценили в 4,8 балла, у контрольных групп был оценен в 4,2 балла. Высокий бросок двумя руками вертушкой в экспериментальной группе выполнили на 4,5 балла, в контрольной группе на 3,7 балла.

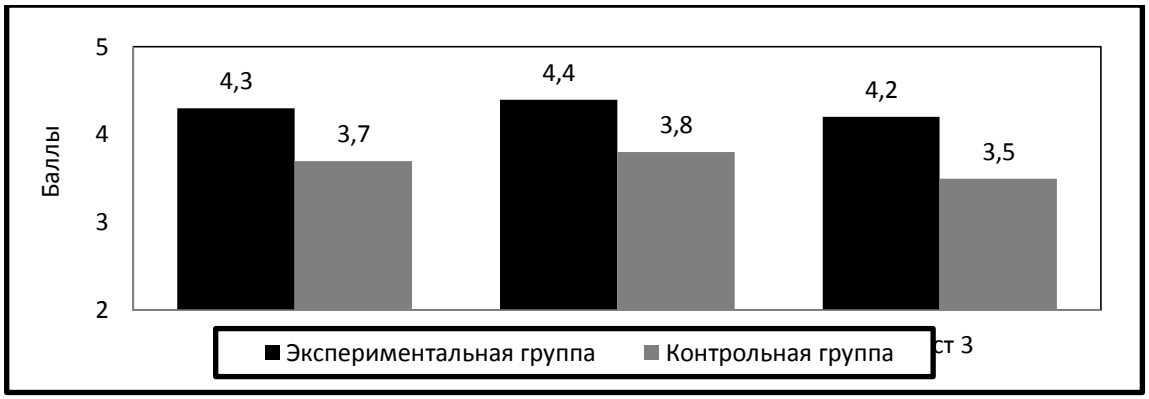


Рис. 1. Сравнение результатов владения бросковым действиям обруча экспериментальной и контрольной групп после эксперимента.

Выводы:

1. Анализ литературы показал, что бросковые действия являются значимым компонентов в художественной гимнастике. Так же недостаточно методического обеспечения для подготовки в тренировочном процессе.

2. Выявлен, низкий уровень технической подготовленности гимнасток 5-7 лет. Так, в тестах для оценки технической подготовленности гимнасток 5-7 лет, при выполнений трех бросковых действий показал, что бросок с вращения вперед оценили в 2,8 балла, бросок без вращения сдали на 3,0 балла, высокий бросок обруча двумя руками с вращением вокруг горизонтальной оси выполнили на 2,6 балла.

3. Сравнивая результаты бросковых действий гимнасток 5-7 лет экспериментальной группы и контрольной группы после внедрения методики, мы можем сказать, что методика является эффективной, так как абсолютно все показатели увеличились.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочаров, М.И. Частная биомеханика с физиологией движения / М.И. Бочаров. – Ухта: УГТУ, 2010. – 234 с.

2. Ишмулкина, М.С. Методика обучения броскам обруча гимнасток 5-7 лет / М.С. Ишмулкина, Л.А. Коновалова. – Казань: ПГАФКСиТ, 2016. – 64-68 с.

3. Карпенко, Л.А. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике: учеб. – метод.пособие / под ред. проф. Л.А. Карпенко. – Белгород: ЛитКараВан, 2011. – 100 с.

4. Ключинская, Т.Н. Применение предметов художественной гимнастики для развития координационных способностей / Т.Н. Ключинская, В.Е. Пигасова // Сборник физическая культура, спорт, туризм: материалы Всероссийской научно–практической конференции с международным участием – 2016. – С. 176-180.

ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ

Ларина А.А.

г. Санкт-Петербург, Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта

Аннотация: в статье кратко рассмотрены основные проблемы реализации государственных программ по развитию физической культуры и спорта на муниципальном уровне – в г.Санкт-Петербург. Автором отмечаются такие проблемы, как снижение численности занятых в специализированных спортивных учреждениях, снижение количества отремонтированных внутридворовых площадок и школьных спортивных клубов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, Санкт-Петербург, государственная программа.

В настоящее время в XXI веке спорт признается одной из важнейших парадигм современного общества. Более того, развитие спорта заключено в целях устойчивого развития ООН, где сказано, что «…спорт может помочь выражать индивидуальность человека, развивать толерантность и прочие состояния, которые необходимы для устойчивого развития нашего мира» [3]. Именно поэтому в Российской Федерации тоже имеется государственная программа, направленная на развитие спорта и физической культуры в нашей стране, датированная 2016-2020 годами, в которые и будет происходить данный процесс. Основные цели выражаются в доступности материально-технических объектов для граждан в целях занятия спортом и физической культуры, создание и сохранение условий для тренировки команд спортивного резерва и многое другое [2].

Однако подчеркнем, что в каждом регионе РФ имеется и своя программа, нацеленная на собственные нужды в конъюнктуре развития физической культуры и спорта. В Санкт-Петербурге данная программа называется «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге», причем стоит заметить, что временные рамки отмечены 2017-2022 годами. Но, несмотря на то, что имеется значительное

финансирование этой инициативы (98687304,0 тыс. рублей), программа сталкивается и с трудностями в реализации, которые мы рассмотрим ниже. Первая проблема реализации связана с нестройной системой финансирования программы. Исходя из представленных данных в программе, можно заметить, что в 2017 году на программу было выделено 18 504 438,5 тыс. рублей, то уже в 2018 году еѐ финансирование будет уже на порядок меньше – 14 281 650,6 тыс. рублей [1]. Но минимум финансовых траншей на реализацию имеющейся государственной программы по развитию физической культуры и спорта в г. Санкт-Петербург будет наблюдаться в 2019 году – 13 472 722,1 тыс. рублей. Но все же уже с 2020 года финансовые потоки на реализацию программы будут увеличиваться, достигнув 18 482 121,2 тыс. рублей к 2020 году. Неравномерность финансирования может породить такие проблемы, как отсутствие возможности замены материально-технического оснащения, невозможность ремонта помещений спортивных сооружений, да и общее снижение темпов реализации программы.

Популяризация спорта, особенно спорта высоких достижений, крайне важна, учитывая не последние позиции российских спортсменов в различных видах спорта, например, хоккей или фигурное катание, однако в Санкт-Петербурге наблюдается еще одна возможная проблема в ходе реализации государственной программы – снижение численности занимающихся в специализированных спортивных учреждениях. Если в 2014 году их численность составляла 80 457 человек, в 2015 году – 82 880 человек, то в 2016 году произошло снижение до 78 479 тыс. человек [1]. В ходе реализации программы должно наблюдаться тенденциальное увеличение численности занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, а не их уменьшение. Именно поэтому стоит обратить на это внимание, повышая привлекательность учреждений данной категории.

К спорту и физической культуре детей необходимо привлекать еще со школы, поэтому в Санкт-Петербурге имеются так называемые школьные спортивные клубы (ШСК), в которых на 2016 год занимаются более 73 тыс. учеников. Но здесь можно проследить еще одну проблему – согласно документу по стратегии развития физической культуры и спорта в г. Санкт-Петербург, за период 2010-2014 гг. открылось 336 ШСК по разным районам города, причем лидируют по их количеству Калининский и Кировский районы, однако за период в 2015-2016 гг. было открыто в общей сложности лишь 60 школьных спортивных клубов, что не является достаточным числом для популяризации физической культуры и спорта на общеобразовательном уровне [1]. Именно поэтому нужно пересмотреть парадигму финансирования и локации подобных клубов, которые должны открываться в больших количествах, что может послужить триггером для развития массового детско-юношеского спорта, а также его популяризации в будущем.

Внутридворовые площадки тоже играют важную роль в реализации государственной программы по развитию физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге, отчего предпринимаются меры по их постоянному обновлению и ремонту. Но здесь вырисовывается еще одна проблема – если в 2010-2014 гг. было отремонтировано и оснащено оборудованием 489 единиц площадок, причем лидировали такие районы по их количеству, как Калининский и Приморский, то в 2015 году их число составило 44 единицы, а в 2016 году – 53. То есть можно сделать вывод, что за 2010-2014 гг. было отремонтировано, оснащено спортивным оборудованием и вновь введено в эксплуатацию 489 площадок, а в 2015-2016 гг. лишь 97 единиц. Но все же тенденция показывает, что, несмотря на сниженные темпы поддержания нужной работоспособности, в

2016 году было отремонтировано больше спортивных площадок, чем в 2015 году – 53 единиц против 44 [1].

Таким образом, можно сделать вывод, что, несмотря на готовность и наличие программы по развитию физической культуры и спорта в г. Санкт-Петербург, в городе имеются определенные проблемы по её реализации, которые были описаны выше, однако благодаря слаженным действиям соисполнителей государственной программы и возобновление повышения её финансирования с 2020 года, её реализация будет проходить на более эффективном уровне, что и отмечено в паспорте госпрограммы Санкт-Петербурга «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге».

ЛИТЕРАТУРА

1. Государственная программа Санкт-Петербурга «Развитие физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге» [Электронный ресурс], - http://kfis.spb.ru/media/uploads/userfiles/2017/11/17/Программа_ФКиС_2017-2022_ред._от_16.11.2017_rYEUeSK.pdf

2. О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» (с изменениями на 25 июля 2018 года) [Электронный ресурс], - http://docs.cntd.ru/document/420248844

3. United Nations office on sport for development and peace [Электронный ресурс], - https://www.un.org/sport/sites/www.un.org.sport/files/ckfiles/files/Sport_for_SDGs_finalversion9.pdf

ПОТОЧНЫЙ МЕТОД КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

Литвинцев Д.В.

г. Иркутск. Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский региональный колледж педагогического образования»

Актуальность. Постоянно усложняющаяся конкуренция в соревнованиях бегунов на короткие дистанции, рост уровня спортивных результатов обусловливают поиск новых, научно обоснованных подходов к отбору талантливых спортсменов и организации с ними эффективного учебно-тренировочного процесса. В первую очередь это относится к подготовке легкоатлетов-спринтеров в России, где длительное время наблюдается существенное отставание результатов от достижений лучших бегунов Европы и мира (Н.Г. Озолин, 1986; В.В. Мехрикадзе, 2001).

Анализ научно-методической литературы, опыта работы ведущих тренеров России показывают, что для достижения высоких спортивных результатов в беге на 100, 200 и 400 м существенное значение имеет уровень развития специальной выносливости, рассматриваемой как способность поддерживать высокую скорость бега, несмотря на возникающее угнетение периферической нервной системы из за растущего кислородного долга. Традиционно, основными средствами развития специальной выносливости являются циклические упражнения, выполняемые в анаэробной зоне.

Физиологи отмечают, что сензитивные периоды развития быстроты приходятся на возраст 10-12 лет, а далее развитие скоростных возможностей легкоатлетов-спринтеров связано с развитием скоростной, скоростно-силовой выносливости, гибкости и координации. Наибольшие затруднения возникают у спортсменов в возрасте

17-19 лет на этапе спортивного совершенствования. Это связано как с физиологическими процессами в юношеском возрасте, когда резервы растущего организма естественным образом снижаются так и снижается мотивация, вызванная однообразием тренировочных средств. Поэтому перед педагогом-тренером стоит задача поиска методических подходов, учитывающих данные особенности. Одним из них может стать поточный метод, который может позволить в более сжатые сроки повысить мастерство бегуна, избежать монотонность тренировочных занятий и добиться прироста спортивных результатов. Однако в подготовке легкоатлетов поточный метод используется крайне редко, практически нет адаптированных вариантов его использования в подготовке легкоатлетов-спринтеров.

Для достижения высокого уровня спортивных результатов в спринтерском беге недостаточно проявления врожденных качеств – быстроты и силы, необходимо планомерное их развитие в тренировочном процессе, через развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости.

К числу основных *факторов, определяющих проявление скоростной выносливости,* относят:

1. Скоростно-силовую подготовленность.
2. Уровень развития анаэробных механизмов энергообеспечения работы максимальной мощности.
3. Техническую подготовленность (совершенство двигательных навыков).
4. Психическую подготовленность к работе максимальной мощности [2, с.16-17].

Развитие скоростной выносливости у спринтеров достигается при использовании *двух методических вариантов*:

1) с преобладанием алактатных анаэробных процессов энергообеспечения;

2) с преобладанием лактатных анаэробных процессов энергообеспечения.

При первом варианте («алактатная» скоростная выносливость) происходит развитие способности спортсмена выполнять упражнения путем применения быстрой фазы погашения кислородного долга.

При втором варианте («лактатная» скоростная выносливость) развиваются способности спортсмена выполнять упражнения за счет энергии гликолиза, когда происходит расщепление углеводов при отсутствии кислорода и наступает медленная фаза погашения кислородного долга.

Скоростно-силовая выносливость – способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью [7].

От уровня развития скоростно-силовой выносливости во многом зависит успешность двигательной деятельности.

Основным *методом развития скоростно-силовой выносливости* является *метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов*: в форме последовательного применения серий каждого избранного упражнения, или в форме «круговой тренировки», когда в каждом круге последовательно выполняется по одному подходу выбранных упражнений.

Традиционная методика развития скоростной и скоростно-силовой выносливости с нашей точки зрения, имеет ряд недостатков:

1. Монотонное пробегание отрезков с регламентированными периодами отдыха зачастую приводит к психологическому угнетению развиваемых качеств.

2. Вырабатывается стереотип перемещения по определенной поверхности, что приводит к потере чувства времени и влечет за собой снижение двигательных реакций.

3. Применяется небольшой арсенал средств, основу которых составляют упражнения циклического характера.

4. Основными методами развития данных качеств являются равномерный и интервальный методы и т.п.

Одним из способов решения выделенных недостатков является применение поточного метода, который активно использовался в командных видах спорта (в хоккее с шайбой). Как отмечает А.В. Тарасов «… хоккеист высокого класса - это физически разносторонний атлет, у которого ярко выражены скоростные, силовые качества, взрывная быстрота реакции» [8, с. 15], что является необходимым и при подготовке бегуна-спринтера.

При поточном методе тренировка организована так, что упражнения выполняются спортсменами в постоянно движущемся потоке. Большая часть упражнений должны быть средней или повышенной трудности.

Поточный метод тренировки позволяет:

1. Включать в тренировочные упражнения нужные для совершенствования мастерства элементы. Представляется большая возможность не только одновременно совершенствовать скоростно-силовые качества, но и технические приемы, а так же закалять волю спортсмена.

2. Легко регулировать физическую нагрузку и темп тренировки, регламентировать ее по времени, сочетая интенсивные действия с отдыхом, быстро вносить поправки в действия спортсмена.

3. Превращать такую тренировку в негласное соревнование. Каждый спортсмен стремится выполнить задание тренера азартно, как можно лучше. Высокое эмоциональное состояние спортсменов, связанно с четкой организацией тренировки.

4. Легко и просто организовать тренировку. Тренер всегда видит перед собой всех спортсменов и может четко и разумно руководить. Замечания тренера и самоанализ спортсменов, их правильное восприятие того что происходит, положительно влияют на повышение культуры тренировки.

С сентября 2016 г. по октябрь 2017 г. нами была организована опытная работа с группой спортивного совершенствования легкоатлетов – спринтеров 17-19 лет. В сентябре 2016 года было проведено входное тестирование. Для оценки уровня развития скоростной и скоростно-силовой выносливости легкоатлетов – спринтеров были определены тесты.

Опытная группа состояла из 12 человек: 1 спортивного разряда – 3 чел., и 2 спортивного разряда – 9 чел. В октябре 2017 года нами был проведен ретест и получены следующие результаты:

Таблица

Показатели результатов входного и контрольного тестирования

	Тест	Виды выносливости	Результаты входного тестирования ($\overline{X} \pm m$)	Результаты контрольного тестирования ($\overline{X} \pm m$)
1.	Челночный бег 4х30 м. с хода (сек.)	скоростная выносливость	13,9 ± 0,4	13,5 ± 0,2
2.	Бег на 150 м. (сек.)	скоростная выносливость	17,3 ± 0,5	16,8 ± 0,3

3.	Десятерной прыжок в длину с места (см.)	скоростно-силовая выносливость	2400 ± 150	2500 ± 50
4.	Прыжок в длину с места (см.)	скоростно-силовая выносливость	255 ± 15	272 ± 8

В общеподготовительном и специально-подготовительном периодах в течение года нами применялись тренировочные упражнения, направленные на развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости поточным методом.

Примерная серия поточной тренировки легкоатлетов-спринтеров:

Упражнение 1. Бег с высоким подниманием бедра 40 м., сразу без отдыха вращение блина от штанги вес 5-10 кг. 3 раза в одну сторону 3 раза в другую, отдых 30 сек.

Упражнение 2. Выполняется упражнение 1; сразу без отдыха семенящий бег 40 м.; быстрый подъѐм блина от штанги вес 5-10 кг. до уровня плеч (подрыв) 10 раз, отдых1 мин.

Упражнение 3. Повтор упражнений 1, 2; сразу без отдыха бег с захлѐстом голени 40 м.; быстрый жим блина от штанги вес 5-10 кг. Из-за головы 10 раз, отдых 1,5 мин.

Упражнение 4. Повтор упражнений 1, 2, 3; сразу без отдыха бег с прямыми ногами 40м.; наклон-прогиб с блином от штанги вес 5-10 кг. на плечах 10 раз, отдых 2 мин.

Упражнение 5. Повтор упражнений 1, 2, 3, 4; сразу без отдыха бег на одной ноге (скачки) 20 м. + 20 м.; упр. для развития брюшного пресса 15 раз в быстром темпе, отдых 2,5 мин.

Упражнение 6. Повтор упражнений 1, 2, 3, 4, 5; сразу без отдыха прыжки с ноги на ногу 40 м.; упр. для развития мышц спины 15 раз в быстром темпе, отдых 3 мин.

Упражнение 7. Повтор упр. 1, упр. 2, упр. 3, упр. 4, упр. 5, упр. 6; сразу без отдыха бег с зашагиванием боком 20 м. + 20 м.; выпрыгивание из полуприседа держа блин от штанги вес 5-10 кг. на плечах 10 раз, отдых 3,5 мин.

Упражнение 8. Повтор упражнений 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; сразу без отдыха бег с захлѐстом голени спиной вперѐд 40 м.; лѐжа на скамье сведение-разведение рук с гантелями вес 3-7 кг. 10 раз, отдых 4 мин.

Упражнение 9. Повтор упражнений 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8; сразу без отдыха бег «колесо» 40 м.; прыжки вверх в быстром темпе за счѐт работы стопы с взятием стопы на себя, держа блин от штанги вес 5-10 кг. над головой 20 раз, отдых 4,5 мин.

Упражнение 10. Повтор упражнений 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9; сразу без отдыха «прыжковый бег» 40 м.; смена ног в разножке в быстром темпе, держа блин от штанги вес 5-10 кг. над головой 15 раз, отдых 5 мин.

Выполнение беговых упражнений можно усложнять в зависимости от физической подготовленности спортсменов, например: в гору, по песку, по воде. Выполнение силовых упражнений можно заменить другими отягощениями, например: мешочки с песком или камни подходящего веса, что позволит нам проводить тренировки на природе или вне стадиона, оказывая на спортсменов хороший психологический эффект.

Поточный метод тренировки благодаря его четкой организации, широким возможностям включать упражнения, в которых заложены одновременно все

главные компоненты, позволяет легко создавать высокий эмоциональный подъем в тренировке. В тренировочное занятие включаются специальные легкоатлетические упражнения, направленные на развитие двигательной координации и эффективной техники спринтерского бега, одновременно происходит развитие скоростно-силовых качеств бегуна, посредством использования упражнений с небольшим отягощением. Все это происходит на фоне развития анаэробных возможностей организма, упражнения выполняются через жестко регламентируемые интервалы отдыха и прекращаются в момент, когда показатели пульсовых характеристик превышают 150 ударов в минуту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бег на короткие дистанции: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [Текст] / сост.: В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Б. Ф. Прокудин [и др.]. – М.: Советский спорт, 2004.

2.Гагуа, Е.Д. Тренировка спринтера [Текст] / Е.Д. Гагуа.М.: Олимпия Пресс; Терра-Спорт, 2001. – 72 с.

3. Губа, В. Б. Легкая атлетика [Текст] / В. Б. Губа, В. Г. Никитушкин, В. А. Галеев. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.

4. Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, В. Е. Сидорчук. – М. : Академия, 2008. – 464 с.

5. Мехрикадзе, В. В. Тренировка юного спринтера [Текст] / В. В. Мехрикадзе. – М.: ФиС, 1999. – 150 с.

6. Озолин, Э. С. Спринтерский бег [Текст] / Э. С. Озолин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

7. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст] / В. Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.

8. Тарасов, А. В. Поточный метод тренировки в хоккее [Электронный ресурс] / А. В. Тарасов. – М.: ФиС, 1966. – 68 с.– Режим доступа: http://www.lifeinhockey.ru, свободный. – Загл. с экрана.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В БАССЕЙНАХ РАЗНОЙ ДЛИНЫ (НА ПРИМЕРЕ ДИСТАНЦИИ 200 М БРАСС)

Мясникова Т.И., Наделяев Е.С.

г. Екатеринбург, ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

МБОУ ДО ДЮСШ «Юность»

Для определения общей стратегии подготовки спортсменов и грамотного планирования тренировочного процесса важным аспектом является глубокий анализ соревновательной деятельности. Эффективность соревновательной деятельности определяется спортивным результатом, который отражает количественные итоги конкретного вида соревновательной деятельности и является ее основным системообразующим фактором [1].

Многообразие и многокомпонентная структура видов спорта определяет особенности соревновательной деятельности не просто в определенном виде спорта, но и в отдельных спортивных дисциплинах. Практически каждый вид спорта включает несколько спортивных дисциплин, которые различаются по разным параметрам. И пла-

вание не является исключением. В рамках вида спорта «плавание» выделена 61 спортивная дисциплина. Кроме того, что спортивные дисциплины отличаются способом плавании и длиной дистанции, они могут проводиться в разных условиях (плавательный бассейн, открытая вода). Учитывая особенности условий проведения соревнований по плаванию, а также различную длину дорожки плавательного бассейна, это множество в самом общем виде по признаку условий соревнований можно классифицировать на три группы: 1) спортивные дисциплины, проводимые в бассейнах 50 метров («длинная вода») – 27 дисциплин; 2) спортивные дисциплины, проводимые в бассейнах 25 метров («короткая вода») – 25 дисциплин; 3) спортивные дисциплины, проводимые на открытой воде (9 дисциплин).

Спортивные дисциплины в бассейнах различной длины практически одинаковы, но результаты пловцов, показанные на соревнованиях в 25-метровых и в 50-метровых бассейнах, в аналогичных дисциплинах имеют значительные различия. На «короткой воде» пловцам приходится выполнять больше поворотов, а это, с одной стороны, вызывает падение скорости, но, с другой, при эффективном выполнении поворота пловец получает дополнительное ускорение, которое не только компенсирует затраченное на разворот время, но и оборачивается прибавкой скорости. Вследствие этого результаты пловцов в одних и тех же дисциплинах в бассейнах разной длины различаются.

Система международных и национальных соревнований по плаванию строится таким образом, что соревнования на «короткой» воде, обычно проходят во втором полугодии календарного года (в начале спортивного сезона), соревнования на «длинной воде» – в первом полугодии (во второй половине спортивного сезона). В силу этого, планирование тренировочного процесса пловцов высокого класса условно подразделяется на два макроцикла: первый макроцикл завершается чемпионатом мира или Европы на «короткой воде», второй макроцикл завершается чемпионатом мира по водным видам спорта или олимпийскими играми, проходящими в 50-метровых бассейнах. Такая структура спортивного календаря обусловливает и особенности подготовки высококвалифицированных пловцов, большинство из которых большую часть времени в первом полугодии тренируются в бассейнах длиной 25 метров, а во втором полугодии – в бассейнах длиной 50 метров.

В условиях спортивных школ (ДЮСШ и СДЮСШОР) пловцы, как правило, не имеют возможности изменять условия тренировочного процесса (длина бассейна) под условия предстоящей соревновательной деятельности и круглый год тренируются в «родном» бассейне определенной длины. Данное обстоятельство обусловило вопрос: является ли длина тренировочного бассейна, значимым фактором, определяющим спортивные результаты в бассейнах различной длины?

В исследовании анализировались результаты пловцов, входящих в ТОП-30 рейтинга пловцов Свердловской области из базы данных официального рейтинга Всероссийской федерации плавания, показанные в период с 2008 по 2018 гг., на дистанции 200 м брасс. В соответствии с задачами исследования результаты спортсменов были сгруппированы по двум признакам: 1) гендерные различия; 2) условия тренировочной деятельности (25-метровый и 50-метровый бассейны). Таким образом было сформировано четыре группы результатов: две группы – результаты мужчин и две группы – результаты женщин. В каждую группу вошли результаты десяти спортсменов (спортивная квалификация – КМС, МС и МСМК).

Анализ результатов показал, что пловцы-мужчины, тренирующиеся в 25-ти метровых бассейнах имеют достоверно более высокие результаты, как в соревнованиях в 25-метровых, так и в 50-метровых бассейнах (таблица 1).

Таблица 1

Спортивные результаты пловцов на дистанции 200 м брасс в бассейнах разной длины

Группа пловцов	$T_{(50)}$, с	$T_{(25)}$, с	$\Delta T_{(50)} - T_{(25)}$, с	p
мужчины $_{(25)}$	139,18 ± 4,66	134,02 ± 3,77	5,16 ± 1,86	0,00001
мужчины $_{(50)}$	143,28 ± 2,35	141,50 ± 2,62	1,78 ± 1,65	0,004
Δ T, с	4,10 ± 3,39	7,48 ± 2,86	–	–
p	0,03	0,0001	–	–

Примечания: мужчины $_{(25)}$ – пловцы, тренирующиеся в 25-метровом бассейне;

мужчины $_{(50)}$ – пловцы, тренирующиеся в 50-метровом бассейне;

$T_{(50)}$ – время проплывания дистанции в 50-ти метровом бассейне;

$T_{(25)}$ – время проплывания дистанции в 25-ти метровом бассейне.

Несмотря на разный уровень анализируемых результатов пловцов-мужчин двух групп, можно отметить определенные тенденции.

Анализ различия между результатами на дистанции 200 м брассом в бассейне одной длины показывает, что в 25-метровых бассейнах различия в результатах групп пловцов-мужчин, тренирующихся в бассейнах различной длины, более выражены, чем различия их результатов в 50-метровых бассейнах. Поскольку в 25-метровом бассейне пловцы выполняют больше поворотов, выявленные различия могут быть обусловлены эффективностью выполнения поворотов, которая выше у пловцов, тренирующихся в 25-метровых бассейнах. Вариативность результатов независимо от длины бассейна у группы пловцов, тренирующихся в 50-метровых бассейнах значительно ниже, чем у группы пловцов, тренирующихся в 25-метровых бассейнах. Этот факт может указывать на различную эффективность выполнения поворотов пловцов одной группы.

Различия между результатами на дистанции 200 м брассом в 50-метровых и 25-метровых бассейнах у пловцов-мужчин, тренирующихся в 25-метровых бассейнах, более выражены, чем у пловцов, тренирующихся в 50-метровых бассейнах. Это указывает на факт, что тренировки в 50-метровом бассейне не в полной мере обеспечивают использование пловцами прибавку скорости при выполнении поворота, и несмотря более высокие результаты в 25-метровом бассейне, эффективное выполнение поворотов может дать более существенную прибавку к результату соревновательной деятельности.

Меньшие различия в результатах в бассейнах разной длины у пловцов-мужчин, тренирующихся в 50-метровых бассейнах, указывают на недостаточную эффективность соревновательной деятельности в непривычном («коротком») бассейне. Все это обосновывает необходимость включения в тренировочный процесс пловцов, постоянно тренирующихся в 50-метровом бассейне, проведение определенной его части в первой половине сезона в 25-метровом бассейне.

Анализ аналогичных результатов на дистанции 200 м брассом у женщин показал, что результаты женщин, тренирующихся в 25-метровых бассейнах выше

результатов женщин, тренирующихся в 50-метровых бассейнах; в тоже время эти различия недостоверны (таблица 2).

Таблица 2

Спортивные результаты пловчих на дистанции 200 м брасс в бассейнах разной длины

Категория пловчих	$T_{(50)}$, с	$T_{(25)}$, с	$\Delta T_{(50)} - T_{(25)}$, с	p
девушки $_{(25)}$	163,14 ± 5,41	159,13 ± 7,36	4,00	0,002
девушки$_{(50)}$	161,68 ± 7,76	158,74 ± 7,42	2,93	0,0008
Δ, с	2,35	0,06	–	–
p	0,63	0,91	–	–

Примечания: девушки $_{(25)}$ – пловчихи, тренирующиеся в 25-метровом бассейне девушки$_{(50)}$ – пловчихи, тренирующиеся в 50-метровом бассейне

Углубленный анализ результатов соревновательной деятельности у девушек показал, что в целом между группами пловчих различия результатов менее выражены, чем между группами мужчин. В тоже время выявлены большие внутригрупповые различия по сравнению с мужчинами. В бассейнах различной длины различия результатов у девушек обеих групп достоверны, при этом также, как и у мужчин, более выражены различия у пловчих, тренирующихся в 25-метровых бассейнах.

Полученные результаты указывают на факт, что условия тренировочной деятельности у пловцов-мужчин оказывают большее влияние на спортивные результаты по сравнению с женщинами. Можно предположить, что пловцы-мужчины, более эффективно используют возможности 25-метровых бассейнов в соревновательной деятельности, именно поэтому различия у пловцов-мужчин более заметны, чем у пловчих.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что длина тренировочного бассейна, в подготовке пловцов-мужчин является более значимым фактором, и в большей степени оказывает влияние на спортивные результаты в бассейнах различной длины, чем у женщин.

Поскольку исследование проводилось на примере одного способа плавания (брасс), есть основание предположить, что в исследовании по результатам плавания другими способами могут быть получены результаты, отличающиеся от результатов данного исследования. Поэтому исследование будет продолжено в аспекте анализа спортивных результатов пловцов в других спортивных дисциплинах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В.Д. Фискалов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 196 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Поликарпов Р.М.
Иркутский район, Смоленская средняя общеобразовательная школа

Особенность нынешней соревновательной деятельности лыжников-гонщиков, а именно включение в программу спринтерских стартов и гонок с масс-стартом, даѐт возможность отнести лыжный спорт к видам со сложной технико-тактической деятельностью, предъявляющей высокие требования к развитию координационных способностей. Это обусловлено тем, что лыжник на большой скорости должен мгновенно и точно оценивать непрерывно изменяющиеся условия и быстро находить наиболее оптимальный вариант выхода из создавшейся ситуации, уметь справляться с неожиданно сложившимися препятствиями в гонке, безошибочно преодолевать в группе сложные спуски [1]. Все перечисленные нами умения и навыки развиваются на базе координационных способностей.

Под координационными способностями понимается умение человека быстро и адекватно реагировать на часто изменяющуюся ситуацию. Координационные способности включают в себя: ориентацию в пространстве; точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- Возраста;
- Сложности двигательного задания;
- Деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- Способности человека к точному анализу движений;
- Степени развития других физических способностей (динамическая сила, скоростные способности, гибкость и т.д.);
- Храбрости и решительности.

Сенситивным периодом для развития координационных способностей считается возраст с 7 до 11-12 лет. В старшем школьном возрасте рост координационных способностей продолжается, хотя менее активно. К 15-17 годам степень развития координационных способностей достигает уровня взрослого человека [3].

Координационные способности сопряжены с возможностями управления движениями в пространстве и времени. Человек не просто отвечает на сложившуюся ситуацию. Он обязан учитывать возможную динамику ее преобразования, должен проводить анализ дальнейших событий и в связи с этим уметь планировать свои действия, ориентированные на получение благоприятного результата.

Достижение высоких спортивных результатов, в условиях нарастающего соперничества, требует непрерывного совершенствования технического мастерства спортсменов. Одним из наиболее перспективных направлений подготовки является совершенствование координационных способностей [3].

Анализ научно-методической литературы, раскрывающей вопросы спортивной тренировки лыжников-гонщиков и анкетирование тренеров показали, что проблеме развития и совершенствования необходимых координационных способностей в соответствии с современными требованиями лыжных гонок, не уделяется достаточного внимания.

Сегодня в тренировке лыжников-гонщиков, как правило, не планируется проведение специальных занятий, развивающих координационные способности. Тогда как спортсмен, с хорошо развитой координацией движений безусловно быстрее осваивает изучаемый двигательный навык и способен выполнять его качественно и стабильно, затрачивая при этом меньше энергии. Таким образом, хорошо сформированные координационные качества приводят к развитию ловкости и достижению большей продуктивности движений [2]. Из этого следует, что чем выше степень развития координации движений, тем легче осваивать и совершенствовать все более сложные технические навыки.

Весьма вероятно, что недостаточное внимание к развитию и совершенствованию координационных способностей является одной из причин возникновения ошибок при обучении юных лыжников различным способам передвижения на лыжах, а также их неудачных выступлений на соревнованиях. Данные обстоятельства и обусловили актуальность нашего исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гусева, Н.А. Актуализация развития координационных способностей лыжниц- гонщиц / Н.А. Гусева, Т.М. Мелихова // Российский электронный журнал: Педагогико- психологические и медико-биологические проблемы физической культуры, и спорта. –2012 – No1(22). –с 16-20.

2. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. –112 с.

3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. –290 с.

СПЕЦИФИКА ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ГОРНОГО КЛИМАТА г. КИСЛОВОДСКА

Празян А.К., Гелашвили С.А., Батчаев Г.И., Литвинова А.В., Пшеничный Д.А.

г. Кисловодск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

Макроцикл подготовки спортсмена состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Переходный период длительностью до 3-х - 4-х недель совпадает с временной утратой спортивной формы спортсмена. Задачи этого периода - активный отдых и восстановление спортсмена после соревновательных, а также интенсивных тренировочных нагрузок и кроме того, лечение травм и заболеваний, поддержание определенного уровня работоспособности за счет средств общефизической подготовки (ОФП). Объем тренировочных нагрузок снижен в 2-4 раза, а интенсивность – еще больше. Мы рассмотрим переходный период на примере заслуженного мастера спорта, призера олимпийских игр в Лондоне 2012г., чемпиона России 2017г. боксера Андрея Замкового, который проводит в Кисловодске не только переходный период, но и подготовительный период. А.Замковой входит в сборную команду России по боксу уже на протяжении 12 лет. Годичный цикл тренировки он начинает с отдыха, который продолжается до трех- четырех недель. Цель этого разгрузочного этапа – полностью восстановить возможности

центральной нервной системы (ЦНС) и психической сферы спортсмена, а также залечить травмы. В связи с этим, спортсмен уменьшает, а то и вовсе прекращает специальную тренировку.

Главная причина, обуславливающая взлет или падение спортивных результатов – это работоспособность ЦНС. Как бы блестяще не был подготовлен спортсмен, он обречен на провал в соревновании, если состояние и работоспособность ЦНС снижена [1, 4].

Занятия с большими нагрузками, а также с однообразными физическими упражнениями на протяжении многих месяцев, постоянная волевая направленность на улучшение спортивных результатов вызывает к концу соревновательного периода определенную усталость. К концу спортивного сезона все больше сказывается не утомление мышц, а утомление центральной нервной системы и психической сферы спортсмена. Чем усиленнее тренируется спортсмен, а главное – чем он чаще и напряженнее участвует в соревнованиях, тем необходимее ему отдых. Предотвратить перенапряжение после насыщенного соревновательного периода, можно снижением тренировки, активным и пассивным отдыхом, созданием всех условий восстановления затраченных ресурсов и возвращения функционального состояния нервных клеток к уровню, бывшему до соревновательного подъема.

Обеспечивая нервной системе отдых, необходимо дать работу мышцам и обеспечить поддержание функциональной подготовки. С этой целью используются средства ОФП и активного отдыха.

Спортсмены применявшие активный отдых в переходном периоде, имели после этого лучшее функциональное состояние, нежели при других вариантах [3,4].

Вместе с тем, физические упражнения, применяемые в переходном периоде, должны в достаточной мере поддерживать уровень силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Для того, чтобы наиболее эффективно решать стоящие перед переходным периодом задачи, А.Замковой проводит переходный период в городе Кисловодске. Недаром в Кисловодске построена одна из лучших в Европе баз спортивной подготовки, с современным реабилитационно-восстановительным медицинским центром. Тренировка в горных условиях как дополнительное средство повышения спортивной работоспособности более целесообразна, чем другие, искусственные, способы стимулирования спортивных достижений.

Горный климат на олимпийской базе ФГБУ «Юг Спорт» г. Кисловодска, находящейся на высоте около 1300 м. уровнем моря характеризуется в основном:

1. Пониженным атмосферным давлением;
2. Более интенсивной солнечной радиацией, богатой ультрафиолетовым излучением;
3. Значительной ионизацией воздуха;
4. Чистотой и более низкой температурой воздуха.

На средних высотах повышенные требования предъявляются к системам дыхания и кровообращения, возрастают легочная вентиляция и минутный объем крови.

Восстановительный этап также входит в переходный период, который начинается сразу после окончания крупных соревнований и продолжается до

трех-четырех недель, в зависимости от состояния спортсмена. На этом этапе осуществляется восстановление спортсменов, лечение спортивных травм и поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности.

В целях восстановления А. Замковой использует естественные силы природы (солнце, воздух и воду), а также минеральная воду, грязи, физиотерапевтические процедуры, питание и т.д.

Активный двигательный режим терренкура г.-к. Кисловодска, дополняемый умеренной гипоксией горного климата, способствует поддержанию достаточного уровня работоспособности даже без тренировочных занятий по физической подготовке [5].

В качестве основных тренировочных средств, он использует спортивные игры (футбол, баскетбол), плавание, бег, прогулки в горы. Широко использует разнообразные восстановительные процедуры. Большое восстановительное и лечебное значение имеет парная баня. Для усиления специфического действия бани применяется березовый веник, спортсмен подвергается энергичному массажу.

В оздоровительных целях широко используется минеральная вода. Вода содержит соли и газы, а также разные микроэлементы (бром, йод, литий и т.д.), которые в ничтожном процентном соотношении необходимы для жизни.

Важным принципом действия минеральных вод является принцип нормализующего действия, т.е. способность вод оказывать восстанавливающее влияние на измененную функцию, что особенно важно при травмах и многих заболеваниях.

Благоприятный эффект минеральные воды оказывают при их многократном применении, на протяжении определенного отрезка времени.

Следует отметить, что прием внутрь минеральных вод не ограничивается лишь влиянием на органы пищеварения и их функции. Действуя на рецепторы желудочной стенки и кишечника, вода оказывает положительное влияние на центральную нервную систему, которая нормализует и регулирует процессы обмена веществ в тканях, процессы биохимического окисления и восстановления. Среди различных видов наружного применения минеральной воды наибольшее распространение получили ванны, которые особенно любит принимать А.Замковой.

Считается, что наиболее активным влиянием на организм обладает углекислый газ, содержащий в минеральных водах, который усиливает окислительные процессы в организме, улучшает обмен веществ, способствует полному окислению белков и, наконец, влияет на процессы углеродно-фосфорного, жирового и других видов обмена.

Повышение концентрации углекислоты в организме обусловливает сложные изменения химизма крови, которые существенно влияют в частности, на способность гемоглобина крови связывать кислород вдыхаемого воздуха.

Погружение тела в минеральную воду вызывает увеличенный приток крови в сосуды кожи, обусловленный выходом в сосуды кожи резервной крови, находящейся в кровяных депо. Этим создается перераспределение крови между кожей и внутренними органами, увеличивается циркуляция крови, улучшается подвод питательных веществ, более полно удаляются из тканей ненужные вещества. Создаются оптимальные условия для восстановления сил организма.

При повторном приеме минеральных ванн наблюдается как бы тренирующее влияние их на процессы восстановления, которые от процедуры к процедуре становятся все более совершенными.

Полученные положительные результаты при приеме ванны будут закрепляться и суммироваться при приеме последующих ванн. Этот эффект продолжается еще значительное время и после прекращения процедур. Установлено, что во время нарзанных ванн в крови изменяются содержание адреналина, норадреналина и других ак-

тивных веществ. Физиологическое и лечебное воздействие в нарзанных ваннах через кожу осуществляется двумя взаимосвязанными путями:

1. импульсно-рефлекторный путь через рецепторы кожи до коры и подкорки ЦНС;

2. гуморальный, поскольку через кожу во внутренние органы организма проникает углекислота, сероводород, радон и даже некоторые химические элементы [2].

Эти два пути наслаиваются друг на друга, взаимодействуют и вызывают скоординированные сдвиги. Во время процедуры в коже образуются активные вещества типа гистамина и ацетилхолина. Восстановительные процедуры продолжаются еще 40-60 минут после ванн.

Очень эффективно для лечения суставов и болей в позвоночнике, использование радоновых ванн станицы Суворовской, что неоднократно опробовано А. Замковым при лечении суставных травм.

В ответ на процедуры, физиологические константы и процессы обмена веществ в процессе восстановления, устанавливаются не на исходном, а на более совершенном уровне.

При заболевании суставов применяется также грязелечение. Малая теплопроводность и большая теплоудерживающая способность грязей сделали их прекрасным средством лечения. При проведении процедур, лечебному воздействию подвергаются в первую очередь участки тела, покрытые грязевой массой, кожа и подлежащие ткани. На покрытые «Тамбуканской» грязью (используемой в Кисловодске) поверхности интенсивнее приливает кровь, усиливается тканевый обмен, в коже образуются в повышенном количестве биологически активные вещества. Под влиянием грязи, в том числе и ее обезболивающего действия, рассасываются воспалительные очаги, улучшается подвижность суставов.

Также необходимо обратить внимание на пищевые продукты, обладающие особыми лечебными и восстановительными свойствами. Здесь на первом месте стоит мед. Очень полезна и цветочная пыльца с медом или еще лучше, перга. В условиях гипоксии показана важность усиленной углеводной диеты, которая оказывает благоприятный эффект в условиях гипоксии в нескольких направлениях; она облегчает симптомы острой горной болезни, способствует увеличению содержания гликогена в клетках мышц и печени, улучшает работоспособность, стимулирует легочную вентиляцию. Учитывая возможность в условиях среднегорья синдрома перенапряжения сердца, причиной которого наиболее часто является дефицит калия, диета спортсменов должна включать в достаточном количестве продукты, содержащие калий (творог, изюм, абрикосы, картофель). Особое внимание в среднегорье следует уделять дополнительной витаминизации. Полезно принимать витамин Е. Целесообразно использовать в рационе спортсменов в среднегорье орехи, богатые витамином Е и продукты обладающие желчегонным свойством (тыкву, кукурузное масло), желчегонные травы (настои шиповника, отвар из цветов бессмертника).

По существу, результаты проведения переходного периода определяет готовность реализовать план на новый сезон и достигнуть спрогнозированных уровней тактической, технической, физической и психологической подготовленности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и в спорте –М., Медицина, 2007

2. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов- М., «ФИС» , 1985г.
3. Гаськов А.В. Теоретико-методологические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров - М. 1999г
4. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине М., «ФИС», 1988г.
5. Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в условиях среднегорья- М. 1999г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕСЯТИБОРЦЕВ

Романов И.В.
г. Витебск, Республика Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»

Десятиборье – это сложная дисциплина легкой атлетики, состоящая из десяти разных по структуре и характеру упражнений. Соревнования проводятся последовательно в течение двух дней: в 1-й день – бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, во 2-й день – бег на 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м [1].

Для успешного выступления в многоборье от спортсмена требуется проявление всех физических качеств. Для высоких результатов в барьерном беге, прыжках в высоту, длину и с шестом важно развитие скоростно-силовых качеств и координации движений, скоростная выносливость и быстрота необходима в беге на 100 и 400 м, для толкания ядра, метания диска и копья первостепенное значение отводится силе, в беге на 1500 м – выносливости [3,6]. В нашей статье мы охарактеризуем и определим значение развития выносливости у десятиборцев.

Выносливостью называют способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности (способность противостоять утомлению) [7]. Начало соревнований у многоборцев обычно начинается с самого утра и заканчивается поздним вечером. Состязания проходят в два дня. Сделав несложный подсчет, получаем 20-24 часа соревновательной деятельности. Исходя из этого, можно предложить следующую трактовку термина выносливость для десятиборца. Выносливость для десятиборца – это способность на протяжении двух соревновательных дней не снижать работоспособность и эффективность результатов, противостоять утомлению и иметь сильную эмоционально-психологическую устойчивость.

Различают два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость для многоборца – это способность к продолжительной физической работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата. Для десятиборца – это соревновательная дисциплина бег на 1500 м. В тренировочном процессе – длинный бег, кроссовый бег, передвижение на лыжах, плавание и др.

Специальная выносливость – это способность спортсмена выполнять отдельные виды заданной работы вопреки нарастающему утомлению. В десятиборье можно выделить ее следующие виды: силовая выносливость, скоростная, координационная [5].

Универсальным критерием уровня развития общей и специальной выносливости является то наибольшее время, в пределах которого заданная физическая работа выполняется без снижения интенсивности.

При выполнении многих упражнений, нагрузка, связанная с воспитанием выносливости, характеризуется следующими пятью компонентами:

1) интенсивность упражнения;

2) продолжительность упражнения;

3) продолжительность интервалов отдыха;

4) характер отдыха;

5) число повторений упражнения.

Соотношение этих структурных компонентов методики воспитания выносливости определяет не только величину нагрузки, но и ее направленность на совершенствование разных видов выносливости.

Основные средства воспитания общей выносливости у десятиборцев:

1. Упражнения циклического характера (длинный бег, кроссовый бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры и др.).

2. В меньшей степени – дыхательные упражнения.

3. Физические упражнения, выполняемые по принципу «круговой тренировки» или с использованием элементов кроссфита.

4. Периодическое пребывание в условиях среднегорья, использование саун, бань, барокамер и т.д. Адаптация организма в этих условиях повышает его устойчивость к гипоксии и тем самым положительно влияет на выносливость.

Важным требованием к методам воспитания общей выносливости является нахождение оптимального сочетания продолжительности и интенсивности нагрузки.

Равномерный и переменный методы считаются основными при совершенствовании общей выносливости. Их принципиальное сходство (непрерывность работы) позволяет рассматривать их в единстве. Интенсивность нагрузки в начале подготовительного цикла тренировки должна находиться на уровне ЧСС не ниже 120-130 уд/ мин. В следующих циклах тренировки интенсивность должна находится в диапазоне 140-170 уд/ мин. Продолжительность нагрузки при отмеченной выше интенсивности составляет в начале 30-40 мин в более поздних соревновательных циклах 15-20 мин [1].

Интервальный метод представляет собой достаточно эффективный способ совершенствования общей выносливости. В многоборьях используют обычно бег на 400-600 м, но может доходить и до 1500 м, соблюдая следующие параметры:

– интенсивность работы должна быть достаточно высокой, примерно 75-85 % от максимальной (ЧСС около 160-170 уд/ мин);

– интервалы отдыха делаются такой продолжительности, чтобы ЧСС не опустилась к концу отдыха ниже 120-130 уд/ мин;

– характер отдыха должен быть активным (бег трусцой, ходьба);

– число повторений приблизительно должно составлять 4-6 за одну тренировку [2].

В десятиборье этот метод часто используют на ранних этапах спортивной подготовки, на поздних этапах спортивной подготовки применяется гораздо реже.

Основными средствами воспитания специальной выносливости являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Это физические упражнения, по отношению к которым повышается специальная выносливость и сходные с соревновательными по некоторым параметрам. Как правило, набор специально-подготовительных упражнений по отношению к соревновательному

упражнению значительно шире [4]. Общеподготовительные упражнения в меньшей степени нужны многоборцу при воспитании специальной выносливости.

Основным методом совершенствования специальной выносливости является интервальный. Интенсивность работы должна быть достаточно высокой, на уровне 90-95 % от максимальной. После нескольких повторений в результате наступившего утомления, скорость выполнения упражнения может заметно уменьшиться, однако она должна быть близкой к предельной для данного состояния организма. Продолжительность одного повторения в подготовке многоборца должна находиться в пределах от 15 с до 1 мин. 30 с. Интервалы отдыха между повторениями приблизительно составляют 3-8 мин в зависимости от периода подготовки. Так в подготовительном периоде отдых будет составлять 3-5 мин, в соревновательном – 5-8 мин. Характер интервала отдыха должен быть предельно малоактивным, не рекомендуется и полный покой. Общее число повторений должно приблизительно составлять от 2-3 до 4-6 в зависимости от уровня подготовленности спортсмена. Например, различные прыжковые упражнения, бег на 400 м + 300 м + 250 м +200 м+150 м +100 м, 5 х 400 м, 5 х 1 мин, бег с барьерами (10-12 барьеров) и др.

Большое значение в развитии общей и специальной выносливости у десятиборцев принадлежит использованию фитнес-браслетов («умных» часов), главной функцией которых является пульсометр. Применяя это средство, можно гораздо точнее определить интенсивность работы, интервала отдыха, что в свою очередь, даст толчок к более эффективному воспитанию выносливости у многоборца.

Таким образом, выносливость многоборца должна быть основана на отличной общей выносливости и на специальной выносливости во всех упражнениях, входящих в многоборье. Идеальный путь для приобретения специальной выносливости – тренировка два дня подряд по программе многоборья. Развитие общей выносливости необходимо осуществлять в подготовительном периоде, а ее поддержание – в соревновательном.

В тренировочном процессе десятиборца для наибольшего эффекта воспитания и развития общей и специальной выносливости рекомендуется использовать инновационные технологии: фитнес-браслеты, «умные» часы, гаджеты, мобильные приложения. При помощи этих средств можно осуществлять тотальный контроль пульсовых зон, определять реакцию организма на нагрузку, также своевременно выявлять переход из одной пульсовой зоны в другую и более точно фиксировать момент восстановления. Использование инновационных технологий в тренировке позволят более качественно и на более высоком уровне развивать общую и специальную выносливость многоборцев.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безлюдов, В.А. Подготовка квалифицированных спортсменов в легкоатлетическом десятиборье: учеб. пособие / В.А. Безлюдов. Минск: БГУФК, 2003. – 43 с.

2. Волков, В.В. Проблемы десятиборья / В.В. Волков // Лѐгкая атлетика. – 1978. – №5. – С.11–12.

3. Куду, Ф.О. Десятиборье / Ф.О. Куду, Ю.Н. Примаков // Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 607–633.

4. Легкая атлетика (многоборье): программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А. Л. Новиков, Ю. А. Баранаев. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. – 92 с.

5. Полищук, В. Д. Легкоатлетическое десятиборье: монография / В. Д. Полищук. – Киев: Науковий світ, 2001. – 252 с.

6. Романов, И. В. Анализ стартовой реакции многоборцев: совершенствование тренировки в десятиборье / И. В. Романов // Весн. Віцебск. дзярж. ун-та. – 2018. − №2(99). – С. 99-103.

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2003. – 480 с.

МЕЖМЫШЕЧНЫЕ МЕХАНИЗМЫ АСИММЕТРИИ ДВИЖЕНИЙ ВБАЗОВЫХ ПРЫЖКАХНА БАТУТЕ

Скржинский А.М.

Санкт-Петербург, Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта

Аннотация. Современный подход обучения и совершенствования технической подготовки спортсменов в прыжках на батуте нуждается в научном обеспечении. Выявление межмышечных механизмов асимметрии движения в базовых прыжках на батуте позволит совершенствовать тренировочный процесс профессиональных спортсменов. В статье представлены данные научного исследования о электромиографии мышц в прыжках на батуте, что позволило расширить знания о виде спорта и конкретизировать техническую подготовку в прыжках на батуте.

Ключевые слова: прыжки на батуте, асимметрия, электромиография, базовые прыжки.

Введение. При внедрении в судейский аппарат прыжков на батуте ИВМ фиксации длительности полета и перемещения по опоре появилась необходимость совершенствовать техническую подготовку спортсменов. Это способствовало увеличению высоты прыжков, т.е., длительности полета при выполнении соревновательных программ.

Асимметрия движений человека- это естественный процесс, однако во время прыжков на батуте эта аномалия может повлечь за собой серьезные последствия для спортсмена: прерывание соревновательной программы, увеличенное перемещение по опоре, получение травмы.

С целью определения уровня технической подготовленности у батутистов было проведено тестирование. В исследовании принимали участие профессиональные батутисты высокого уровня квалификации. Само исследование проводилось на базе СШОР №1 Адмиралтейского района, СПб. Спортсмены имели квалификацию мастера спорта.

При проведении оперативного контроля для проверки технической подготовленности занимающихся проводилось тестирование, а так же производились замеры ЧСС (в покое и после нагрузки) для определения реакции спортсменов на нагрузку. Контроль проходил на базе СШОР №1 Адмиралтейского района, СПб, на профессиональных батутах. Замеры длительности полета проводились при помощи информационно-технического аппарата.

Результаты оценок исполнительского мастерства спортсменов высокой квалификации являются модельными, так как уровень квалификации спортсменов высокий (победители и призеры первенств РФ, чемипионатов РФ, международных соревнований).

В табл. 1 представлены основные критерии оценки исполнительского мастерства в прыжках на батуте. Оценка за техническое мастерство выставлялась 5 судьями и выводилась средняя, которая суммировалась с оценкой длительности полета. Так же были проведены замеры оценки показателей, влияющих на качество выполнения прыжков на батуте высококвалифицированных спортсменов.

Таблица 1

Результаты оценки показателей, влияющих на качество выполнения прыжков на батуте высококвалифицированных спортсменов (n= 10)

Показатели		M±m	V (%)
Оценка перемещения, баллы		9,06±0,04	26,67
Асимметрия, баллы		0,45±0,04	0,78
Длительность полета (с)		16,69±0,04	0,55
Общая оценка, баллы		38,955±0,071	1,23
Средняя оценка баллы		8,12±0,033	0,38
ЧСС (уд/мин)	до выполнения прыжка	64,7±0,10	1,69
	после выполнения прыжка	179,5±0,96	1,62

По результатам проведенного исследования были сделаны выводы, что оценка перемещения по опоре у спортсменов имеет среднее значение, а взаимосвязь оценки перемещения с оценкой длительности полета высокая (рисунок 1, r=0,676), что в свою очередь влияет на коэффициент трудности выполняемой соревновательной программы. Т.е., все объективные критерии оценивания соревновательной программы связаны между собой и оказывают колоссальное влияние друг на друга.

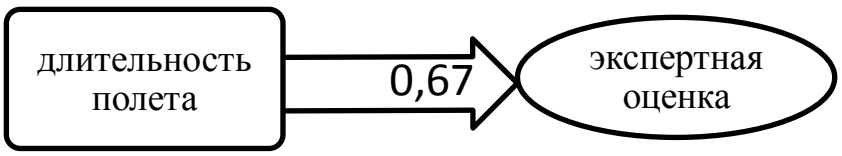


Рис. Взаимосвязь экспертной оценки (баллы) за технику выполнения прыжка на батуте с длительностью полета (с) во время его выполнения

Эти показатели имеют незначительный процент вариативности, а следовательно изменяются незначительно. Показатели ЧСС после выполнения соревновательной программы свидетельствуют о высокой степени адаптированности спортсменов и их квалификации.

Результаты исследования

По результатам исследования электромиографии (табл. 2) было выявлено, что большее напряжение протекает в скелетных мышцах пояса нижних конечностей: передние большеберцовые мышцы голени, икроножные латеральные мышцы голени, двуглавые мышцы бедра (М более 200 турн; частота импульса более 400 турн/с). (Среди мышц верхнего плечевого пояса выделились средние части дельтовидных мышц (М более 150 турн; частота импульса более 350 турн/с)).

Таблица 2

Электрическая активность мышц (МВ) и частота (турн/с) импульса мышц при отталкивании во время «качей»

Статистические показатели / Название мышцы	МВ (турн)		Частота (турн/с)	
	M±m	V %	M±m	V %
Передняя большеберцовая мышца, правая	160,833±0,3	19	339,385± 0,3	11
Икроножная медиальная мышца, правая	231,000± 0,2	11	490,671± 0,1	7
Двуглавая мышцабедра, правая	142,166± 0,2	11	301,858± 0,1	6
Латеральная широкая мышцабедра, правая	49,666± 0,3	37	105,835± 0,2	33
Передняя большеберцовая мышца,левая	121,000± 0,2	18	215,201± 0,1	18
Икроножная медиальная мышца, левая	224,833± 0,1	15	476,728± 0,2	9
Двуглавая мышцабедра, левая	165,333± 0,1	7	352,368± 0,2	6
Латеральная широкая мышца бедра, левая	37,000± 0,2	29	78,933± 0,3	30
Мышца, выпрямляющая позвоночник, правая	73,000± 0,3	11	156,301± 0,3	14
Мышца, выпрямляющая позвоночник, левая	53,667± 0,3	25	112,500± 0,2	24
Средняя часть большой ягодичной мышца, правая	24,333± 0,3	20	51,580± 0,2	16

Так же были выявлены различия в показаниях у одних и тех же групп мышц правой и левой стороны. Оказываемое давление на опору за счет напряжения мышц ног происходило по разному, то есть у спортсмена наблюдалась асимметрия напряжения мышц. Эти данные помогают нам доказать, что большее напряжение во время отталкивания спортсмен испытывает в нижней части тела и что развитие именно этих групп мышц способствует формированию устойчивого навыка отталкивания перпендикулярно вверх от сетки батута и снижению травматизма в прыжках на батуте.

Выводы

По результатам проведенного исследования были сделаны выводы, что оценка перемещения по опоре у спортсменов имеет среднее значение (9,06±0,04), а взаимосвязь оценки перемещения с оценкой длительности полета (16,69±0,04) высокая (рисунок 12, r=0,676), что в свою очередь влияет на коэффициент трудности выполняемой соревновательной программы. Все объективные критерии оценивания соревновательной программы связаны между собой и оказывают значительное влияние друг на друга.

Возникновение асимметрии движения на батуте происходит из-за генетических и приобретенных качеств спортсмена. Определение механизмов межмышечной асимметрии движений для прыжков на батуте играет важную роль, так как обучение элементов прогрессирующей сложности при сильно выраженной асимметрии движений повышает риск получения травмы спортсменов и снижением результативности сборной команды страны.

ЛИТЕРАТУРА

1.Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений. /Ф.К. Агашин. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-207с.

2. Бернштейн Н.А. Построение движений. - М.: Медгиз, 1947.

3. Макаров Н.В., Биомеханические закономерности формирования механизма отталкивания спортсмена от упругой опоры (на примере прыжков на батуте и в воду), диссертация,1982, 202 с.

4. Большая Медицинская Энциклопедия, электронная статья. Асимметрия [Электронный ресурс] URL: http://бмэ.орг/index.php/АСИММЕТРИЯ.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 12-14 ЛЕТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КЛУБА «ШЕЛЕХОВ» В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Таныгин В.В., Садовникова А.М.

Иркутск, Областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибскана»

Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

Хоккей с мячом относятся к числу сложно координированных видов спорта. С каждым годом степень интенсивности выступлений на турнирах возрастает. Пульс при выступлениях у хоккеистов находится в пределах от 180 до 220 уд.в мин., что связано не только с двигательной активностью, но и с эмоциональным возбуждением [2]. Специфическая настройка в стандартной игре, требующая статических усилий мышц спины и уступающего режима работы мышц ног, силовая выносливость, скоростно-силовые движения указывают на необходимость высокого уровня скоростно-силовой подготовленности. Поэтому юношеский хоккей в нашей стране давно уже стал важнейшей базой подготовки резервов Русского хоккея. Высокие темпы, повышения уровня мирового хоккея настоятельно требуют постоянного поиска новых, все более эффективных средств и методов подготовки надежного резерва[3]. В современном хоккее важную нишу в подготовке спортсмена занимают скоростно-силовые упражнения, который влияют на степень профессионализма игрока и повышают его работоспособность. Для маневрирования на льду и выполнения, сложно координируемых действий с мячом необходим высокий уровень развития скоростно-силовых показателей. Мощность это одна из самых важных составляющих успеха любого хоккеиста [2].

Цель исследования - усовершенствовать методику развития скоростно-силовых способностей у юных хоккеистов в подготовительном периоде годичного цикла подготовки. Исследования проводились в период с июня 2017 по май 2018 года на базе МБУ Физкультурно-спортивный клуб «Шелехов» под руководством тренера Таныгина В.В. Тренировочный процесс был организован в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом [1] . В исследовании приняли участие юноши в возрасте 12-14 лет в количестве 30 человек, занимающиеся хоккеем с мячом в течение 5 лет. Испытуемые были разбиты на две группы: контрольную и экспериментальную. В каждой группе по 15 человек. В контрольной группе применяли традиционные в тренировках средства и методы, включающие в себя упражнения, отягощение. В качестве отягощений использовали прорезиненные диски от штанги, медболы, гантели, эспандеры, металлические палки, металлическую проволоку для утяжеления клюшка, прыжки, многоскоки, упражнения

с партнером, эстафеты, игры. В экспериментальной группе нами дополнительно использовались упражнения схожие по структуре с теми движениями, которые используются в соревновательной деятельности: бег на коньках, броски и удары, передачи шайбы, силовые единоборства. Усовершенствованная методика предусматривала следующую последовательность в скоростно-силовой подготовке в подготовительном периоде годичного цикла:

1. Опорно-двигательный аппарат подготавливался с учетом нагрузки основных мышечных групп во втягивающем периоде.

2. В обще подготовительном периоде основное направление в скоростно-силовой подготовке было направлено на увеличение мышечной массы, развитие абсолютной и взрывной силы.

3. В специально-подготовительном периоде происходило совершенствование двигательных способностей для ведения соревновательной деятельности и увеличение скоростно-силовой подготовки.

При определении эффективности разработанной методики мною было проведено контрольное тестирование в начале и конце эксперимента. Для этого использовали специальное оборудование:

1. Тестирование с помощью универсального динамометрического стенда (УДС-4). При выполнении модельного, отталкивающего движения ногами спортсмен из положения сидя на кресле, давит на педаль каретки ногой, согнутой под углом 110° в коленном суставе. Регистрируются следующие параметры:

- $F_{макс}$ — максимальная изометрическая сила;
- $F_{дин}$ — динамическая сила;
- Q — градиент силы на начальном участке рабочей амплитуды движения.

2. Тестирование с помощью скоростно-силового стенда, предназначенный для измерения скорости перемещения крюка клюшки на разных участках рабочей амплитуды движения. Регистрируемые параметры: V — скорость движения крюка клюшки с отягощением 200 г (примерно равным весу шайбы) на начальном и финальном участках рабочей амплитуды.

При сравнительном анализе данных исследования в контрольной и экспериментальной группе после проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что прирост результатов имеет место по всем показателям в обеих тестируемых группах.

Сравнительный анализ данных по тесту «$F_{макс}$(кг)» для определения максимальной изометрической силы мышц нижних конечностей показал, что средний показатель в экспериментальной группе до исследования составлял $\overline{X}$=90,4(кг), а после - $\overline{X}$=96,9(кг) прирост составил 6.6 %,в контрольной группе: до эксперимента $\overline{X}$=89,8 (кг), а после - $\overline{X}$=92,4(кг), прирост составил 2.8%, и хотя рост показателей наблюдается в обеих группах, но в экспериментальной группе прирост достоверно выше ($p<0,05$), чем в контрольной (рис 1).

Сравнительный анализ данных по тесту «$F_{дин}$(кг)» по определению динамической силы мышц нижних конечностей показал, что средний показатель в экспериментальной группе до исследования составлял $\overline{X}$=87,8(кг), а после - $\overline{X}$=95,4(кг) прирост составил 8.6 %,в контрольной группе: до эксперимента $\overline{X}$=87,6 (кг), а после - $\overline{X}$ =90,8(кг), прирост составил 3.6%, и хотя рост показателей наблюдается в обеих группах, но в экспериментальной группе прирост достоверно выше ($p<0,05$), чем в контрольной.

Сравнительный анализ данных по тесту «*Q*(усл. ед.)» по определению градиента силы мышц нижних конечностей на начальном участке рабочей амплитуды движения показал, что средний показатель в экспериментальной группе до исследования составлял $\overline{X}$=185,6(кг), а после - $\overline{X}$=220,5(кг) прирост составил 18.8 %, в контрольной группе: до эксперимента $\overline{X}$=183,7 (кг), а после - $\overline{X}$=192,7(кг), прирост составил 4.8%, и хотя рост показателей наблюдается в обеих группах, но в экспериментальной группе прирост достоверно выше ($p<0,05$), чем в контрольной.

Таким образом, в результате исследования скоростно-силовых качеств в конце эксперимента было выявлено, что у хоккеистов экспериментальной группы показатели достоверно выше, чем в контрольной, все это говорит о том, что построение тренировочного процесса по усовершенствованной методике, наиболее эффективно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федерация хоккея с мячом. Федеральный стандарт / http://www.rusbandy.ru/files/1180.pdf - 2014.

2. Квашук, П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетнего цикла: Автореф. дис. докт. пед. Наук / П.В. Квашук. - М, 2003. 49 с.

3. Махова, М.И. Программа спортивной подготовки по хоккею с мячом СШ Сибскана / М.И. Махова.- Иркутск, 2017.

ПЛАВНОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗКИ В НЕГАТИВНОЙ И ПОЗИТИВНОЙ ФАЗАХ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РОСТА МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ СПОРТСМЕНА

Фарбштейн В.Ю.

г. Ангарск

Введение

В современном мире силовая подготовка является одной из основных составляющих успеха в любом виде спорта.

Легкая атлетика, как вид самого широкого спектра нагрузок – тому подтверждение. Многие помнят спринтерские результаты легендарного тяжелоатлета Ю. Варданяна. Да и не только в спринте – в толкании ядра, метании диска и копья не обойтись без тренировок с отягощением, развивающих максимальную силу. Поэтому, в силовой подготовке многих видов спорта используются методы и приемы из тяжелой атлетики, пауэрлифтинга и бодибилдинга – видов, где работа с отягощениями является неотъемлемой частью тренинга с самого их зарождения.

Биомеханика любого движения предполагает, что наибольшая нагрузка на работающие мышцы будет соответствовать наибольшему рычагу костей, к которым приложена данная нагрузка. Например, при приседании наибольшая нагрузка на мышцы бедра придется в нижней части амплитуды движения, а в верхней части упражнения нагрузка уменьшается. Чтобы мышцы получали нагрузку по всей траектории движения, американские пауэрлифтеры тридцать лет назад начали использовать в базовых упражнениях цепи, вешая их на края штанги. По мере опускания штанги цепи ложатся на пол, и вес их плавно уменьшается, а по мере подъема вес цепей и, соответственно, общий вес снаряда плавно увеличивается! Сейчас подобный прием успешно используется и в бодибилдинге, и в конькобежном спорте, и в легкой атлетике.

Цель исследования

Однако, многие специалисты в области развития мускулатуры отмечают особую важность не позитивной, а именно негативной фазы упражнения – той фазы, когда снаряд опускается, так как напряжение мышц происходит в момент их растяжения, а не сокращения, как при позитивной фазе, что позволяет мышце развить намного большую мощность! Еще сорок лет назад об этом говорил изобретатель тренажеров «Наутилус» Артур Джоунс.

Чтобы добиться увеличения нагрузки в негативной фазе упражнений использовалось подчеркнуто медленное опускание снаряда.

Российский теоретик бодибилдинга Вадим Протасенко утверждал, что если появятся тренажеры, в которых опускать вес будет тяжелее, чем поднимать, произойдет революция в бодибилдинге.

Я разработал рычаговую систему, которая будучи смонтирована на тренажер с вертикальным ходом отягощения, позволяет плавно изменять вес отягощения при подъеме и опускании. Регулируя положение рычага, мы можем плавно увеличивать вес либо в негативной фазе упражнения, либо в позитивной, а также добиться максимальной нагрузки в любой заданной точке амплитуды движения снаряда, что дает возможность нагрузить наиболее слабые участки определенного движения. Поскольку, судя по результатам Международного патентного поиска, приспособлений, увеличивающих нагрузку в негативной фазе ранее не было, возникла необходимость практически изучить воздействие данной нагрузки на мышцы.

Методы и результаты исследования

В октябре 2012 года приспособление на базе машины Смита было установлено в одном из атлетических клубов города Ангарска. Экспериментальная группа составляла шесть человек возрастом от 24 до 49 лет и со стажем тренировок с отягощением от 2-х до 32-х лет.

Тренировки проходили три раза в неделю чередуясь – в одну тренировку выполняли приседания со штангой на плечах и жим штанги лежа, в следующую – тяга штанги в наклоне и жим штанги из-за головы сидя. По понедельникам выполнялась тренировка высокой интенсивности на новом устройстве – по три подхода с увеличением нагрузки в негативной фазе и по три подхода с увеличением нагрузки в позитивной фазе в диапазоне от 3-х до 5-ти повторений. В среду и пятницу выполнялись тренировки пониженной интенсивности с обычной штангой – по три подхода на 10 – 12 повторений непредельным весом (т.е. с возможностью выполнить еще 2-3 повтора).

Спустя три месяца подобной работы все занимающиеся получили прибавку к максимальным результатам плюс 10 килограммов.

К сожалению, самодельный пилотный образец вышел из строя, и вернуться к тренировкам с данным приспособлением получилось только спустя три года, когда был изготовлен новый тренажер машина Смита.

Был опробован другой вариант тренинга. В эксперименте принимал участие жимовик с лучшим результатом в жиме лежа 172,5 кг. Тренировки проходили два раза в неделю; три тренировки на тренажере, чередуя подходы с увеличением нагрузки в позитиве с увеличением в негативе и в середине амплитуды; каждая четвертая тренировка со свободной штангой. Провели три четырехнедельных блока. Выполнялись три подхода по 3-5 повторов с увеличением нагрузки в позитивной фазе и 1-2 подхода по 3-5 повторов с увеличением нагрузки в негативной фазе.

Первый тренировочный блок:

При увеличении нагрузки в позитивной фазе рычаги на тренажере были установлены так, чтобы в нижней точке амплитуды вес составлял 110кг, а в верхней – 190 кг. При увеличении нагрузки в негативной фазе в верхней точке 115кг, в нижней - 150кг.

Второй тренировочный блок:

При увеличении нагрузки в позитивной фазе рычаги на тренажере были установлены так, чтобы в нижней точке амплитуды вес составлял 140кг, а в верхней – 190 кг. При увеличении нагрузки в негативной фазе в верхней точке 130кг, в нижней - 150кг.

Третий тренировочный блок:

При увеличении нагрузки в позитивной фазе рычаги на тренажере были установлены так, чтобы в нижней точке амплитуды вес составлял 165кг, а в верхней – 190 кг. При увеличении нагрузки в негативной фазе в верхней точке 130кг, в нижней - 165кг).

По прошествии 12 недель тренинга и недели отдыха спортсмен на проходке на максимум установил новый личный рекорд – 187,5 кг.

Летом 2017 года мой тренажер опробовала команда действующих спортсменов конькобежцев. В экспериментальной группе было два мастера спорта России и четыре кандидата в мастера спорта. Учитывая отсутствие в группе спринтеров, специализирующихся на дистанции 500 метров, тренер использовал диапазон повторений от 6 до 10 по своим специализированым процентовкам. Отработали двухнедельный блок в начале лета, еще один двухнедельный блок в середине лета (между выездами в спортивные лагеря), и еще двухнедельный блок в конце лета. По истечеии трех летних месяцев прирост результатов в одноповторном максимуме приседаний со штангой на плечах составил от 10 до 15 килограммов. Старший из спортсменов, выполнивший норматив мастера спорта четыре года назад, и последующие годы не прибавлявший в результатах, добавил в приседе 10 килограммов. Семнадцатилетний рекордсмен иркутской области среди юношей, выполнивший норматив мастера спорта в сезоне 2017 года, прибавил в приседании 15 килограммов.

Выводы

Посмотрев видео работы моего прототипа, известный американский тренер по пауэрлифтингу Луи Симмонс сказал, что это очень перспективно для бодибилдинга. Однако результаты проведенных экспериментов говорят о том, что использование данного приспособления дают хороший прирост силовых результатов различных мышечных групп, а это может быть использовано в любом виде спорта, в котором развитие максимальной силы является важным фактором прогресса.

Заслуженный тренер России по конькобежному спорту профессор Уральского государственного университета физической культуры Борис Вашляев написал в своей рецензии на мой тренажер:

«Тренажер Вадима Фарбштейна позволяет значительно расширить спектр силовых воздействий на различные группы мышц. Идея конструкции научно обоснована в биологическом аспекте. Конструкция настолько рациональна, что подкупает своей простотой и легкостью регулировки нагрузки.

Тренажер Вадима Фарбштейна может быть рекомендован для широкого круга спортсменов и физкультурников».

ЛИТЕРАТУРА
1. Артур А. Джоунс Лучший вид упражнений – (www.hittoday.narod.ru/articles/jones/jones_best.htm)
2. Протасенко В. Думай! Или Супертренинг без заблуждений – (www.athlete.ru/books/protasenko/).

ИЗМЕНЕНИЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО МИНИ-ГОЛЬФА ЗА ПОСЛЕДНИЕ 3 ГОДА

Фризен О.И.
г. Самара, Самарский областной институт повышения квалификации и переподготовки работников образования
Фесенко В.А.
г. Самара, Самарская областная общественная организация «Федерация развития гольфа»

Ранее в статье «Современные тенденции развития мини–гольфа в России» [6] нами были определены следующие основные тенденции развития мини-гольфа:

– увеличение количества спортивных площадок для мини-гольфа в России, являющееся предпосылкой для роста популяризации массовости этой спортивной дисциплины [2, 3];

– рост объема тренировочных воздействий у юниоров по сравнению с взрослыми спортсменами, способствующий и росту спортивных результатов юных спортсменов [1];

– улучшение результатов юниоров за счет приобретения соревновательного опыта при игре на различных полях и образования вариативного двигательного навыка в соревнованиях различного ранга [1];

– увеличение продолжительности занятий этим видом спорта, включающей периоды второго детства, подростковый, юношеский и первый зрелый возраст;

– изменение содержания тренировочного процесса, направленного, прежде всего, на развитие кинестетических ощущений и способов регулирования психического состояния игроков, а не на многократные повторения игровых действий в привычной обстановке [1];

– научное обоснование и разработка учебно-методических трудов по теории и практике спортивной подготовки в мини-гольфе [4];

– использование мини-гольфа как средства адаптивной физической культуры как средства социальной реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и депривацией сенсорных систем.

За последние три года в тенденции увеличения количества спортивных площадок для мини-гольфа произошли следующие изменения, которые можно назвать изменением локации: до 2015 года спортивные площадки стандарта миниатюр-гольф располагались в г. Москва, г. Санкт-Петербург, г. Нижний Новгород, г. Дагомыс; спортивные площадки стандарта бетон – г. Дагомыс. После 2015 г. в России были открыты новые спортивные площадки стандарта миниатюр-гольф в г. Пересыпь, г. Самара, г. Владикавказ, г. Иркутск, г. Ейск; стандарта бетон – г. Самара, г. Владикавказ. При этом были закрыты площадки в г. Санкт-Петербург, г. Пересыпь, г. Нижний Нов-

город, г. Дагомыс. В настоящее время ведется строительство спортивной площадки стандарта бетон в г.Тольятти.

Пространственная доступность полей для мини-гольфа находит свое отражение и на составе представителей различных регионов юниорской сборной. Это, в основном, представители г. Москва, г. Самара, г. Тольятти. При этом, спортсмены, представляющие регионы Санкт-Петербург и Владикавказ живут и тренируются в г. Москва.

Таблица 1

Состав участников первенств России за 2015 - 2018 г.г.

Регион	Состав участников первенств России, девочки / мальчики, чел			
	2018 г.	2017 г.	2016 г.	2015 г.
Самара	7 / 9	4 / 10	2 / 9	1 / 8
Тольятти	9 / 1	6 / 2	5 / 4	3 / 3
Санкт-Петербург	2 / 0	1 / 0	1 / 0	0 / 0
Владикавказ	0 / 1	0 / 0	0 / 0	0 / 0
Москва	0 / 1	1 / 2	2 / 3	5 / 6
Нижний Новгород	0 / 0	0 /0	0 / 1	0/ 1
Ялта, Республика Крым	0 / 0	0 / 0	0 / 0	3 / 3
Краснодар	0 / 0	0 / 0	0 / 0	2 / 4
Сочи	0 / 0	0 / 0	0 / 0	0 / 2

Т. о. можно констатировать, что, не смотря на установку новых площадок для мини-гольфа стандарта миниатюр гольф, за последние 3 года не произошло увеличение массовости в Российском мини-гольфе, а лишь смена ведущих регионов. Так основное лидерство сместилось из центра и юга (Москва, Краснодар), в регионы (Самару, Тольятти). Так же это связано с активной работой в этих регионах общественных организаций, входящих в состав ассоциации гольфа России и наличием квалифицированных тренерских составов и энтузиастов этого вида спорта.

Изменение содержания тренировочного процесса у некоторых ведущих российских юниоров так же является характерной особенностью развития мини-гольфа в России. В объѐме тренировочных воздействий у юниоров так же наблюдается увеличение, что сказывается на результатах спортсменов. На протяжении учебного года проводятся еженедельные (2 – 3 раза в неделю) занятия в рамках внеклассных секций мини-гольфа при школах. Организация данных занятий затрудняется необходимостью наличия квалифицированного учителя-тренера, что так же связано с необходимостью подготовки учителей и повышением их квалификации [4], что, в свою очередь, влечет необходимость разработки методических программ по повышению квалификации учителей физической культуры по направлению гольф и мини-гольф. В данном направлении работа началась. Первыми результатами данной работы является введение программы «Школьный гольф» и проведение общероссийских соревнований среди регионов. Участие юных спортсменов в данной программе так же предоставляет спортсменам дополнительный тренировочный объем и соревновательный опыт в течении учебного года. Необходимо отметить положительную тенденцию в организации и проведении межсезонных тренировочных сборов, приуроченных к школьным каникулам.

За период с 2016 по 2018 год, спортсмены, регулярно выезжающие на спортивные межсезонные сборы (зимой, весной и осенью), в купе с приобретением соревновательного опыта при игре на различных полях и образованием вариативного двига-

тельного навыка, показывают улучшение результатов игры, позволяющие занимать призовые места на Российских соревнованиях. По результатам анализа видно, что за последние 3 года возрастает конкуренция среди спортсменов среднего и старшего школьного возраста.

Таблица 2

Динамика улучшения результатов у спортсменов юниорской сборной России

Спортсмен	Место, занятое на Первенстве России			
	2018 г.	2017 г.	2016 г.	2015 г.
Юниорка 1	6	7	5	7
Юниорка 2	8	4	10	10
Юниорка 3	4	6	8	-
Юниорка 4	3	8	9	-
Юниор 1	4	6	12	21

Организация тренировочных процессов в межсезонные периоды [5] позволяет тренерскому составу корректировать содержание тренировочного процесса [1], апробировать новые методики и подходы, направленные на развитие кинестетических ощущений спортсменов, а так же укрепление психоэмоционального состояния и формирование навыков его оценки и регулирования.

Тренировочные сборы так же являются основой для научной и исследовательской деятельности, предоставляя необходимый статистический материал, позволяющий отследить динамику изменений результатов юниоров различных возрастных категорий, а в будущем оценить их результаты в периоды второго детства, подростковый, юношеский и первый зрелый возраст. Уже сейчас можно оценить результаты продолжительности занятий спортивным мини-гольфом на примере ведущих спортсменов, которые преодолели подростковый, юношеский возраст. На сегодняшний день они показывают высокие спортивные результаты, как на первенствах России, так и мира.

ЛИТЕРАТУРА

1. Корольков А.Н., Верченов В.В. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф: монография. Воронеж: Научная книга, 2014. 403 с.
2. Корольков А.Н., Жеребко Д.С. Доступность спортивных сооружений и массовость в Российском гольфе // Спорт: экономика, право, управление. 2015. No1. С. 35–37.
3. КорольковА.Н. Соотношение мастерства и массовости в гольфе в виде распределения Парето // Ученые записи университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. No2 (96). С. 81–83.
4. Корольков А.Н., Фесенко В.А. Определенность оснований федерального стандарта спортивной подготовки по гольфу // Национальные программы формирования здорового образа жизни: сб. Межд. науч.-практ. конгресс: в 4 томах. М., 2014. С. 77–82.
5. Лысов Е.А., О.И. Фризен, Д.В. Правдин, В.А. Фесенко Опыт проведения и организация занятий по спортивному мини-гольфу в специальный подготовительный период. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт – 2017. - №1. С.153.
6. Фесенко В.А. Современные тенденции развития российского мини-гольфа / В.А. Фесенко, Л.Х. Галяминская, О.И. Фризен // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. С.160-167

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

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ

Ганькина С.Н.
г. Усть–Кут, Муниципальное казенное учреждение «Спортивно – оздоровительный центр»

Художественная гимнастика сравнительно молодой вид спорта, который в современном мире приобретает все большую популярность, так как при занятиях этим поистине красивейшим видом спорта происходит гармоничное развитие всех систем организма. Но, к сожалению, у многих спортсменок, в период тренировочного этапа начальной специализации, мотивация к занятию спортом ограничивается простым удовлетворением потребности в двигательной активности и не повышается дальше.

Художественная гимнастика наряду с воспитанием чувства ритма, умением владеть своим телом, воспитывает такие физические качества как: выносливость, скорость, ловкость и гибкость. В связи с этим часто бывает сложно перейти болевой барьер, поэтому девочкам необходимо быть правильно замотивированными, они должны хотеть добиться успеха, понимать, что с каждой тренировкой они становятся лучше. Также нужно не забывать и об психоэмоциональном развитии личности. В девятилетнем возрасте дети в полной мере владеют искусством общения, умеют выражать свои мысли, желания и эмоции. Поэтому простым «принуждением» к тренировкам увлечь ребенка заниматься не представляется возможным.

В связи с этим меня заинтересовала тема мотивации к занятиям у девочек 8-9 лет. Я решила изучить данную проблему и разработать комплекс мероприятий, способствующий повышению мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 8-9 лет.

Первый этап исследования проходил с октября по ноябрь 2017 года. На этом этапе проводился анализ научно-методической литературы по теме исследования. Было проанализировано 13 источников. Е. П. Ильин психология спорта, Р. А. Пилоян мотивация спортивной деятельности, Аткинсон Дж. В. Теория о развитии мотивации, Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка, Бабушкин Г. Д. Формирование спортивной мотивации, Немов Р.С. учебник по психологии, Коломейцев Ю.А., Гогунов Е.Н., Стамбулова, Мельников М., Физер Н.В.

Второй этап исследования проходил в начале декабря 2017 года. В эксперименте приняло участие 2 группы, по 8 девочек 8-9 лет в каждой. Все испытуемые занимаются художественной гимнастикой. Эксперимент проводился со спортсменками в группах тренировочного этапа начальной специализации первого года обучения на базе МКУ СОЦа. Данный этап заключался в проведении первичной диагностики по опроснику Лускановой Н.Г. «Оценка уровня спортивной мотивации младших школьников». Цель опросника заключается в определении первоначального уровня спор-

тивной мотивации. Также, было проведено анкетирование «Мотивация посещения занятий», целью которого является выявление основных мотивов занятия художественной гимнастикой.

Третий этап эксперимента проходил с января по апрель 2018 года, заключался он в разработке и внедрении комплекса мероприятий по повышению мотивации. Сюда вошли ряд ритуалов («дай пять!», «поздоровайся с улыбкой» и т.д.), игровых методов и приѐмов, направленных на улучшении эмоционального фона занимающихся («запретное движение», «часы»). Привлечение родителей к организации досуговой деятельности детей (создание группы/беседы в социальной сети с целью поддержания связи с родителями). В комплекс вошли мероприятия направленные на повышение соревновательного духа у девочек (контрольные тренировки, открытые занятия), введение системы поощрения (дневники с наклейками). Тематические беседы с тренером создали более доверительные взаимоотношения в коллективе.

С 18 по 26 мая 2018 г. мною было проведено повторное диагностирование групп по опроснику Лускановой Н.Г. «Оценка уровня спортивной мотивации младших школьников», а также повторное анкетирование «Мотивация посещения занятий».

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод:

1. сравнив полученные результаты, я оценила эффективность разработанного мною комплекса;
2. подтвердила гипотезу о том, что при введении его в тренировочный процесс повышается мотивация у девочек 8-9 лет занимающихся художественной гимнастикой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арестова, О. Н. Региональная специфика сообщества российских пользователей сети Интернет [Электронный ресурс] / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А.Е. Войскунский. - Режим доступа: http://www.relarn.ru:8082/conf/conf97/10.html. - Загл. с экрана.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятия: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

3. Онтогенетические особенности спортсменов и их учет в тренировочном процессе: методические рекомендации для специалистов / сост. М.А. Снесарь, С.В. Ланденок. – Красноярск, 2012. – 118 с.

4. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – 2-е изд., дораб. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.

5. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ДИАГНОСТИКА

Глотов А.Д., Горбунова И.А.
г. Новокузнецк, Государственное профессиональное образовательное учреждение «Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва»

На современном этапе высокоразвитых профессиональных достижений в спортивной деятельности психологические знания становятся особенно необходимыми, т.к. возрастает потребность не только в совершенствовании спортивной деятельности, но и в формировании личностных и поведенческих особенностей, характерных для успешной личности.

На этапе соревновательной деятельности соперниками зачастую становятся спортсмены одной квалификации, поэтому в этих условиях большое значение приобретают такие психологические характеристики, как психологическая устойчивость, надежность, применение конструктивных стратегий поведения (копинг-поведения, coping behavior – совладающего поведения). Научный интерес к проблеме преодоления трудных ситуаций и совладающего поведения в последнее время существенно возрос. Основная проблема, связанная с изучением копинг-поведения в русле психологии спорта, заключается в широте объекта совладания. Спортсмен вынужден преодолевать не только стресс в ситуации травмы и выздоровления, переживания неудачи или иных трудностей, но и эмоциональное состояние – от эйфории до тревоги, – поскольку оно напрямую или косвенно влияет на концентрацию внимания, координацию движений спортсмена, т.е. на результат его основной деятельности.

Очевидно, что исследование совладающего поведения спортсменов является актуальным в целях повышения факторов успешности в спортивной деятельности.

Однако, до настоящего времени практически отсутствуют (за редким исключением) исследования, посвященные стратегиям защитно-совладающего поведения в условиях спортивной деятельности, мало изучены личностные особенности, определяющие поведение человека в трудных ситуациях. Недостаточно сведений, посвященных совладанию со стрессом неудачи, разработке эффективных методов регулирования состояния и поведения спортсмена после неудачи, в частности, о приемах, навыках совладающего поведения. Также существует проблема подбора методов исследования совладающего поведения в спорте.

Совладающее поведение или копинг – молодое понятие, введенное в употребление не так давно. Исследования в рамках данной темы, проведенные за последние несколько десятков лет, смогли ответить на множество поставленных перед ними вопросов, имеющих различный характер и содержание. В рамках данной работы мы рассмотрим проблемы диагностики совладающего поведения.

Исследования совладающего поведения можно проводить двумя способами: с помощью специализированных опросников (созданных специально для оценки совладающего поведения) и с помощью существующих методов исследования личности. Во втором случае используют различные авторские анкеты-опросники, полупроективные методы исследования личности, технику репертуарных решеток. Так, например, изучение личностных особенностей позволяет

выявить ту мини-теорию, которую использует человек для интерпретации трудных жизненных ситуаций, а также для осуществления совладающего поведения.

К специализированным методикам относится опросник Р. Лазаруса (адаптированный Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским), который выявляет восемь стратегий совладающего поведения: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство (избегание), планирование решения проблемы, положительная переоценка.

По результатам исследования можно выявить ведущие копинг-стратегии, а также тип предпочтения стратегий совладающего поведения:

- «ригидный» (в случае предпочтения 1-2 из исходных восьми стратегий),
- «гибкий» (в случае равновероятного предпочтения ряда шкал стратегий).

Также для исследования копинг-поведения на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс Д. Амирханом был разработан «Индикатор стратегии преодоления эмоционального стресса». Данная методика переведена и адаптирована В.М. Ялтонским и Н.А.Сиротой и позволяет выявить преобладающую копинг-стратегию, а также соотношение различных копинг-стратегий в поведении конкретного человека.

Для выявления индивидуального стиля совладания со стрессом можно использовать методику определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма. Она может использоваться в целях диагностики как продуктивных, так и непродуктивных паттернов (моделей) поведения, а также выявляет предпочтение когнитивных, эмоциональных или поведенческих копинг-стратегий.

Среди когнитивных в данной методике выделяются следующие стратегии: игнорирование, смирение, диссимиляция, сохранение самообладания, проблемный анализ, относительность, религиозность, растерянность, придача смысла, установка собственной ценности. Среди эмоциональных - протест, эмоциональная разрядка, подавление эмоций, оптимизм, пассивная кооперация, покорность, самообвинение, агрессивность. Среди поведенческих – отвлечение, альтруизм, активное избегание, компенсация, конструктивная активность, отступление, сотрудничество, обращение. Кроме того, все стратегии можно рассматривать с точки зрения адаптивности. Так, адаптивным представляется копинг-поведение, направленное на активное разрешение проблем, относительно адаптивным – направленное на временный отход от проблем (взятие «тайм-аута»), а неадаптивные копинг-стратегии означают отказ от решения проблем. Для обработки результатов по методике Хайма используется преимущественно качественно-содержательный анализ ответов. Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия будет для него типичной.

Кроме того, Л.И. Дементием проводится работа по адаптации двух методик, направленных на диагностику социального контекста копинга и стратегий совладания с объективно трудными или субъективно так понимаемыми жизненными ситуациями.

Первая – методика П. Тойтс, с помощью которой можно исследовать как копинг-стратегии (когнитивные и поведенческие), так и социальные модераторы стресса (в том числе и копинг-ресурсы). По Тойтсу в каждой группе стратегий можно выделить еще по три подгруппы. К поведенческим реакциям относят действия, направленные непосредственно на стрессовую ситуацию для того, чтобы либо изменить ее, либо избежать; и здесь выделяют три типа стратегий:

а) стратегии, ориентированные на ситуацию («ситуация как цель»),

б) стратегии, ориентированные на изменение физиологического состояния («физиология как цель»),

в) стратегии, ориентированные на экспрессивное выражение («экспрессивные жесты как цель»).

Когнитивные стратегии связаны с изменением значения ситуации для человека, который оказался в этой ситуации, и в эту группу относят такие стратегии, как:

а) стратегии, направленные на изменение ситуации,

б) стратегии, направленные на экспрессивное выражение,

в) стратегии, направленные на изменение чувств.

Таким образом, модель реакций копинга выглядит следующим образом: трудную ситуацию человек может изменить либо поведенчески, либо когнитивно.

Вторая методика, адаптируемая Л.И. Дементием, это опросник, разработанный Карвером и его сотрудниками. Этот опросник позволяет выявлять стратегии как ситуативного, так и диспозиционного копинга, что позволяет получить сведения о типичных способах поведения в трудных ситуациях. Кроме того, среди исследуемых стратегий совладающего поведения можно выделить активные и пассивные стратегии, конструктивные и самопоражающие, связанные с поведением или когнитивной репрезентацией.

Активное становление стиля совладающего поведения приходится на подростковый возраст, причем моделью развития копинг-навыков ребенка, подростка является используемый в семье копинг-стиль. Для обозначения одних и тех же стратегий совладания со стрессом, используемых членами семьи, ряд авторов вводит понятие «семейный копинг» как способ управления группой людей стрессовыми ситуациями. M.Perrez определяет семейную копинг-компетентность как степень адекватных ответов членов семьи на стрессовые события, что означает относительную вероятность адекватного реагирования. Сочетание высокого уровня семейной сплоченности с высоким уровнем семейной адаптации достоверно обеспечивает более частый выбор активных адекватных копинг-стратегий и успешность в решении проблем и достоверно низкое проявление пассивных копинг-стратегий.

Для изучения копинг-поведения в юношеском возрасте австралийскими психологами Э. Фрайденбергом и Р.Льюисом был разработан опросник ACS (Adolescent Coping Scale). Он содержит 79 утверждений, образующих 18 стратегий, которые молодые люди используют, когда в их жизни происходят различные неприятные события, возникают напряжение и беспокойство. Авторы методики выделяют три стиля совладающего поведения: совладание, направленное на решение проблемы (включает четыре стратегии), ориентация на получение социальной поддержки (шесть стратегий), «неконструктивное совладание» (восемь стратегий). «Разрешение проблем» – это активная поведенческая стратегия при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

«Поиск социальной поддержки» – это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

«Стратегия избегания» – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих – он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о еѐ негативных последствиях.

Таким образом, в зависимости от цели исследования возможно подобрать адекватную и наиболее продуктивную методику изучения копинг-стратегий спортсмена, по результатам которой можно сделать вывод об адаптации человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочавер К.А., Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена Acsi-28» [Текст] / К.А.Бочавер. // Спортивный психолог. - 2014. Т. 33. - № 2. - С. 80–85.
2. Крюкова, Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы [Текст] / Т.Л. Крюкова. - Кострома: Изд-во КГУ им. НА. Некрасова, 2007. – 190 с.
3. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения [Текст] / Т.Л. Крюкова. // Монография. - Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. – 167 с.
4. Крюкова, Т.Л., Куфтяк, Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) [Текст] / Журнал практического психолога. - М.: 2007. - № 3. - С. 93-112.

ВЛИЯНИЕ ТИПОВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА ИГРОВОЕ АМПЛУА ХОККЕИСТОВ

Дубовицкая Л.А., Хомляк А.Р.
г. Ханты-Мансийск, Автономное профессиональное образовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

В современном хоккее особенности соревновательной деятельности спортсменов связаны с необходимостью выбора и формирования игрового амплуа. Данной проблеме посвящены научно-исследовательские работы российских и зарубежных авторов Петров А., Брызгалов Г.В., Стамм Л. и др. [1;2;6].

Ряд авторов отмечают значение типа нервной системы в спортивной деятельности в целом: Климов Е.А., Ильин Е.П., Вяткин Б.А. и др [4]. Насколько тип нервной системы определяет успешность хоккеиста в том или ином игровом амплуа изучено недостаточно, что и определяет актуальность нашего исследования.

В соответствие с учением Павлова выделяют четыре типа нервной деятельности человека: флегматик, холерик, сангвиник, меланхолик. В жизни сложно встретить человека с одним типом темперамента, тем не менее преобладание той или иной тенденции всегда проявляется в поведении человека.

Разные виды спорта предъявляют различные требования к проявлению свойств нервной системы. Типологическая особенность, которая в одном виде спорта рассматривается как недостаток, в другом может являться достоинством и даже в значительной мере способствовать успеху в данной спортивной деятельности. Е.П. Ильиным предложена классификация для отбора в различные виды спорта в соответствии с типологическими особенностями нервной деятельности.

Для хоккея с шайбой рекомендованы типы нервной системы разной силы, средняя подвижность возбуждения и торможения.

В хоккее основные игровые амплуа хоккеистов определены как нападающий, защитник, голкипер (вратарь). Рядом авторов отмечается влияние типа нервной деятельности на успешность в различных игровых амплуа. Однако практических исследований по данной проблеме в научной литературе представлено недостаточно.

С целью особенностей влияния типа нервной системы на игровое амплуа хоккеистов было организовано и проведено исследование в 2018 году. Для проведения исследования были использованы: методика определения ведущего типа нервной системы (тест на темперамент А. Белова), опросник определения успешности игрового амплуа хоккеистов, метод ранговой корреляции Спирмена.

Выборку исследования составили хоккеисты клуба ХК «Югра-2003» (г. Ханты-Мансийск) в количестве 20 человек. Так как в данной выборке было недостаточно вратарей, то выборку дополнили хоккеисты-голкиперы клуба «Кристалл-2003» (г.Белоярский) в количестве 3 чел.

В соответствии с игровым амплуа были определены следующие типы темперамента:

- из 6 вратарей 4 имеют флегматический темперамент, 2 – сангвинико-флегматический;
- из 10 нападающих 7 имеют холерический, 3 имеют холерико-сангвинистический.
- из 8 защитников 5 имеют флегматико-сангвинистический темперамент, 2 - сангвинико-флегматический, 1 человек - флегматико-меланхолический.

Успешность игроков была оценена тренерами команд «Югра-2003» и «Кристалл 2003» по 5-балльной системе.

- 5 баллов было выставлено 6 игрокам (26%);
- 4 балла было выставлено 10 игрокам (43%);
- 3 балла было выставлено 7 игрокам (31%).

Низких показателей, соответствующих 2,1 баллу, выявлено не было.

Таким образом, хоккеисты данной выборки достаточно успешно выступали в данном игровом сезоне, что также подтвердили тренеры команд.

Обработка результатов методом ранговой корреляции Спирмена выявила положительные взаимосвязи между: успешностью хоккеистов в игровом амплуа «голкипер» и выраженностью таких типов темперамента как сангвиник и флегматик; успешностью хоккеистов в игровом амплуа «нападающий» и выраженностью темперамента холерик; успешностью хоккеистов в игровом амплуа «защитник» и выраженностью темперамента сангвиник.

По результатам исследования для тренеров начинающих хоккеистов было рекомендовано при определении игрового амплуа учитывать особенности нервной системы спортсмена, ведущие типы темперамента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брызгалов, Г. В. Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учѐта сензитивности в развитии физических качеств: канд. пед. наук: 13.00.04 [Текст] / Брызгалов Глеб Владимирович. - Тула, 2012. - 161 с.

2. Гендрон, Д. Деятельность тренера в хоккее [Текст] / Д. Гендрон, В. Стенленд; [пер. с англ. В. Сизоненко]. - К.: Олимп. лит., 2012-. 208с.

3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебных пособие [Текст] /Горбунов Г.Д – Советский спорт, 2014.-328с.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта[Текст] /Е.П. Ильин. -СПб Питер. 2012.-352с.
5. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий [Текст] /Е.П. Ильин.-СПб:Питер. 2004.-701с.
6. Стамм, Л. Основы скоростно-силового катания в хоккее [Текст] / Лора Стамм; пер. с англ.в. Сизоненко. К.: Феникс, 2012. - 280 с.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ В БОКСЕ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Задѐра Н.А.
г. Усть-Кут Муниципальное казенное учреждение «Спортивно – оздоровительный центр»

Как правило, соревновательный период является самым ответственным моментом в спортивной жизни боксера и отнимает очень много сил. Перед соревнованиями необходимо максимально сохранить силы и активность организма боксера для того чтобы во время боев оставаться бодрым и полным сил. Грамотно спланированные тренировки помогают спортсмену добиться хороших результатов на соревнованиях.

Так, существуют общие принципы подготовки к соревнованиям, но учитывая индивидуальные особенности боксеров (привычки, темперамент, психологические моменты и т.д.), подготовительные мероприятия могут проводиться поразному. Боксеры на разных этапах подготовки, на соревнованиях стремятся показать свой итог. Новичок желает не только победить, но и показать, как за короткое время он научился искусно боксировать, а Мастер, который готовится к соревнованиям высокого уровня не думает о том, будет ли бой красивый, он стремиться победить и с большим преимуществом. Поэтому необходимо дифференцированно вести подготовку к состязаниям.

Специальную подготовку, которая складывается из технико-тактической, физической, физиологической и обязательно психологической подготовок к предстоящим боям следует начинать за три недели до начала соревнований. Перед соревнованиями не следует вводить в тренировки какие-либо новшества, к примеру, развивать специальную выносливость за короткий срок, для того чтобы рассчитывать на преимущество в темпе в активном бою. Нельзя так же менять ритм и форму тренировки, так как это собьет спортсмена с общего настроя к бою и к соревновательному периоду в целом.

По технико-тактической подготовке необходимо совершенствовать те знания и навыки, которыми боксер уже владеет, проводить тренировку в парах или в индивидуальной форме по тому же принципу, что и в начале предсоревновательного периода. Можно немного изменить тактическое задание. Накануне соревнований бои проводятся на обыгрывание по очкам и принимают скорей форму настройки, нежели условного или вольного боя [2].

Спортсмен в хорошей физической форме конечно же будет на высоте, но это большая работа над собой и развитие физических качеств таких как сила, выносливость, быстрота и т.д. должно присутствовать на протяжении всей спортивной деятельности боксера [4]. Перед соревнованиями же необходимо лишь немного скорректировать нагрузку. Так, допустим, если боксер бегал кросс дважды

в неделю на длинную дистанцию, то теперь дистанцию можно сократить, но темп бега оставить тем же. Тренировки не рекомендуется прекращать даже за несколько дней до начала соревнований, а продолжать занятия, давая легкие и не слишком утомительные упражнения, лишь поддерживая тонус перед соревнованиями.

Физиологическая подготовка подразумевает под собой тренировку функциональных систем организма, состояние которых определяется функциональными пробами и соответствующими анализами, общим самочувствие спортсмена. К моменту боя все показатели должны быть в норме, что будет говорить об отличном состоянии здоровья боксера. Конечно же не следует забывать и об индивидуальности каждого боксера и учитывать это в подготовке спортсменов к бою.

Не последнюю роль в подготовке к соревнованиям играет и психологический настрой боксеров. Так как обстановка на ринге кардинально отличается от обычной тренировки: судьи, зрители, представление участников, все это очень влияет на боксера, выходящего на ринг и как правило каждый спортсмен испытывает большое волнение перед боем, кто-то очень возбужден, у кого-то начинаются проблемы с пищеварением, а кто-то просто молчит [3]. В таких ситуациях тренеру необходимо принять меры по устранению чрезмерного волнения, агрессии или наоборот предсоревновательной апатии у боксеров. Рядом специальных психологических упражнений тренер (учитывая психологическую индивидуальность каждого боксера) обучает бойцов определенным психофизиологическим навыкам, позволяющим им контролировать свое психическое состояние и, следовательно, поведение, настраивает спортсменов на то, что они должны стремиться к бою, быть в себе уверенными, иметь хорошее настроение и быть на позитиве. Не маловажным будет, чтобы боксеры присмотрелись к своим соперникам изучили их манеры ведения боя, физические возможности, чтобы в дальнейшем заранее наметить тактический план действий.

Чтобы хорошо подготовиться к выступлениям, необходимо последние дни тренироваться в те часы, когда проходят бои. Необходимо не отступать от привычного режима сна, принятия пищи, отдыха и тренировок, быть в «своем» весе, чтобы накануне соревнований не ограничивать себя в еде, питье, не сгонять массу тела. Очень важно делать достаточное количество упражнений выполнять на открытом воздухе, получать необходимое количество пищи, которая должна быть, разнообразной и легкой, с достаточным количеством овощей и фруктов. В период тренировки исключаются кофе и крепкий чай, они заменяются молоком и водой. Запрещаются все вредные привычки (курение, алкоголь). Если не соблюдать все эти правила тренировки могут не дать положительных результатов. В распорядок дня обязательно включается утренняя гимнастика, бег 45-60 мин., в вечернее время иногда можно включить бег по пересеченной местности, но в дни соревнований нужно снизить интенсивность и продолжительность утренних упражнений. Обязательны, полноценный завтрак, горячее питание и отдых за один час до начала тренировки.

Порядок упражнений при тренировке к матчу значительно отличается от обычного занятия. Это объясняется необходимостью, с одной стороны, приблизить условия тренировки к условиям матча, а с другой – придать больший удельный вес спаррингу.

Между раундами 1 минута перерыва. Больших промежутков делать не надо, так как тренирующийся сбивается с темпа работы. Исходя из этого боксер проводит в зале 1 час 40 мин., а включая пробежку и утреннюю гимнастику – 2-

2,5 часа. Период тренировки длится 3 недели, каждый день кроме воскресенья. В воскресенье у боксеров день активного отдыха и восстановительных мероприятий в виде прогулок в лесополосе, посещения сауны, бассейна, массажиста.

Для эффективной подготовки бойцов к соревнованиям весь период можно разделить на несколько циклов, в которых содержание тренировок меняется по мере приближения срока состязаний.

Первый цикл включает в себя упражнения по ОФП и меньше внимания уделяется совершенствованию технических навыков. Затем во втором цикле ОФП и техника имеют равное количество времени. И уже перед соревнованиями отдается большое предпочтение совершенствованию упражнений на технику.

Примерный цикл

заключительного этапа предсоревновательного периода подготовки

Понедельник – тренировка по общей физической подготовке, акцентирование на взрывную силу.

Вторник – тренировка по боевой практике, направленная на совершенствование технических навыков в спарринге.

Среда – тренировка по совершенствованию техники (работа на специальную выносливость).

Четверг – бег по пересеченной местности (выносливость) в сочетании с восстановительными средствами (сауна, плавание в бассейне, массаж).

Пятница – тренировка по боевой практике, направленная на совершенствование быстроты боевых действий.

Суббота – тренировка по физической подготовке, индивидуальному совершенствованию элементов техники бокса и быстроты боевых действий.

Воскресенье – активный отдых (прогулка в лесополосе, подвижные игры на свежем воздухе, велопрогулка).

Вышеизложенный примерный цикл тренировок не является обязательным для всех спортсменов и может видоизменяться в ходе подготовки к соревнованиям. Тренер ставит общие задачи, но они решаются в зависимости от индивидуальных особенностей боксеров.

Боксеры в спарринге по боевой практике перед соревнованиями самостоятельно решают поставленные тренером задачи, а в перерыве между раундами тренер указывает на технические и тактические ошибки и дает советы, как лучше решить ту или иную проблему в ходе боя.

Исходя из вышесказанного можно сделать выводы:

1. При подготовке боксеров к соревнованиям следует дифференцированно строить тренировки, исходя из индивидуальных особенностей боксеров.

2. Обязательно варьировать дозировку интенсивность, объем упражнений и общую нагрузку в целом при подготовке, как по ОФП, так и СФП.

3. Для положительного результата на соревнованиях тренер или спортивный психолог должны проводить психологические тренинги с бойцами, что благотворно скажется на их спортивную деятельность в соревновательный период.

ЛИТЕРАТУРА

1. Атилов А. Школа бокса в 10 уроках / А. Атилов – Ростов на Дону: Издательство Феникс, 2006.

2. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров / Г.О. Джероян – М.: Издательство Физкультура и Спорт, 1970.

3. Захаров О.Ю. Психологическая подготовка бойца / О.Ю. Захаров Издательство Автор, 2012.
4. Клевенко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко – М.: Издательство Физкультура и Спорт, 1968.
5. Романенко М.И. Бокс / М.И. Романенко – Киев: изд. объединение «Вища школа», 1978.
6. Романенко М.И. Мастерство боксера / М.И. Романенко – М.: Издательство Физкультура и Спорт, 1960.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Кинзягулова Ю.А., Сафарова Э.Ш.
г. Стерлитамак, Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа Олимпийского резерва»

Все виды деятельности, которые являются частью человеческого поведения, были подвержены долгосрочному развитию. Возьмем метание, которое в качестве примера рассматривается как основная двигательная активность. В глубоком прошлом метание было необходимо для кормления и защиты. В настоящее время метание утратило свое значение в качестве одного из вышеупомянутых видов деятельности. Задачей доисторического охотника было попасть в цель именно для того, чтобы добыть пищу.

Цель современного спортсмена – забросить копье как можно дальше. Результатом деятельности в обоих примерах можно считать производительность. Эффективность понимается как степень двигательной задачи. С доисторическим охотником, представление оценено дихотомически: ударять в цель или пропускать, и оно не ограничено никакими правилами. В случае спортсмена, оцениваются следующие правила спортивной дисциплины, которой были установлены заранее, она выражается длину броска и понимается в качестве спортивных результатов. Возможность достижения заданной производительности неоднократно называется эффективность.

Целью спортивной тренировки является достижение максимальной индивидуальной или коллективной эффективности в выбранной спортивной дисциплине ограничено правилами.

Достижение максимальной эффективности в любой деятельности невозможно в течение дня. Эффективность обусловлена несколькими взаимосвязанными областями. Спортивная подготовка направлена на достижение максимальной эффективности в двигательных способностях, связанных с определенной спортивной дисциплиной. Предполагаемая производительность зависит от двигательной способности и двигательного мастерства, которые тесно связаны со спортивной дисциплиной.

Двигательные способности можно охарактеризовать как относительно стабильные наборы внутренних генетических предпосылок, необходимых для проведения деятельности. Они включают силу, скорость, выносливость, координацию и гибкость. Двигательные способности проявляются со стороны спортивными навыками. Спортивные навыки являются основой, необходимой для исполнения движений, в выбранной спортивной дисциплине, которая ограничена правилами. Такие предпосылки приобретаются через моторное обучение. Это, однако,

не было бы возможным: реализовать спортивные навыки или развивать локомотивные способности без мотивации [2, с.56].

Мотивация понимается, как внутренний стимул заниматься определенной деятельностью. Конечная область, необходимая для выполнения заданий, представлена тактическими навыками. Тактика означает проведение спортивных соревнований целенаправленным образом.

Физическая составляющая, как правило, ориентирована на развитие двигательных способностей. Технический компонент фокусируется на приобретении спортивных навыков через моторное обучение. Тактическая составляющая направлена на приобретение и дальнейшее развитие различных способов проведения спартакиады на целенаправленной основе.

Психологическая составляющая направлена на улучшение личности спортсмена.

Спортивная тренировка понимается как процесс систематического развития каждого компонента в зависимости от длительности подготовки, которая приводит к достижению максимальной эффективности в старших возрастных пределах выбранной спортивной дисциплины.

Физическая составляющая в первую очередь ориентирована на системное развитие двигательных способностей и их проявление через спортивные навыки в выбранной спортивной дисциплине. Среди важнейших направлений двигательных способностей можно выделить следующие: силовые способности, выносливость, скоростные способности, координационные способности, гибкость.

Основной дифференциации двигательных способностей недостаточно для описания проявления индивидуальных способностей в рамках конкретной спортивной дисциплины. Физические требования к спортсмену во время физической подготовки в первую очередь связаны с выбранной спортивной дисциплиной. Некоторые виды спорта требуют проведения двигательной активности с высокой (например, 400-метровый пробег) или низкой (например, марафонский пробег) интенсивностью в течение всего курса двигательной задачи. Другие виды спорта, такие как футбол или баскетбол, требуют от спортсмена выполнения различных видов двигательной активности, начиная от статических позиций до бега с максимальной скоростью, часто сопровождаемой изменением направления; и все это с другой интенсивностью. Требования к отдельным спортивным дисциплинам связаны с физической дееспособностью спортсмена и могут быть разделены на следующие категории

Возможность развивать высокую выходную мощность в одном действии во время соревнований, таких как ногами в футболе прыжки в баскетбол (сила).

Способность выполнять длительные упражнения (выносливость).

Возможность спринта (скорость).

Способность осуществлять на высокой интенсивности, которые являются основой на ускорение, Максимальная скорость и разнонаправленное изменение движения (ловкость).

Спортивная подготовка в конкретном виде спорта характеризуется спецификой. Спортсмен улучшает свои результаты в определенных видах деятельности, которые являются содержанием конкретной спортивной дисциплины. Например, взлет при атаке в волейболе характерен для взлета с обеих ног, поэтому во время тренировки быстрой силы необходимо использовать специальные упражнения, которые поддерживают соответствующий тип взлета.

Применять оптимальные и адаптации стимул означает применение меньшего размера в ходе спортивной подготовки, чем тот, в котором спортсмен привык. Как бы хорошо ни была разработана программа тренировок, без применения оптимальных адаптационных стимулов, она ограничивает способность спортсмена к улучшению. Подсознательный стимул не приводит к желательным прогрессивным изменениям в производительности.

Примером применения этого принципа может быть увеличение размера во время тренировки в рамках силовой тренировки (увеличение количества сеансов в неделю, добавление упражнений или упражнений, или наборов, совершенствование сложных упражнений к простым, сокращение периодов отдыха между наборами или упражнениями, или любое другое сочетание вышеперечисленных примеров).

Если систематическая тренировка должна привести к еще большему улучшению, то ее объем, и интенсивность должны постоянно увеличиваться. Если правильно применять принцип прогрессивного увеличения, это приводит к кумулятивному тренировочному эффекту (примером этого может быть постепенное увеличение интенсивности спортивной подготовки за счет увеличения количества еженедельных тренингов, увеличения повторений в каждом упражнении, изменения типа или сложности упражнений).

Техническая подготовка направлена на приобретение, хранение и перенос двигательных навыков. Основные навыки, во многом зависят от онтогенетического развития человека.

Физические требования в спорте связаны с деятельностью спортсмена. Показатели в выбранной спортивной дисциплине основаны на характеристике дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также мышц в сочетании с взаимодействием нервной системы. Мышечная система состоит из множества компонентов, которые имеют важное влияние на механическое и метаболическое поведение мышцы. Морфология и архитектура мышц, а также изоформный состав миозина играют важную роль в сократительных прочностных характеристиках мышц, которые оцениваются как максимальная изометрическая, концентрическая и эксцентрическая сила сжатия, Максимальная скорость развития силы и выработка энергии [3, с.25]. Уровни ферментов гликолитической мышцы и ионные транспортные системы главные детерминанты анаэробных силы и емкости.

Также, уровни митохондриального энзима и плотность капилляра прилагают сильное влияние на аэробном представлении мышцы, в свою очередь, влияя на развитие силы и максимальную выходную мощность человеческой скелетной мышцы, пока также влияющую на представление выносливости мышечных волокон. Дыхательная, сердечно-сосудистая и мышечная характеристика определяются генетическими факторами, но они также могут быть разработаны с помощью тренировки [1, с.98]. Ряд факторов окружающей среды, таких как температура и для спорта на открытом воздухе, погода и поверхность соревнований также влияют на производительность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

НЕГАТИВНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ КОРРЕКЦИИ С ПОМОЩЬЮ ИГРОВОГО БИО-УПРАВЛЕНИЯ

Козьмина Л.Б.

г. Ангарск, Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение (техникум) «Училище олимпийского резерва»

Современная спортивная деятельности сопровождается высокой физической и нервно-психической нагрузкой. Еѐ субъективная сложность обусловлена такими факторами как публичность, ограниченность попыток, высокая степень ответственности за результаты, престиж команды и страны – оказывает сильное воздействие на спортсмена, провоцируя появление у него психических состояний, негативно влияющих на его результативность спортивной деятельности и здоровье в целом. Это диктует необходимость поиска и применения эффективных методов коррекции негативных психических состояний, обучения спортсменов методам контроля и управления психическими состояниями. Поэтому в рамках поиска факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, проанализируем роль психических состояний в спортивной деятельности и методы управлениями ими.

Н.Д. Левитов [4] дает категории «психическое состояние» такое определение: «это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности».

В.А. Ганзен [1] описал иерархическую структуру психического состояния, где: 1) физиологический уровень (нижний) включает нейрофизиологические характеристики, морфологические и биохимические изменения, сдвиги физиологических функций; 2) психофизиологический уровень – вегетативные реакции, изменения психомоторики и сенсорики; 3) психологический уровень – изменения психических функций и настроения человека; 4) социально-психологический уровень включает характеристики поведения, деятельности и отношения человека.

Перечень возможных состояний человека весьма обширен: релаксация; оптимальное рабочее состояние; утомление; состояние нервно-психического напряжения; стресс; пограничные психические состояния, вызванные нарушением как соматической, так и психической сферы и др. Психические состояния могут выступать и как причины, и как следствия какого-либо поступка, деятельности, они могут быть причинами и следствиями каких-либо переживаний или событий психической жизни человека [2].

Длительно протекающие негативные состояния свидетельствуют о профессиональном неблагополучии, являются фактором риска возникновения соматических заболеваний. Так, В.А. Бодров [цит. по 6, с. 138] пишет, что «конкретное психическое состояние не только может стать причиной нарушения работоспособности и снижения надежности, но и […] могут привести к развитию определенных форм психической дезадаптации и снижению профессиональной пригодности».

Психические состояния в спортивной деятельности можно классифицировать следующим образом:

1) по величине возбуждения ЦНС (психическая напряженность, стресс, предстартовое возбуждение, монотония);

2) по характеру переживания отношения к значимому событию (депрессия, тревога, сосредоточенность, восторг);

3) по характеру реализуемой двигательной деятельности (болевой финишный синдром, психосоматический срыв, оптимальное боевое состояние).

Также психические состояния в спорте можно разделить на две большие группы: психические состояния, возникающие в тренировочном процессе и психические состояния в соревновательной деятельности [2].

Состояния тренировки вызываются относительно слабыми, но долговременными стресс-факторами и протекают в связи и на фоне утомления. Рассмотрим некоторые из них, наиболее сильно влияющие на результаты:

1) Депрессия - возникает под влиянием спортивных неудач и различных неприятных событий в рамках нормального психического функционирования. Она характеризуется отрицательными эмоциями, падением мотивации, изменением представлений, пассивностью поведения, равнодушием к результатам соревнований. У спортсмена возникает необоснованное чувство вины и беспомощности, резко снижается самооценка, он быстро устает, не проявляет инициативы ни на тренировке, ни на соревновании. 2) Гиперпрозекция — болезненное усиление внимания спортсмена на происходящих в процессе тренировки сдвигах в организме. Он прислушивается к работе сердца, легких, печени, следит за работой систем выделения и постепенно начинает испытывать все большую тревогу за состояние здоровья, не доверяя тренеру и спортивному врачу, со временем приобретает ипохондрическую фиксацию на своем здоровье. 3) Навязчивое желание продолжать движения или невозможность сразу прекратить движение, не имеющее смысла. При значительном утомлении это состояние спортсменом не осознается даже после указаний тренера, с которым спортсмен полностью соглашается, но снова начинает ненужное движение [3].

Психические состояния соревновательной деятельности чаще всего описываются терминами «возбуждение», «тревога», «психическое напряжение», «стресс», «фрустрация». Так, стресс — это интегральный ответ организма и личности на экстремальные воздействия или на повышенную нагрузку. Можно выделить стрессы тренировочного периода и стрессы, вызванные соревнованиями. Первая группа стрессов может быть вызвана чрезмерными тренировочными нагрузками, травмами, конфликтными отношениями с тренером или товарищами по команде, неадекватными или чрезмерными ожиданиями будущих спортивных результатов. Вторая группа стрессов может быть спровоцирована собственными неудачными выступлениями на соревнованиях или удачными выступлениями соперников, конфликтами с судьями или тренерами, чрезмерным перенапряжением, травмами и т. д. В первой группе большую роль играют когнитивно-эмоциональные факторы, а во второй группе – экстремальное физическое и эмоциональное напряжение. Психологическими причинами предсоревновательного стресса являются: опыт неудачи на предыдущих соревнованиях, конфликты с тренером, с командой или в семье накануне, негативная установка на определенного соперника; завышенные требования (к себе, от тренера); постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи и ответственности, мысли о незнакомом противнике. При этом, чем меньше спортсмен уверен в точности своего прогноза, тем выше стресс (Б.А. Вяткин) [2; 3].

Различают три формы соревновательного стресса: предстартовую лихорадку, стартовую апатию и боевую готовность. Первая – выражается в чрезмерном перевозбуждении нервной системы, неоправданно повышенном тонусе мышц и невозможности ясности тактического мышления. При этом вегетативный баланс организма сдвинут в сторону преобладания тонуса симпатической нервной системы. Стартовая апатия отмечается при длительном ожидании соревнований («перегорание»). Она сопровождается ваготонией — преобладанием тонуса парасимпатической нервной системы и проявляется в пониженной мотивации и общей слабости. И наконец, состояние боевой готовности, которое позволяет достичь наилучших спортивных результатов и по своей сути является вариантом эустресса (позитивного стресса). Б.А. Вяткин [2] характеризует его так: напряженное ожидание старта; умеренное эмоциональное напряжение; трезвая уверенность в своих силах; способность к сознательной саморегуляции поведения, мыслей и чувств; хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности.

Психологические стресс-факторы на соревновании – это отсрочка старта; упреки; повышенное волнение; неожиданно высокие результаты соперника; страх травмы; страх проигрыша.

Для достижения интеграции в работе психики и соматики, выравнивании работы симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы спортсменов в тренировочной и/или соревновательной деятельности необходима индивидуальная психологическая помощь.

Существует много методов коррекции психоэмоционального стресса, и задача состоит в том, чтобы выбрать те из них, которые отвечали бы, с одной стороны, индивидуальным особенностям конкретной личности, а с другой — реальным условиям, существующим в данном месте и в данное время.

К.В. Судаков [6], перечисляя важнейшие пути антистрессовых мероприятий, указывает на следующие способы: аутогенную тренировку; обучение различным методам релаксации; системы биологической обратной связи; дыхательную гимнастику; включение в жизнь человека положительных эмоций; музыку; физические упражнения; психотерапию; физиотерапевтические мероприятия (массаж, сауна, электросон); иглоукалывание и др.

Более подробно хочу остановиться на методе биологической обратной связи в преодолении негативных состояний, которым пользуюсь в своей работе. Биологическая обратная связь (БОС) – это методы саморегуляции вегетативных функций человека, которые позволяют непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них. Традиционно считалось, что возможности сознательной регуляции многих физиологических систем организма весьма ограниченны, что человек может произвольно управлять только скелетной мускулатурой, а гладкие мышцы и железы регулируются вегетативной нервной системой, не подчиняющейся контролю сознания. Сердце, кровеносные сосуды, желудок, почки – все эти органы работают по определенным программам, сознательное воздействие на которые практически невозможно. Правда, с помощью формул самовнушения, применяемых в процессе занятий аутогенной тренировкой, часть занимающихся обучалась влиять на некоторые физиологические процессы, однако контроль над этими процедурами осуществлялся на субъективном уровне и не давал возможности реально оценивать характер и интенсивность происходящих изменений. Для ускорения обучения навыкам саморегуляции некоторые исследователи стали разрабатывать различные технические устройства, которые позволяли бы па-

циентам непосредственно наблюдать за своими физиологическими процессами. Поэтому еще в 80-х годах XX века в практику аутотренинга стали внедряться различные модели кожных электротермометров, которые значительно ускоряли процесс освоения навыков саморегуляции. Если без приборов на освоение способности повышать температуру рук пациентам требовалось 2-3 недели, то с электротермометром это происходило уже на первом-втором занятии. Фактически эти первые достаточно простые устройства являлись прототипами современных приборов биологической обратной связи, позволяющих людям реально контролировать определенные физиологические показатели [5].

Серьезный прорыв в освоении этого метода начался после создания современных компьютерных технологий, позволяющих пациенту реально увидеть то, что прежде увидеть было невозможно, показатели сердечного ритма, электрической активности мозга или кожно-гальванической реакции. Оказалось, что если человеку предъявить эти параметры на экране компьютера и обучить его некоторым приемам саморегуляции, то он сможет сознательно влиять на прежде непроизвольные процессы своего организма, снимая стрессы, улучшая состояние сердечно-сосудистой системы, восстанавливая поврежденные мышцы или преодолевая алкогольную зависимость. Согласно одному из определений, «биоуправление — это комплекс идей, методов и технологий, базирующихся на принципах биологической обратной связи (БОС), направленных на развитие и совершенствование механизмов саморегуляции физиологических функций при различных патологических состояниях и в целях личностного роста» [19]. Метод БОС может с успехом применяться для нормализации повышенного артериального давления, которое провоцируется хроническим психоэмоциональным напряжением, т. е. — стрессом.

В соответствии с основным положением БОС для того, чтобы человек научился влиять на какой-то физиологический или биохимический процесс, он должен получать информацию о результатах своих действий. Компьютерная приставка для игрового биоуправления, с помощью которых с обучается управлять своими физиологическими функциями, воздействуя на персонажи игры – дает такую возможность. Выиграть в сложной конкурентной борьбе спортсмен может только в том случае, если научится управлять своим психическим состоянием. Этому он обучается в ситуации виртуального соревновательного стресса, заданного игрой. Например, чем больше он расслабляет свои мышцы, тем быстрее мчится машина на экране монитора, чем спокойнее и реже работает сердце, тем успешнее водолаз находит спрятанные сокровища и т. д. В результате сеанс в кабинете психолога превращается в увлекательное занятие, которое нравится и детям и взрослым [5].

Работа с таким тренажером благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, нормализуя работу сердца и снижая артериальное давление. В процессе игрового тренинга спортсмен приобретает способность противостоять стрессу, учится по-новому реагировать на конфликтные ситуации, снижать излишнее внутреннее напряжение тогда, когда от него требуется повышенная работоспособность.

Недавно исследователями было доказано, что с помощью БОС-метода люди могут сознательно снижать частоту сердечных сокращений или путем активации парасимпатической системы, или же за счет торможения симпатической нервной системы. Кроме того, метод БОС показал высокую эффективность при работе со страхами, тревожностью, бессонницей и депрессией. При этом самым важным достоинством метода биологического самоуправления является то, что в нем человек из пас-

сивного объекта врачебного вмешательства превращается в активный субъект, который сам определяет уровень своего психического состояния.

Использование игрового биоуправления в течение длительного периода позволит отследить эффективность обучения навыкам саморегуляции и построить корреляционные связи уровня саморегуляции и спортивных достижений, обучающихся УОР.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганзен В.А. Описание психических состояний человека [Текст] //Психические состояния / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с. – С.60-72.
2. Джамалудинов Х.И., Кузнецов И.А. Психические состояния в спорте, их диагностика и регуляция // Современные проблемы науки и образования. – 2006. – № 5; URL: http://science-education.ru/ru/article/view?id=591 (дата обращения: 5.09.2018).
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 534 с.
4. Левитов Н.Д. Определение психического состояния // Психические состояния [Текст] / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с. – С. 44-47.
5. Прохоров А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний [Текст] / А.О. Прохоров II Психологический журнал. -2005.-Т. 26.-№2. -С. 68-79.
6. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу / Судаков К. В. - М.: [НИИ норм. физиологии им. П. К. Анохина РАМН], 1998. – 263.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УНИВЕРСАЛЬНЫМ БОЕМ

Гаськова Н.П., Котова С.Д.
г. Иркутск, Иркутский филиал РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)
Иркутская область, п. Магистральный, МБУ ДО ДЮСШ

Учебно-тренировочные сборы по Универсальному бою проводятся с целью повышения спортивного мастерства спортсменов, обучению и внедрению, отработке нового материала.

Основная задача учебно-тренировочных сборов – всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих боях. В ходе тренировочных занятий отрабатываются и совершенствуются новые методические приемы и средства общей и специальной физической подготовки, усваиваются новые приемы и совершенствуются ранее приобретенные технико-тактические действия [1].

В современном спорте, в частности в Универсальном бою, период учебно-тренировочных сборов при подготовке к различным соревнованиям является очень важным в подготовке и подведении спортсмена к пику спортивной формы. Необходимо отметить, что рост спортивных результатов обусловлен тенденцией к увеличению количества соревнований, тренировочных занятий, что, в свою очередь, способствует сокращению восстановительных периодов между ними, значительному росту физических и психических нагрузок. Интенсификация тренировочного процесса вносит различные изменения в состояние психоэмоциональной сферы, сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем, вызывая кроме развития утомления, состояния перенапряжения, обострение хронических заболеваний и травматизм у спортсменов.

У единоборцев высоко класса достаточно часто встречается разрыв крестообразных связок, Учитывая, что подготовку к соревнованиям нельзя надолго от-

кладывать, возникает потребность в ранней реабилитации данного спортсмена и его как можно более быстрого включения в тренировочный процесс.

Нами было проведено педагогическое тестирование, которое включало в себя антропометрические измерения нижних конечностей. Осуществлялось измерение окружностей бедра и голени спортсменов на здоровой и прооперированной ноге до начала тренировочного процесса в спортивной секции и на конечном этапе эксперимента.

Физиология и биомеханика мышц свидетельствуют о том, что, перерыв в тренировках или неправильный подбор отягощения в силовых упражнениях приводят к уменьшению числа миофибрилл в мышечном волокне. В итоге уменьшается толщина волокна и поперечника мышцы.

Проведение и оценка результатов тестов проводилось по запатентованной методике «Способ определения силового качества мышц конечностей человека», предложенный Шалдиным В.И. и Дятловым В.А. [3]. Так как мы посчитали, что это единственный объективный и подходящий для нас способ оценки результатов реабилитационных мероприятий на тренировочном этапе у спортсменов, занимающихся универсальным боем.

Измерение длины окружности бедра проводили сантиметровой лентой на уровне нижней и средней трети бедра. За индивидуальную условную норму принимали длину окружности здоровой ноги в сантиметрах, для определения дефицита мышечной массы вычисляли разницу длины окружности здоровой и больной ноги. Степень выраженности гипотрофии мышц бедра расценивали как умеренную при разнице длин 1-2 сантиметров, выраженную – более 2 сантиметров [2].

Педагогический эксперимент проводился на группе спортсменов, перенесших травму коленного сустава и возобновивших тренировки по универсальному бою. Длительность педагогического эксперимента составила 6 месяцев.

Во время эксперимента нами была оптимизирована существующая методика тренировочных занятий в соответствии с функциональным состоянием группы спортсменов, требующих дальнейших восстановительных мероприятий для достижения прежнего уровня физической подготовленности и полного восстановления функций ранее поврежденного сустава, а также последующей проверки эффективности данного комплекса.

Сущность оптимизации методики тренировочных занятий состояла в подборе специализированных упражнений и последовательности их выполнения с направленностью на укрепление связочного и мышечного аппарата коленного сустава.

Разработанный нами комплекс упражнений включался в подготовительную часть занятий. Спортсмены после травмы колена выполняли специализированную разминку, с акцентом на укрепление коленного сустава.

Наряду с этим, спортсмены выполняли комплекс утренней гимнастики, способствующий более быстрому восстановлению (рис.1).

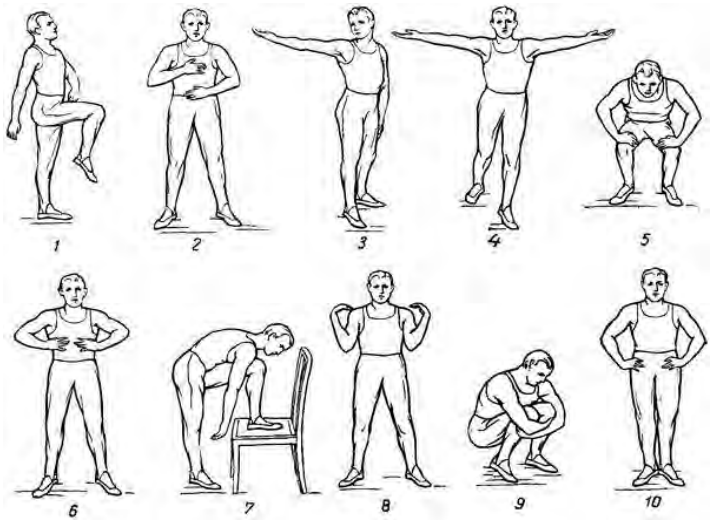


Рис.1. Упражнения комплекса утренней гимнастики после травмы коленного сустава (комплекс №1)

Упражнения, включенные в утреннюю гимнастику и направленные на укрепление коленного сустава, выполнялись спортсменами ежедневно. Через 3 месяца занятий комплекс утренней гимнастики был изменен, для предотвращения привыкания организма и с целью расширения возможностей функционирования коленного сустава.

Были добавлены выпады, приседания из различных исходных положений.

В подготовительную часть занятия входили упражнения на укрепление коленного сустава. Они включали упражнения статического и динамического характера.

Упражнения статического характера преимущественно способствовали укреплению связок, фиксирующих сустав и развитие статической силы мышц, окружающих его.

Динамические упражнения выполнялись как с сопротивлением, так и без него и способствовали развитию динамической силы мышц голени и бедра, что должно было восстановить объем мышечной ткани пострадавшей конечности и ее полноценное функционирование.

Упражнения выполнялись с постепенным увеличение количества повторений, а также времени удержания в статической позе (с учетом самочувствия спортсмена).

Комплексы утренней гимнастики выполнялись спортсменами в обязательном порядке утром, после пробуждения, до завтрака.

Комплексы предложенных упражнений статического, динамического характера и упражнений с сопротивлением выполнялись в течение 3 месяцев. Предложенные комплексы включались в подготовительную часть занятий тренировочного процесса.

Спортсмены получали индивидуальное задание для укрепления коленного сустава, в то время, как остальные спортсмены тренировочной группы выполняли общепринятую разминку.

Занятия осуществлялись в течение месяца по разработанной нами схеме (рис.2).

Применение предложенной нами методики дало положительный результат. Силовое качество мышц нижних конечностей увеличилось к концу эксперимента,

что связано с увеличением объема мышечной ткани и снижением жировой в результате систематических специализированных тренировок (рис.3).

ЕЖЕДНЕВНО	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ	НЕДЕЛЯ ЗАНЯТИЙ
Утренняя гимнастика комплекс №1	КОМПЛЕКС №1	1-2 НЕДЕЛЯ
(с использование специализированных упражнений)	КОМПЛЕКС №2 (10-15 повторений)	3-4 НЕДЕЛЯ
	КОМПЛЕКС №2 (15-20 повторений)	5-6 НЕДЕЛЯ
	КОМПЛЕКС №3 (5-10 повторений)	7-8 НЕДЕЛЯ
Утренняя гимнастика комплекс №2	КОМПЛЕКС №3 (10-15 повторений)	9-10 НЕДЕЛЯ
(с использование специализированных упражнений)	КОМПЛЕКС №3 (15-20 повторений)	11-12 НЕДЕЛЯ

Рис.2.Схема применения специализированных упражнений

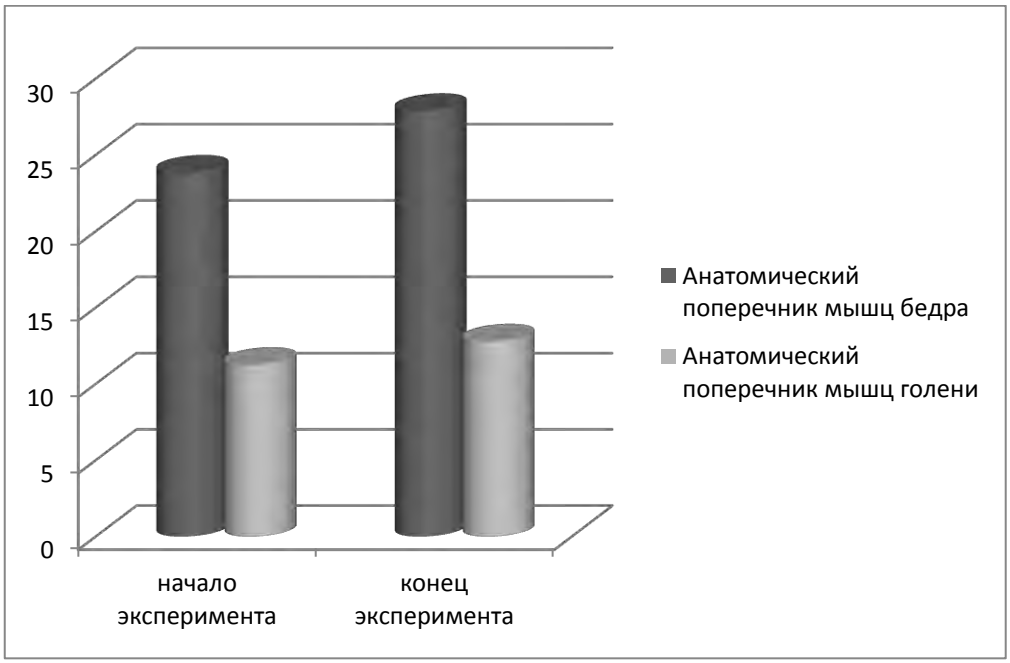


Рис.3. Динамика показателей анатомического поперечника мышц бедра и голени на начало и конец эксперимента

Таким образом, можно утверждать, что предложенная нами методика занятий по укреплению связочного аппарата и повышению силы мышц нижней ко-

нечности оказала положительное влияние на восстановление коленного сустава у лиц, занимающихся универсальным боем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Готовцев, П. И. Спортсменам о восстановлении / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. М. : Физкультура и спорт, 1981. - 123 с.

2. Савенкова, Н. А. Улучшает ли эндопротезирование крупных суставов качество жизни больных ревматоидным артритом? / Н.А. Савенкова и др. // Научно-практическая ревматология, 2011. - №1. - С.69-74.

3. http://www.findpatent.ru/patent/234/2348443. html © FindPatent.ru - патентный поиск, 2012-2018.

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Михайлов А.С.

г. Пермь, Федеральное казенное образовательное учреждение высшего образования «Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний» России

Для достижения положительных результатов в спортивной деятельности необходимы не только интенсивные тренировки, большие физические нагрузки, но и эффективные и доступные средства восстановления организма. Физические нагрузки, оказывающие влияние на организм встречаются не только у спортсменов, но и в повседневной жизни обычного человека, который постоянно сталкивается с определенными трудностями в своей жизнедеятельности. В связи с этим так важно знать, каким образом необходимо принять меры, для восстановления организм после таких нагрузок.

Ежедневно человек сам того не замечая, совершает множество физических упражнений, которые влекут за собой, логично предположить, ряд физических нагрузок. Ряд известных тренеров и ученых в один голос утверждают, что невозможно достичь спортивного результата только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. Поэтому, методы восстановления организма и снятия утомления у занимающихся физической культурой и спортом приобретают первостепенное значение.

Если говорить о комплексе восстановительных мероприятий, то можно выделить следующее:

1. Рациональное построение тренировки. Данный критерий говорит нам о том, насколько профессионально и внимательно, спортсмен будет подходить к постарению своей тренировки, какие упражнения он возьмет за основу. Нужно помнить о том, что рациональное постарение тренировки увенчает на максимально высокие достижения спортивного результата.

2. Фармакологические средства. Это различные виды витаминов, стероидов, аминокислот, которые направлены на быстрое восстановление организма человека. Хотелось бы отметить, что основное место среди фармакологических средств, принадлежит витаминам. Для удовлетворения потребностей организма в витаминах, дополнительно принимают, кроме овощей и фруктов, готовые поливитаминные препараты.

3. Аутогенная тренировка. Данный вид комплексного мероприятия основан на самогипнозе. Впрочем, данная техника, как одна из способов восстановления ничем не отличается от всех релаксационных техник.

4. Кислородные коктейли. Данные коктейли играют профилактическую функцию, ведь в них находится много витаминов, которые укрепляют иммунитет человека, а также способствуют нормализации психологического состояния [3].

5. Дыхательные упражнения. Данный вид восстановительных мероприятий направлен в первую очередь на нормализацию функции кардиореспираторной системы, насыщения организма кислородом и высвобождения углекислого газа. Дыхательные упражнения обладают тренирующим действием и оказывают положительное влияние на весь организм, обеспечивая формирование санирующего эффекта при наличии патологий, повышение резистентности организма к различным влияниям и увеличение продолжительности активной фазы витального цикла.

Известно, что вдох и задержка дыхания активизируют симпатическую нервную систему, а выдох и задержка дыхания на выдохе – парасимпатическую. Основным механизмом, посредством, которого реализуется данный биологический эффект, является наличие функциональной связи деятельности легких со всеми органами и системами организма, учитывая важность насыщения кислородом крови всех клеток.

Контролируя различные фазы дыхательного акта, можно существенным образом оптимизировать внутриклеточный метаболизм конкретных органов.

Таким образом, можно не только улучшать состояние организма и повышать функциональные параметры органов и систем, но и активизировать защитные свойства клеток, обеспечивая немедикаментозное восстановление органов и тканей, вовлеченных в патологический процесс [2].

Так же немаловажным процессом восстановления организма человека после физических нагрузок является **пополнение запасов жидкости. По идее в процессе тренировок занимающийся должен восстанавливать балансировку жидкости, но в ходе физических нагрузок, как бы это не казалось продаксально, он теряет большое количество жидкости.** Вода, как известно, сопровождает все метаболические функции и перенос питательных веществ в организме, поэтому очень важно, чтобы воды в организме было достаточно. Особенно важно восстановление жидкости в видах спорта на выносливость, в которых в течение нескольких часов с потом выводится огромное количество воды [1].

Следующий не менее важный критерий успешного восстановления организма является правильное питание. Занимающийся должен помнить о балансировки своего питания – рассчитывать количество белков, жиров и углеводов, а главное следить за количеством потребляемой еды, проще говоря, считать калории.

Наиболее приятным и эффективным средством восстановления является проведение такой процедуры как массаж, он снимает зажимы в мышцах, улучшает циркуляцию и позволяет полностью расслабиться организму.

Хороший сон – очень важен для спортсменов, в процессе сна, организм производит гормон роста, который отвечает за рост и восстановление мышц.

Так же нужно помнить о периодичности цикла тренировок, если спортсмен думает, что, тренируясь, каждый день – он добьется более высоких результатов, то тут смело можно говорить о том, что он глубоко ошибается.

Самым оптимальным тренировочным циклом является проведение занятий 3 раза в неделю, ведь восстановление после тренировок главным образом влияет на «починку» порванных мышц и тканей во время физической нагрузки, а также на увеличение силы и выносливости всего организма. Особенно восстановление важно после тяжелых тренировок в тренажерном зале или интенсивных тренировок на улице.

Восстановление организма после физических нагрузок играет важную роль, поскольку это непосредственно связано, в первую очередь, с нашим здоровьем. Конечно же, рациональное постановление тренировки – одно из главных методов, так как нагрузка на организм должна распределяться правильно. Витамины, так же являются одним из важных средств восстановления, они восполняют отсутствие тех или иных компонентов потерянных при физических нагрузках. Другие методы, упомянутые в данной статье, занимают не самое последнее место. Поэтому так важно соблюдать все меры по восстановлению, чтобы добиться высоких показателей в спорте и не нанести вреда своему организму.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезиотерапия): учебник для студентов высших учебных заведение /В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 608 с.

2. Михайлов, А.С. Функционально–физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений: дис…. канд. пед. наук: 13.00.04/Михайлов Андрей Сергеевич. – Н.Челны., 2013. – 150 с.

3. Физическая культура студента: учебник /В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2000. - 448 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, КАК ФАКТОРОВ, ПОВЫШАЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Павлова С.Е.

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

Известно, что успешность соревновательной деятельности атлетов в выбранной спортивной специализации в значительной мере определяется морфологическими особенностями организма. Они оказывают существенное влияние на проявления различных качеств организма и адаптацию его к факторам внешней среды [3].

Во время выполнения лабораторных работ по анатомии, а также при написании выпускных квалификационных работ, связанных с медико-биологическими дисциплинами, студенты ГУОР часто выбирают в качестве метода исследования – метод антропометрии.

Антропометрия (от греческого антропос – человек, метрео – измеряю) – это метод изучения человека, основанный на измерении морфологических признаков его тела [4].

Антропометрия является одним из основных методов обследования спортсменов, поэтому каждый студент обязан научиться применять ее на практике.

На практических занятиях по анатомии в ГУОР г. Иркутска мы применяли метод антропометрии для определения подвижности и формы грудной клетки у студентов 2 курса. Как следует из данных литературы, форма и подвижность грудной клетки зависит от образа жизни и вида спорта.

Грудная клетка в норме может быть цилиндрической (нормостеническая), конической (гиперстеническая) и плоской (астеическкная) формы [1].

Цилиндрическая (нормостеническая) грудная клетка имеет форму цилиндра. Подгрудинный угол приближается к прямому и составляет почти 90°.

Плоская (астеническая) грудная клетка характеризуется уменьшением сагиттального размера относительно поперечного. Подгрудинный угол острый - менее 90°.

Коническая (гиперстеническая) грудная клетка имеет форму срезанного конуса, расширенная книзу, характеризуется хорошо развитой мышечной системой. Подгрудинный угол тупой (больше 90°) [2].

В ходе антропометрического исследования были выявлены форма и подвижность грудной клетки у студентов 2 курса, занимающихся боксом и волейболом при помощи замеров обхвата грудкой клетки, подгрудинного угла и экскурсии грудной клетки занимающихся. Как видно на рис. 1 ширина грудной клетки у боксѐров преобладает над шириной грудной клетки волейболистов. (Рис.1).

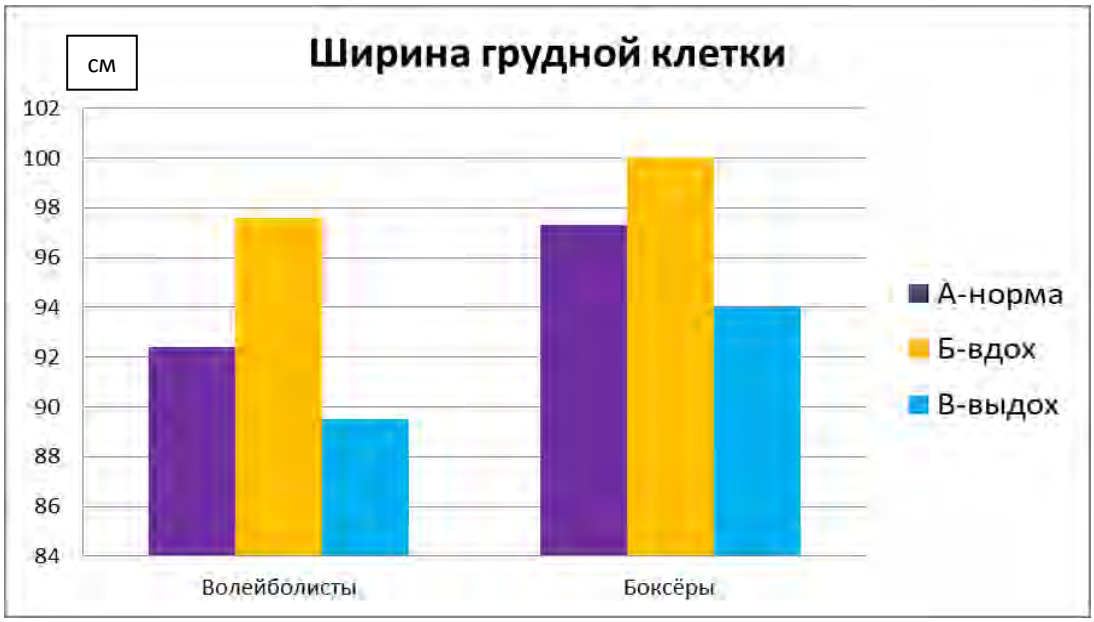


Рис.1. Сравнение среднего показателя ширины грудной клетки у волейболистов и боксеров

Определение окружности грудной клетки мы делали для определения подвижности грудной клетки по еѐ экскурсии. Экскурсия – это разница в показателях обхвата груди. Величина экскурсии указывает на подвижность грудной клетки. В данном случает большого различия в подвижности грудной клетки между волейболистами и боксѐрами не выявлена (Рис.2).

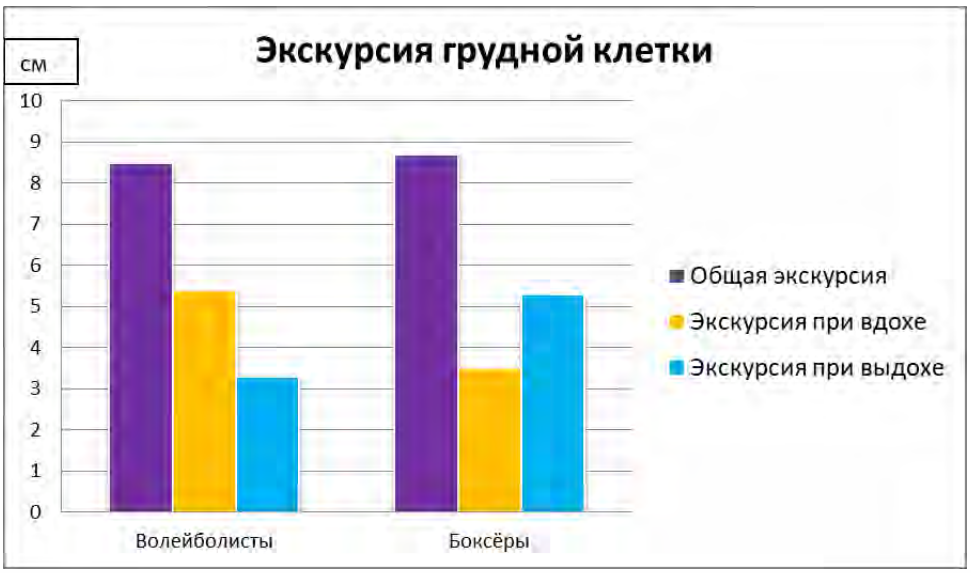


Рис.2. Сравнение среднего показателя экскурсии грудной клетки у волейболистов и боксеров.

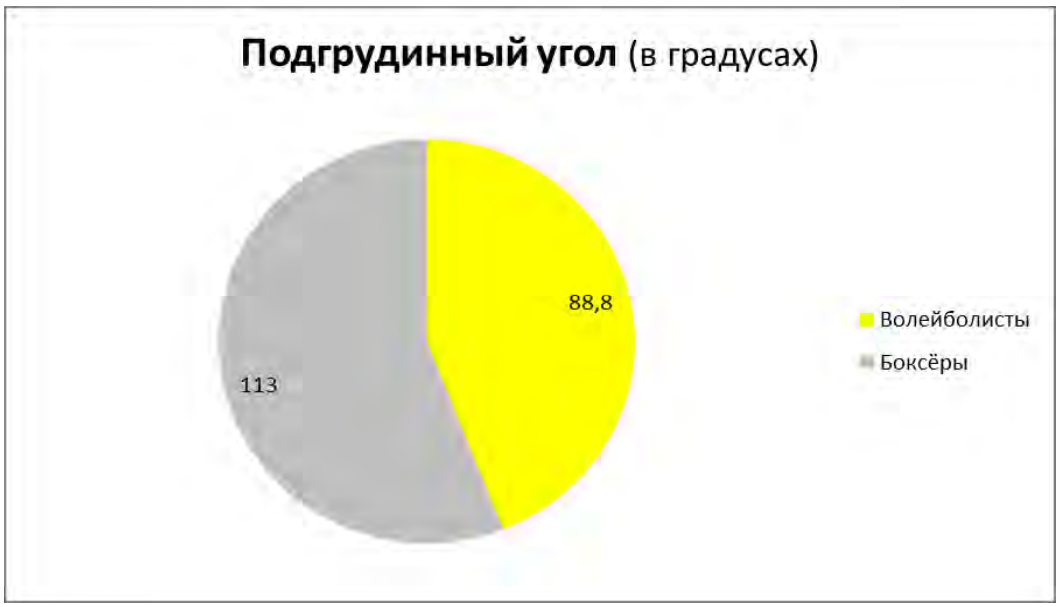


Рис. 3. Сравнение среднего показателя подгрудинного угла у волейболистов и боксеров

Подгрудинный угол мы измеряли для того, чтобы по его величине определить форму грудной клетки. Величина подгрудинного угла у боксѐров больше чем у волейболистов, это указывает на форму грудной клетки (Рис.4).

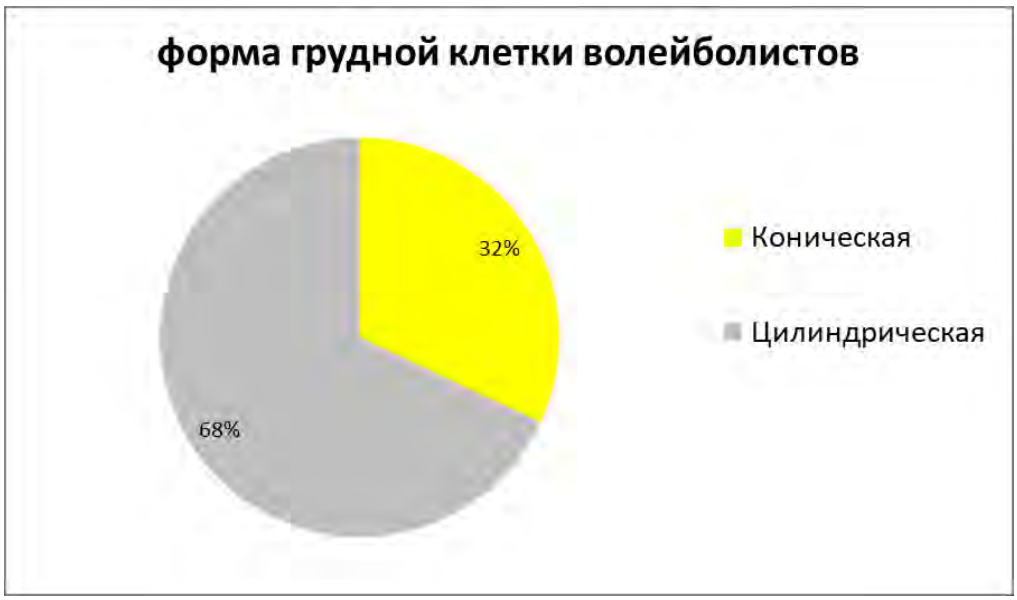


Рис. 4. Форма грудной клетки у волейболистов

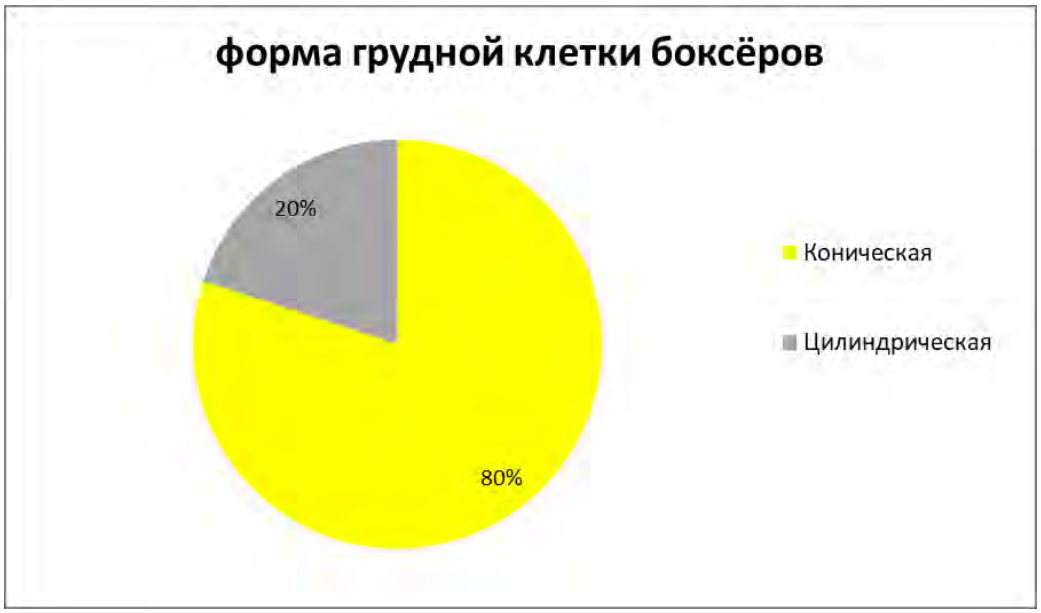


Рис. 5 Форма грудной клетки у боксеров

Как видно из рисунков 4 и 5 у волейболистов преобладает цилиндрическая форма грудной клетки (68%). У боксѐров коническая форма грудной клетки составляет 80%, цилиндрическая форма грудной клетки – 20%.

Таким образом, в результате наших исследований выяснилось, что форма и подвижность грудной клетки в той или иной степени зависит от вида спорта, которым занимаются студенты. Если подвижность грудной клетки отличалась у волейболистов и боксеров незначительно, то форма грудной клетки имела довольно существенные отличия. У боксеров преобладает коническая грудная клетка, так как у них более развит плечевой пояс. У волейболистов преобладает цилиндрическая грудная клетка.

ЛИТЕРАТУРА

1.Абрамова, Т.Ф. Телосложение, пальцевая дерматоглифика и перспективность в тяжелой атлетике / Т.Ф. Абрамова. Т.М. Никитина // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта. — Волгоград: ВГИФК, 1995. — С. 91 -95.

2. Гиренко Л.А. Морфофункциональное развитие юношей разного типа телосложения с учетом спортивной специализации / Л.А. Гиренко, М.С. Головин, Р.И. Айзман // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. - 2012. - Т. 9. - № 5. - С. 67-83

3. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с

4. Пронина, Л.В. Сравнительная оценка морфометрических показателей физического развития молодых спортсменов // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура», Сочи, 2011, Стр.112-114.

5. Солодков, АС. Адаптивные изменения функций организма при мышечной деятельности / АС. Солодков // Физиология мышечной деятельности: тез. докл. междунар. конф. — М.: МІТ. 2000 - С. 135-136.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

Семенова К.В., Рудых О.Г., Мальгин М.С.

Южно-Сахалинск, Государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва восточных видов единоборств Сахалинской области»

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

В спортивной деятельности имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности того или иного спортсмена, выигрывает относительно слабый участник – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником.

Разработка психологических аспектов проблемы подготовки к соревнованиям в спорте вступила на новый этап.

Термин психологическая подготовка чаще всего определяется как система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [3].

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека [2].

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состоя-

ние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых развертывается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Если цель психической подготовки – реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

Каратэ является сложно-координационным видом спорта, является одним из наиболее популярных видов восточных единоборств. Воспитывает в человеке смелость и скромность, вежливость и настойчивость, самостоятельность и мягкость, спокойное отношение к сверстникам и уважительное отношение к старшим. Миллионы людей во всем мире занимаются этим красивым и мужественным видом спорта, что доказывает его необходимость.

Занятия восточными единоборствами, в частности каратэ, оказывают положительное влияние на нервную систему. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении быстроты реагирования и ориентировки, в быстроте восприятия, переключения внимания, уравновешенности и стабильности [1].

В процессе боя спортсмен должен проявить чувство дистанции, удара, момента действия, адекватное реагирование на действия оппонента, что зависит от быстроты обработки постоянно получаемой информации и другие качества.

Спортсмены действуют на фоне сильного психического напряжения, характерного для любого единоборства. Каратисту во время поединка необходимо воспринимать большой объем информации о намерениях и действиях соперника. Поэтому мастера в этом виде спорта обладают исключительно тонким восприятием ситуаций боевой обстановки, точным расчетом времени и дистанции, умением находить нужный момент для ударов и защит, оптимальным распределением мышечных усилий, быстрым и точным тактическим мышлением [4] .

Все это накладывает существенный отпечаток на построение тренировок в каратэ.

Для этапа начальной подготовки (НП) главным является вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по каратэ, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники каратэ, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Отличительной способностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение.

На этапе занятий, групп начальной подготовки основное внимание должно уделяться нормированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В круглогодичном цикле подготовки в тренировочных группах должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления спортсменов необходима особая корректность поведения тренера. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие, как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия – косвенное внушение.

3. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

5. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

6. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод - самовнушение.

7. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Важным фактором является выявление и учет при планировании учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как монотонофильность, сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Подчас юные спортсмены добиваются выдающихся достижений. Это свидетельствует о значительных физических и психических резервах растущего организма и развивающейся личности. Однако для юных спортсменов, как правило, характерно то, что в своем отношении к упражнениям и соревнованиям они плохо осознают меру риска и социальной ответственности за показанный результат. Это в какой-то степени позволяет их не испытывать сильной психической напряженности. Обычно юные спортсмены во всем полностью полагаются на своего тренера. Поэтому все его действия, применяемые формы и средства подготовки, интенсивность и объем нагрузки должны быть особенно тщательно продуманы исходя из того, что задания и установки будут восприниматься некритично и выполняться точно. Юный спортсмен, естественно, вносит мало корректив в свою подготовку.

Таким образом, в ходе анализа литературных источников установлено, что требования современного спорта настолько высоки, что продуктивная организация тренировочного процесса невозможна без знаний: личности спортсмена, взаимоотношений спортсменов, их эмоциональных состояний, волевой регуляции, способностей к спортивной деятельности и др. При психологической подготовке каратиста на первый план выдвигаются его индивидуальные качества, поэтому тренер должен быть достаточно эрудирован в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного кон-

троля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабаян А. Личностные факторы эмоционально-волевой регуляции соревновательной деятельности каратистов // IV Міжнародний науковий конгрес "Олімпійський спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації" / А. Бабаян, Мансур Имад Аль. – Київ, 2000. – С. 114.

2. Багина В.А. Психологические особенности проявления активности личности юного спортсмена в профессиональном самоопределении. // Теория и практика физической культуры / В.А. Багина. – М., 2002. – №5. – С. 45.

3. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, В.И. Мартьянов. – М., 2000. – 288 с.

4. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты / О.В. Трусов. – К.: «София», 2000. – 384 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Володько О.А., Сереброва Д.А.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

В настоящее время спорт является безусловным лидером времяпровождения молодежи. Он оказывает воздействие на различные уровни жизни. Красота тела, изящность, точность, мощность движений – все это своего рода искусство, которым человек может наслаждаться и даже подражать. Спортивные успехи находятся на высокой ступени социально-экономического и культурного развития страны.

Современный спорт – это мощная индустрия спортивных рекордов. В команде задействованы не только спортсмены и тренеры, а также врачи, психологи, менеджеры, научные сотрудники. Тренерский штаб разрабатывает рекомендации комплексных программ, медико-биологического обеспечения, подводит анализы итогов выступления. Сплоченность мощной команды, высокая поддержка спортсмена приводят к мировым победам.

Условия автоматизации трудоемких видов работ, робототехники, автомобилей, лифтов сводят к минимальной физической нагрузке человека. Зная исходы гиподинамии, люди осознают важность занятий спортом. Спорт вливается в повседневную жизнь [1]. Средства массовой информации, телевидение, радио пропагандируют здоровый образ жизни. В каждом городе, поселке, деревне обустраиваются спортивные площадки, секции и залы доступные любому гражданину.

Существует миф, в котором утверждается, что только одаренные люди могут достичь высоких результатов. В современном мире, в мире значительных технологий и развитого спорта, любой человек, правильно следуя тренировочному процессу, может достичь определенных успехов. Высокая конкуренция спортивных занятий не вызывает проблем индивидуальной спортивной подготовки. Реализуя задачу спортивного отбора, человеку стоит только начать правильную подготовку и не бросать все достижения, даже самые малые, на полпути. Весь процесс тренировки и воспитания является следствием сложного единства, объединяющего спортсмена со своим телом, спортсмена и тренера.

Существует несколько видов нагрузок, которые зависят от физического развития человека, возраста и пола, от режима жизни, состояния окружающей среды населенного пункта и т.д. большое влияние на эффект нагрузки оказывает отношение тренера к спортсмену и наоборот. Регулирование нагрузок происходит разными приемами, плавно повышающими функциональные возможности организма. Их выполнение энергозатратно, поэтому интенсивность нагрузки определяют следующими показателями: частоты сердечных сокращений, частоты дыхательных движений, глубины дыхания, кровяного давления, насыщением крови кислородом и многих других. Таким образом, эффективность организации тренировочного процесса включает характер и величину нагрузки, продолжительность и характер отдыха [2].

На сегодня тренировки достигают уровня, близкого к предельному. Такие нагрузки способствуют увеличению функциональных возможностей организма, обеспечивая рост спортивного результата. Но, очень важным моментом является тот процесс, при котором нагрузки не должны превышать адаптационных возможностей спортсмена. Данное требование выполняется при мониторировании состояния спортсмена путем использования диагностических тестов и функциональных проб, объективно оценивающих возможности организма. Итоги тестов позволяют определить слабые места, грамотно подобрать индивидуальный график тренировок. В настоящее время используются тренажерные комплексы, регистрирующие временные показатели работы и энергозатраты на ее выполнение. В восстановительный период используется большое количество терапевтических процедур, повышающих восстановление работоспособности спортсмена [3].

В условиях научно-технического прогресса возрастает эффективность подготовки спортсменов, благодаря внедрению высокотехнологичных систем. Данные системы обеспечения включают в себя уникальные методы лечения с использованием методов генной инженерии, информационных технологий, робототехники. Сеть специализированных подразделений, которые разрабатывают теоретические и методологические базы определенного вида спорта, производят реализацию практических мер по сохранению и восстановлению здоровья, обеспечивают адекватность и своевременность принятия решений, Улучшение комплекса средств ведет к созданию новых и усовершенствованию старых спортивных тренажеров, инвентаря и оборудования, технических устройств измерительно информационного, программирующего и корректирующего назначения.

«АНГИОДИН - ПМД» - портативная доплеровская диагностическая система для исследования транскраниального, экстракраниального, периферического и микрососудистого кровообращения. Данная аппаратура имеет небольшие размеры, что позволяет использовать ее на открытых спортивных площадках [6].

«КАРДИОВИЗОР 6С» - скрининговая система для раннего обнаружения ишемической болезни сердца и экспресс состояния миокарда по ЭКГ [6].

Данные системы контроля позволяют выявить симптомы патологии состояния сердечно сосудистой системы на догоспитальном этапе обследования. А также выявляют скрытую патологию у лиц, занимающихся физической культурой. Лица с гипертрофической кардиомиопатией, врожденными пороками, стенозом аорты подвержены высокому риску внезапной смерти при занятиях физической культурой и спортом. Поэтому системы контроля, выявляя острые или экстренные проявления патологий, подвергают человека своевременной профилактической терапии.

«АНГИОДИН-Эхо» - портативный синускоп, диагностирующий заболевания гайморовых и лобных пазух. Ультразвуковые импульсы, проходящие по стенкам пазух, помогают выявить воспалительный процесс [6].

«ВОКАСТИМ» - нервно-мускульная фониатрическая стимуляция. Универсальный аппарат для первичной диагностики повреждений гортани, лечении речевых расстройств и мониторирования лечебного процесса. Диагностика основана на аккомодационной способности, обладающей существенной разницей между поврежденными и интактными моторными нейропроводящими путями. Изменения фиксируют количественную оценку функциональных способностей [6].

Различные диагностические приборы находят широкое применение при подготовке спортсменов высшей квалификации, в тренировочном и восстановительном процессах после соревнований. Высокая цена данных приборов не позволяет использовать их в обычном спортивном зале школы, что является безусловной проблемой федерального уровня.

Контрпульсация – современный метод коррекции коронарного кровообращения. Коррекция осуществляется путем компрессии нижних конечностей, вследствие чего улучшается кровоток в обоих кругах кровообращения. Компрессия выполняется манжетами, заполненными воздухом. Такая технология позволяет снизить нагрузку на сердечную мышцу, увеличивая приток крови к коронарным сосудам. Таким образом, происходит раскрытие физиологических резервов организма без применения медикаментозных средств. В результате снижается постнагрузка, увеличивается преднагрузка, улучшается переносимость физических нагрузок и повышается результативность спортивных достижений [5].

Прессомассаж действует на лимфатическую систему, путем использования специальных сапогов, перчаток или широкого пояса. В этих манжетах циркулирует воздух, контролируемый компьютером. Оказывает механическое воздействие не только на глубокие лимфатические сосуды, но и кожу, мышцы, вены. Прессотерапия позволяет избавиться от посттравматических и застойных отеков, эффективно борется с ожирением, устраняет дряблость кожи, восстанавливает стойкое мышечное напряжение после занятий спортом [4].

Одним из лучших средств восстановления спортсмена является гидротерапия. Лечебные свойства воды известны с древних времен. В современный век развития технологий, медико-биологические программы так же вбирают в себя самое лучшее. Известно что, вода способствует кровоснабжению тканей и окислительно-восстановительным процессам в них. Гидротерапия имеет мало противопоказаний, поэтому является одним из лучших методов устранения травматического отека и застойных явлений [4].

Дозированное механическое раздражение тела человека путем массажа, выполняемое профессионалом, также способствует повышению спортивного интереса спортсмена. Массаж оказывает разнообразное действие на организм, больше всего на нервную систему. Стимуляция центров деятельности возникает в ответ на импульсы, идущие к коре больших полушарий. Массажист, различными методами воздействия на организм спортсмена, улучшает кровообращение мышечной ткани, тем самым способствуя кислородонаполнению. Повышается эластичность и прочность суставов, что необходимо при занятиях физической культуры. Благодаря массажу происходит наименьшая затрата психофизической энергии, что позволяет спортсмену выполнить повторную нагрузку с минимальными затратами резервов организма, тем самым повышая интенсивность спортивной нагрузки.

Система иммунитета имеет приоритетное значение в процессе физического воспитания организма. Чтобы избежать перенапряжения иммунной системы необходимо давать нагрузки по нисходящему типу. Субмаксимальная нагрузка на первом этапе и поддерживающая на втором дает возможность организму предотвратить негативные последствия. При слишком высоких нагрузках происходит высвобождение большого количества кислот в мышцы, и кислоты не успевают покинуть их, что возможно приведет к заболеванию мышечной ткани. При недостатке физической нагрузки произойдет эндогенная инфекция, которая обострит хроническую инфекцию. Поэтому изменяя дозирование нагрузки можно управлять иммунной системой.

Физические нагрузки благоприятно влияют на психику человека. Во время любимого занятия спортом у человека снижается нервное напряжение, повышается работоспособность. После занятий улучшается сон, самочувствие. Увеличение нагрузки способствует выделению бета-эндорфина, который содействует лучшему кровоснабжению головного мозга. Спортсмен более сосредоточен, с хорошим настроением и самочувствием, а также обретает душевное равновесие.

Запредельные физические нагрузки вредны для спортсмена. Ему необходима психологическая устойчивость для преодоления конкретных целей. Тренеру важно помнить о том, что только за счет увеличения нагрузок достичь высоких результатов невозможно. Спортсменам необходимо восстановление. Правильное восстановление позволяет тренироваться больше, чаще и эффективнее. Нарастание тренированности, увеличение работоспособности наряду со сбалансированным питанием, сном, гидротерапией, массажем повышает квалификацию спортсмена. Физическое восстановление спортсмена является важнейшей частью фактора, повышающего интенсивность спортивной нагрузки [4].

Все сведения дают возможность говорить об эффективности выполнения спортивной деятельности. Подходы к организации спортивных мероприятий и оптимальных воздействий комплексных мер на организм спортсмена позволяют избежать неблагоприятные последствия. С учетом многоэтапного обследования тренерскому составу удается подготовить индивидуальный график тренировочных нагрузок, рационально сочетанный с восстановительным процессом [5].

Высокий потенциал человека, его здоровый образ жизни – естественная необходимость, на базе которой растет могущество и безопасность страны, формируется духовно и интеллектуально развитая личность, способная на высшие проявления человеческих качеств, в том числе и высоких спортивных достижений. Бегуны Эфиопии и Кении, боксеры Латинской Америки, футболисты африканских стран – этнические особенности развивающейся страны с невысоким экономическим потенциалом отражает развитие популярных и массовых видов спорта. Спорт - жизнь, это смысл будущего всего мира.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптация и физическая работоспособность спортсменов. Сборник научных трудов/ Ленинград, 1989. -89 с.

2. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. – М. 152 с.

3. Восстановительные процессы после тренировочного процесса. Учебное пособие – 82 с.

4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев – 200 с.

5. Функциональные резервы спортсменов различной квалификации и специализации. Сборник научных трудов. - 148 с.

6. Ресурсы интернет: http://www.shooting-ua.com/books/book_302.htm
http://wikiwhat.ru/
http://sportlib.info/Press/TPFK/2000N1/p51-53.htm

БИОХИМИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

Синеок Н.П.

г. Донецк, Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение «Республиканский многопрофильный лицей-интернат «Григорьевская школа» Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики

Адаптация – совокупность реакций, обеспечивающих приспособление организма (или его орган) к изменению окружающих условий.

Изучение функций органов и систем организма учащихся, координация их деятельности на уровне целостности обеспечивают приспособление к разнообразным факторам окружающей среды. Использование адаптации в тренировочном процессе значительно расширяет диапазон достижений спортсмена. Управление тренировкой требует знания многообразных вариантов проявления приспособительных механизмов, раскрытия их внутреннего содержания.

Адаптация в широком смысле – это приспособление организма к среде обитания, к условиям его существования. Жизнь спортсмена отличается от людей, не занимающихся спортом. Это необходимость соблюдения строгого режима дня, смена часовых поясов и климатических зон, подчиненность требованиям тренера. Самое главное, является необходимость систематически выполнять большие физические нагрузки.

Адаптационные возможности в течении жизни индивида изменяется: у растущего организма с возрастом они увеличиваются, в зрелом возрасте стабилизируются и по мере старения снижаются. При регулярном выполнении физических упражнений происходит значительное увеличение адаптационных возможностей организма. Адаптационные механизмы совершенствуются под влиянием систематических тренировок, и уровень адаптации к мышечной работе значительно возрастает. Развитие адаптации к мышечной работе является обязательным условием грамотного, научно обоснованного построения тренировочного процесса в современном спорте [4].

Адаптация организма к физическим нагрузкам носит фазный характер. В зависимости от характера и времени реализации приспособительных изменений в организме выделяют два этапа адаптации – срочная и долговременная. Этап срочной адаптации – это непосредственный ответ организма на однократное воздействие физической нагрузки. Реализуется он на основе готовых, ранее сформированных биохимических механизмах и сводится преимущественно к изменениям энергетического обмена и функций вегетативного его обслуживания. Этап долгосрочной адаптации охватывает большой промежуток времени, развивается постепенно как результат суммирования следов повторяющихся нагрузок. Связан с возникновением в организме структурных и функциональных изменений, которые формируют благодаря активации под влиянием нагрузки генетического аппарата функций клеток и усилению в них синтеза специфических белков.

Под биохимической адаптацией организма понимают совокупность биохимических процессов. Которые обеспечивают эффективную его деятельность в условиях воздействия различных факторов среды, сохранение относительного уровня гомеостаза. Главным фактором адаптации является высокоэффективная работа регуляторных систем метаболизма и физиологических систем [3].

Адаптационные изменения в отдельных органах и функциях, наблюдаемые в ответ на применяемую нагрузку происходят гетерохронно, то есть неодновременно, с разной скоростью и степенью интенсивности. Особенности адаптации, развивающиеся под влиянием тренировки, обусловлены выбором не только определенного типа упражнений, но и конкретных характеристик физической нагрузки. Характеристика физической нагрузки:

1. Нагрузки преимущественно аэробного воздействия, интенсивность которого не превышает значений порога анаэробного обмена;

2. Нагрузки смешанного аэробно-анаэробного воздействия, которые обычно подразделяются на нагрузки субкритической интенсивности, не превышающие значение максимального потребления кислорода, и нагрузки надкритической интенсивности, превышающие значения критической мощности;

3. Нагрузки анаэробного гликолитического воздействия, интенсивность которого примерно соответствует мощности истощения, где достигаются наибольшие сдвиги в анаэробном гликолитическом образовании энергии;

4. Нагрузки алактатного анаэробного воздействия с интенсивностью, близкой к значениям максимальной анаэробной мощности.

Метаболические сдвиги в организме при выполнении нагрузок, интенсивность которого не превышает порога анаэробного обмена, характеризуется наличием устойчивого состояния в процессах аэробного обмена.

Биохимические изменения, происходящие в организме во время систематических тренировках, адаптация наиболее выражена в энергетическом обмене. Энергетический обмен выражен в изменении при выполнении нагрузок наблюдается в алактатном анаэробном процессе (АТФ + КрФ), затем - в гликолизе и в последнюю очередь - в процессах аэробного метаболизма. В период восстановления после завершения тренировки наиболее быстро достигает суперкомпенсации внутримышечного содержания креатинфосфата, затем содержание гликогена и жиров и, наконец, содержание белков, выполняющих каталитические функции и образующих субклеточные структуры мышечных волокон. За счет выбора продолжительности восстановительного периода между повторяемыми нагрузками можно избирательно воздействовать на ту или иную сторону метаболизма мышц и соответственно на развитие определенных физических качеств.

В более выраженной форме это проявляется при кумуляции эффективности тренировки. В этом случае на начальных этапах развитие адаптационных изменений в организме, в ответ на систематические физические нагрузки, происходит за счет улучшения показателей биоэнергетической мощности. Потом за счет показателей биоэнергетической емкости. Лишь на заключительном этапе адаптации – за счет улучшения биоэнергетической эффективности. Дезадаптация после прекращения тренировки развивается в обратном порядке: прежде всего, снижаются показатели биоэнергетической емкости и в последнюю очередь – показатели биоэнергетической мощности.

Адаптация биоэнергетических систем организма при тренировке происходит неодновременно: наиболее быстро увеличиваются возможности аэробной системы энергообразования и содержание гликогена в работающих мышцах. Далее увеличивается содержание и интенсивность анаэробного гликолитического процесса. В последнюю очередь увеличивается содержание креатинфосфата и активность креатинфосфокиназы в мышцах. После прекращения тренировки в период деадаптации в первую очередь возвращается к исходному уровню содержание

гликогена в работающих мышцах и в последнюю очередь ухудшаются возможности аэробного ресинтеза АТФ [1].

Под влиянием систематических тренировках происходят физиологические изменения на трех видах мышц с различной интенсивностью синтеза белка и содержанием РНК в мышечной ткани:

1. Сердечная мышца, непрерывно сокращающаяся в высоком ритме, обладает наибольшей интенсивностью синтеза белка с наибольшим содержанием РНК;

2. Дыхание мышцы, сокращающиеся в более медленном темпе, имеют меньшую концентрацию белка и меньшую интенсивность его синтеза;

3. Скелетные мышцы, произвольно сокращающиеся периодически, обладают наименьшей интенсивностью синтеза белка.

Интенсивность синтеза белка в различных мышцах находится в прямой зависимости от функций этих мышц, а именно от длительности среднесуточного периода активности. Оптимальное распределение суммарной суточной нагрузки приводит к увеличению количества митохондрий в 1,5 - 2 раза. Этот факт имеет исключительное значение, так как с увеличением мощности системы кровообращения и внешнего дыхания увеличивается аэробная мощность организма (рост способности утилизировать кислород и осуществлять аэробный синтез АТФ), необходимая для интенсивного функционирования аппарата движений. Это предупреждает повышение лактата в крови при адаптации организма, что позволяет повысить максимальную интенсивность и длительность работы, и ускорить процессы восстановления функций организма.

Индивидуальные функциональные программы организма спортсмена предусматривают не заранее сформировавшуюся адаптацию, а возможность их реализации в процессе тренировочных воздействий. Это обеспечивает использование таких адаптационных реакций, которые жизненно необходимы, и тем самым регулируется экономное, управляемое тренировочными воздействиями, расходование энергетических и структурных ресурсов организма, а также ориентация на формирование функциональной специализированной системы. Один из главных вопросов тренировки, требующий ответа – это механизм индивидуальной адаптации. Поэтому необходимо, чтобы в клетках и органах, возникли структурные изменения, фиксирующие приобретенные характеристики системы и увеличивающие ее физиологическую мощность [2].

Возникновение общего адаптационного синдрома, в ответ на применение в тренировке физических нагрузок, ведет к возбуждению важных вегетативных центров и, как следствие, - к возбуждению симпатоадреналовой и гипофизарно-адренокартикальной систем. В результате усиления такого рода гормональной активности в крови и тканях повышается концентрация катехоламинов и глюкокартикоидов. Оба эти гормональных фактора обладают широким диапазоном действия, в частности способствуют мобилизации энергетических и пластических ресурсов организма. Таким образом, физическая нагрузка, достигающая стрессового уровня, вызывает в организме генерализованную реакцию мобилизации. Самое главное, физическая нагрузка облегчает возникновение необходимых адаптационных изменений в тренируемых функциях [5].

Поэтому, под влиянием систематической тренировки происходит процесс направленной биохимической адаптации (приспособления) организма к воздействию физических нагрузок. Так как, физическая нагрузка включает выполнение

определенного типа физических упражнений, при котором в организме возникают выраженные функции (физиологические и биохимические) изменения, способствующие росту тренированности организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев:Олимпийская литература, 2000. - 325 с.
2. Гребняк Н.П. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов. / Н.П. Гребняк, В.П. Гребняк, А.Г. Рыбковский. - Донецк: ДонНТУ, 2006. - С. 355-356
3. Замай Т.Н. Биохимия. / Т.Н. Замай, Н.М. Титова. - Красноярск: ИПК СФУ, 2008. - 128 с.
4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия. / С.С. Михайлов. - М.: Спорт, 2004. - 112 с.
5. Сакс В.А, Внутриклеточный транспорт энергии. / В.А. Сакс. - М.: Медицина, 2011. - 40-41 с.

МОТИВАЦИЯ КАК ГЛАВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЪЕДИНЕНИИ «ОБРАЗЦОВЫЙ ДЕТСКИЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КОЛЛЕКТИВ «ЭЛЕГИЯ»

Фром И.Ю.

г. Усть-Кут, Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Центр дополнительного образования Усть-Кутского муниципального образования

Образование является главным фактором развития личности и общества в интенсивно обновляющемся мире. Именно дополнительное образование формирует ориентиры человека в духовном возрождении личности, именно дополнительное образование дает человеку желание, преодолевая преграды, двигаться к новым вершинам жизни, добиваться успеха, располагает значительными возможностями для личностного развития ребенка, удовлетворения его творческих, образовательных и культурных потребностей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный бальный танец» направлена на приобщение ребѐнка к искусству хореографии через знакомство с историей народного, классического и современного танцев, овладение техникой танца и культурой исполнения в различных стилях.

Для поддержки детей в объединении создаются благоприятные условия, которые позволяют совершенствовать хореографические способности и работать над коллективными творческими проектами. В то же время среди учащихся детей есть несколько человек, у которых наблюдается явная форма проявления таланта, нуждающегося в развитии. Такие дети обладают силой воли, высоким уровнем обучаемости, увлеченностью, высокой скоростью мышления, отличной памятью и педагогу просто необходимо развивать и поддерживать мотивацию к дальнейшему совершенствованию и развитию.

Так как на каждом возрастном этапе у танцоров изменяется мотивация и факторы, которые на нее влияют. Первостепенным являются особенности формирования мотивации у детей 5-7 лет или первого года обучения. Как же сохранить набранных детей?

Понятие «мотивация» в танцевальной психологии рассматривается как:

- ✓ желание тренироваться;

- ✓ желание достигать результата;
- ✓ желание преодолевать трудности, которые неизбежно возникают на этом пути;
- ✓ желание идти вперед (делать спортивную карьеру) и т.д.

Но о какой мотивации может идти речь у 5-6-ти летнего ребенка? При чем здесь карьера, желание тренироваться, трудности…

В каждом возрасте и в каждом отдельном случае имеет место разная мотивация, то есть разные желания. Дабы избежать категоричности обращаю ваше внимание на то, что в любом возрасте есть свои исключения. Поэтому утверждать, что пятилетний танцор не стремиться к спортивной карьере я не буду. Может он родился и вырос в семье чемпионов и у него стремление побеждать, как говориться в крови. Индивидуального подхода, конечно же, никто не отменял, но мы рассмотрим наиболее часто встречаемые ситуации.

Итак, дети первого года обучения, которым приблизительно от 5 до 7 лет, в случае низкой мотивации танцора наблюдается следующее:

- нежелание идти на тренировку, или ребенок идет без интереса (скорей бы она закончилась);

- на тренировке танцор не работает (отсутствует внимание, физический тонус, настроение, активность включается только во время игр);

- ищет причины не идти на тренировку (болит нога, голова и т.д.);

- не имеет желания принимать участия в турнирах и жизни коллектива.

Перед тем как заняться повышением мотивации маленького танцора следует определить причину низкой мотивации, это может быть:

1. Позиция родителей по отношению к его танцевальной деятельности, результатам, педагогу;

В данном случае если родители, (а для мальчиков еще особо важным является и мнение отца) не проявляют интереса к танцевальной деятельности своего чада, соответственно ребенку и незачем к чему-то стремиться и стараться, все равно никто не заметит. Часто бывает и на оборот, что не менее плохо, чересчур высокая увлеченность родителей танцевальной деятельностью ребенка. Такое ощущение, что родители больше хотят танцевать, чем сам малыш. Дома и перед тренировкой происходит постоянное чрезмерное психологическое, а иногда и физическое давление не ребенка.

В данном случае мотивации родителей так много, что танцору своя не нужна. И в первом и во втором случае, как и в любых крайностях, результат остается один и тот же – низкая мотивация у танцора.

Моя задача как педагога состоит в том, чтобы проанализировать ситуацию, помочь танцору, поговорив с родителями дать им больше информации об особенностях спортивного танца.

2. Позиция и методы работы педагога

Еще одним важным условием мотивации танцора есть сам педагог, который своими действиями может понижать или повышать мотивацию ребенка. Как работать с детьми, чтобы им было интересно?

- ➢ Эффективная речь

Педагог должен знать правила речи. К ним относится как грамматика, так и умение использовать интонации, тембр и громкость своего голоса так, чтобы вас всегда воспринимали и понимали ваши воспитанники. Что касается грамматики, предлагаю Вам понятие речевой креативности – одно

из направлений в арт-терапии, под которым понимается способность за минимальное время находить максимально точные слова для результативного общения с людьми не зависимо от их возраста и статуса. Это способность легко и свободно аргументировать, влиять и вести за собой. Проанализировать уровень Вашей «речевой креативности» и развивать ее можно с помощью следующих техник, которые выполняются как в паре так и индивидуально. Вы так же можете использовать данный материал в зале с танцорами, это способствует улучшению взаимопонимания и коммуникаций в коллективе, а еще интересно и неординарно.

Техника «15 слов» (авт. Е. Тарарина).

Вам понадобятся ручка, бумага, секундомер, время 8-10 мин. Далее необходимо выбрать любую букву алфавита и произвольно назвать на эту букву 15 слов, так чтобы пауза между словами не превышала, 2 сек. За один раз желательно выполнить упражнение с тремя буквами. На следующий раз еще с тремя и так проработать весь алфавит. Даная техника стимулирует развитие речи, уменьшает страх публичных выступлений, укрепляет уверенность в себе, помогает при работе с родителями танцоров, развивает коммуникабельность.Техника «Существительные-прилагательные-глаголы» (Е. Тарарина). Понадобится бумага, ручка, секундомер, время 10 мин. В течении 1 минуты необходимо назвать как можно больше слов существительных. Можно работать с партнером, который будет отмечать количество названых вами слов и время, можно индивидуально. Важно избегать существительных одной лексико-семантической группы. Далее нужно за минуту, соответственно, назвать как можно больше прилагательных (какая? какой?) и за 1 минуту - глаголов (Что делать?..). Норма (в минуту): 52 – существительных, 48 – прилагательных, 42 – глагола. Если выполнять эту практику 7 дней подряд 1 раз в день, уровень поднимется до нормы и будет держаться полгода.

- Стиль ведения тренировки

Далее я просто перечислю необходимые нюансы в работе педагога, которые, способствуют быстрому и точному усваиванию материала:
- четкий, низкий, спокойный и уверенный голос, но контраст (разнообразие) обязателен, чтобы ваше занятие не превратилось в бурчание, чем больше в речи контрастов, тем больше она привлекает внимание. Например, (громко) «А сейчас внимание!» (пауза, и далее шепотом) «первый шаг с каблука». Яркое выступление развлекает слушателей и оправдывает их ожидания. Вялая же речь вызывает у них ощущение, что они даром тратят в зале лучшие годы своей жизни. Когда педагог постоянно «разный» и меняется изо дня в день, то с ним интересно проводить время.

- Уверенность в себе

Неуверенный педагог частенько озабочен собой. Его тревожит мысль: а вдруг обо мне плохо подумают или я преподаю неправильно? Его волнение «прожорливо» и съедает часть его внимания – именно поэтому он запинается и путается.

Подсказка: увлекитесь тем, что вы хотите донести до своих воспитанников – и волнение вас покинет.

Иногда педагог может вести себя так, будто он в чем-то провинился – вздрагивает от каждой реплики отдельных танцоров, норовит подробно ответить на всякий неуместный вопрос. Он как бы ждет дальнейших указаний аудитории. Плачевное зрелище.

Надо помнить, что педагог должен стать главным, лидером всей группы, именно педагог обязан вести за собой танцоров, а не идти у них на поводу. Это не значит, что нужно непременно воплощать диктаторский стиль – хамить и насмехаться. Следует быть мягким к слушателям, но решительно заниматься своим делом. Педагог должен владеть залом и смело воплощать свои замыслы, а танцоры должны видеть, что педагог знает, чего хочет.

Иногда бывает и на оборот (чрезмерно уверенный в себе педагог) и вдруг группа не поняла изложенный материал, это вовсе не означает, что собрались исключительно лентяи и тупицы. По каким бы причинам ни происходило непонимание (даже если этот ученик имеет неповоротливые мозги и отвлекается) ответственность за непонимание целиком и полностью лежит на педагоге. Это аксиома. Если педагог допускает в адрес группы высказывания типа «неужели непонятно» или «какие же вы бестолковые!», то он практически признает свою несостоятельность, и пытается переложить ответственность на своих учеников.

Подсказка: всегда объясняйте так, чтобы вас нельзя было не понять. И еще, танцоры в основной своей массе обычно довольно адекватны, вменяемы и более-менее дисциплинированы, но иногда среди них попадаются чересчур веселые и болтливые персонажи, которые отвлекают и мешают всем работать. Конечно, иной раз такого нарушителя можно и вывести, чтобы не мешал, но чаще всего такой подход неуместен – родители не будут в восторге, что их ребенок сидел за дверью вместо тренировки. Какой бы гиперактивной или безразличной не была группа, научитесь быть с ней терпеливым и тактичным. Рабочая и творческая атмосфера в группе зависит целиком и полностью только от педагога.

- Сознательная пассивность или формирование мотивации танцора

Учитесь создавать ситуации, при которых танцоры сами, без ваших замечаний и наставлений будут отрабатывать все эффективно и танцевать в полную силу.

Вот некоторые примеры, которые направлены на повышение работоспособности пары, при сознательной пассивности педагога.

а) Создавайте в коллективе ситуацию внутренней конкуренции. В каждой группе есть свой негласный лидер, однако желательно, чтобы ему «наступали на пятки» другие перспективные танцоры, которые пока еще не успели выйти на высокий уровень. Желательно, чтобы таких пар было 3–4. В случае, если одна пара оторвалась в развитии не очень далеко, старайтесь побыстрее подтянуть до ее уровня остальных, иначе вы рискуете потерять такую пару. Когда вы создадите ситуацию внутренней конкуренции в группе (желательно здоровой конкуренции), резко повысится общая работоспособность и результативность большинства пар.

б) Перед зрителями.

Необходимо дать группе любое задание, простое или сложное, подробно все показать и объяснить, дать время на отработку и предупредить всех, что после проверки самая худшая пара станцует его для всех. Поверьте, все будут «лезть из кожи вон», лишь бы не оказаться той самой парой. Или вот: после выполнения любого задания проверить его, сперва оставив танцевать только девочек (мальчики смотрят), затем мальчиков (девочки смотрят). Можно также после первой мелодии, когда вы проверяете задание, поменять линии танцоров местами: первую линию отправить назад, а последнюю поставить вперед.

Проверять задание можно вообще по одной паре (или двум), а остальных попросить высказать свое мнение. Как вариант, можно выбрать одного танцора,

который, как вам кажется, танцует в полсилы, попросить его станцевать перед всеми (он наверняка станцует гораздо лучше) и сообщить секрет о том, что танцуя в массе можно исполнять движения так же сильно и грамотно, как и в одиночку. Все эти рокировки я могу делать сидя, то есть проявлять сознательную пассивность.

в) Конкурс.

Провожу на практике конкурс. Разбиваю на заходы, провожу ¼ финала, делаю замечания, определяю критерии оценки. Затем меняю заходы и провожу ½ финала (в «четверти» и «половинке» должны танцевать абсолютно все пары и одиночки). Выбираю финальные пары, объясняю, почему именно эти пары я выбрала, остальные становятся зрителями, а лучше – болельщиками. Можно также сделать их судьями. Я в это время могу спокойно сидеть и наблюдать. Все это можно делать и в присутствии родителей. Пары выкладываются по полной программе.

- «Кнут и пряник»

Иногда большой шаг вперед – это результат хорошего «пинка» сзади! Хотите добиться больших успехов от ученика – держите его в страхе. Страх как эмоцию вызвать довольно легко, и методов великое множество: крик, наказание, угроза. Повысив голос на своего ученика, вы добьетесь от него удвоения старания и энергии. Наказав танцора дополнительными минутами танца, другими физическими упражнениями, выгнав из зала, или даже просто пообещав ему, что вы это непременно сделаете, вы моментально его «включите», не переусердствуйте, держа своих учеников в страхе. Моральное состояние и здоровье ученика превыше всего.

Все танцоры, когда пришли в мой коллектив, ждали от этих новых необычных занятий реализации своих желаний, мечты или просто стремились сделать свою жизнь интереснее. А еще все танцоры хотят быть любимыми и счастливыми (как и остальные семь миллиардов людей).

Я создаю для танцоров такие условия, чтобы они чувствовали себя по-настоящему счастливыми. Придумываю для малышей систему стимулов и подарков. Мне часто родители дарят конфеты, а я эти конфеты, в качестве презента раздаю детям после тренировки. Пожимаю крепко руку пацану после тренировки, а девочке говорю какая она сегодня молодец. И совершенно не важно, хорошо сегодня этот ученик работал или плохо.

Часто выступаем на концертах, выезжаем на конкурсы. Бываем на экскурсиях, ходим в музеи, развлекательные центры и аквапарк. Именно создание «ситуации счастья» способно уравновесить «ситуацию страха».

Для успеха, развития и процветания необходимо использовать все педагогические приемы в комплексе, но «без фанатизма»!

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ

Шкоркин Е.Ю., Черных Т.А.

г. Новокузнецк, Государственное профессиональное образовательное учреждение «Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва»

Каратэ относится к скоростно-силовому виду спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в каратэ. Она характеризуется определенным уровнем развития физических качеств, а также форм и функций организма каратиста. Чем крепче и работоспособнее организм, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается.

Наивысшим состоянием оптимальной готовности спортсмена к достижению максимального результата является спортивная форма. Она характеризуется высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией физиологических процессов, способностью к интенсификации функций, устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды, стабилизированными двигательными навыками, техническим и тактическим мастерством (В.К. Бальсевич, 1981).

Проблеме своевременной диагностики нарушений адаптации к интенсивным физическим нагрузкам посвящено значительное количество работ, несмотря на это, тема, по-прежнему, остается актуальной. Двигательная деятельность оказывает существенное влияние на становление и совершенствование организма ребенка, его спортивную форму. В первую очередь это касается аппарата кровообращения, оптимизация функционирования которого является необходимым условием не только для достижения спортивных результатов, но и для правильного роста и развития детского и подросткового организма в целом.

Нами проведено исследование показателей уровня физического развития и состояния сердечно – сосудистой системы у подростков, занимающихся каратэ, которое выявляет результат адаптации к интенсивным физическим нагрузкам, обеспечивающим достижение спортивных результатов.

Комплексная оценка физического развития включает:

1. Оценку результатов антропометрии.

2 Оценку функционального состояния сердечно – сосудистой системы в покое.

3. Оценку функционального состояния сердечно – сосудистой системы после физической нагрузки с помощью- одномоментная проба

Исследование юных спортсменов, занимающихся каратэ, проводилось в 2017 году в городе Новокузнецке. В исследование включены каратисты-мальчики, занимающихся данным видом спорта от 1 года (это школьники контрольной группы – 7 подростков, сопоставимых по возрасту) и более двух лет (экспериментальная группа). Среди них все мальчики.

Для изучения физического развития применяли антропометрические методы исследования, которые позволяли определить количественные показатели развития (соматометрические) – измерение роста, массы.

Одним из важных показателей функций сердца является частота сердечных сокращений. Методы для изучения функционального состояния сердечно – сосудистой системы (определяли его частоту), проводили на лучевой артерии, одновременно на двух руках. При одинаковом наполнении пульса на обеих руках исследование продолжают на одной руке. Подсчет пульсовых ударов проводили в течение минуты. При исследовании пульса при нагрузке проводилась одномоментная проба: замеряют в покое ЧСС за одну минуту, выполняют 20 глубоких приседаний за 30 секунд и сразу подсчитывают ЧСС.

Были исследованы показатели физического развития спортсменов-каратистов, занимающиеся каратэ третий год и спортсменов контрольной группы, спортом не занимающихся.

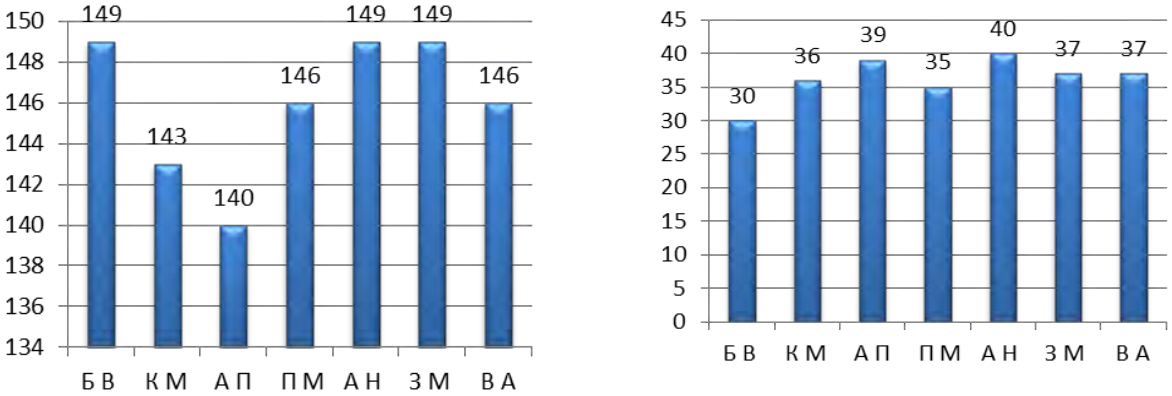
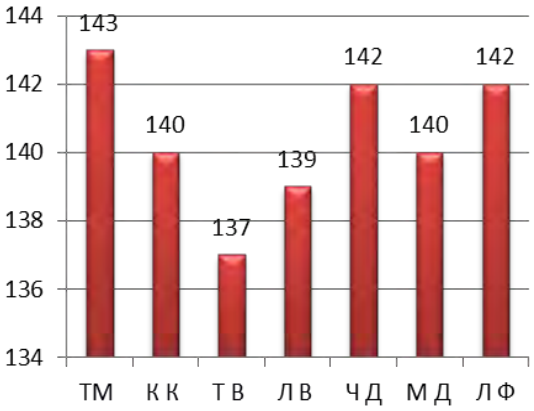


Рис.6.Спортсмены – каратисты, занимающиеся каратэ третий год

Рост



Вес

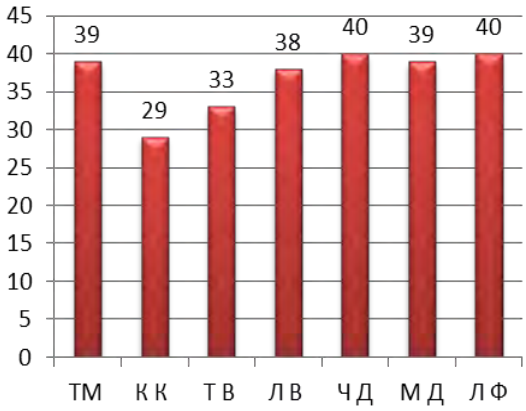


Рис.6. Рис.7.Контрольная группа, спортом не занимаются

Рост Вес

Показатель массы во всех исследуемых группах статистически достоверно не различался. Таким образом, у мальчиков каратистов в группах 10-11 лет преобладает показатель роста, что связано, по-видимому, с его скачком в этом возрасте, усиливающимся скорее всего под влиянием спорта.

Для характеристики функционального состояния сердечно-сосудистой системы у детей, систематически занимающихся каратэ, нами исследованы ее показатели в состоянии покоя и после выполнения физической нагрузки. Показатели ЧСС в покое до выполнения физической нагрузки и после тренировки в группе

детей 10-11 лет находились практически на одном уровне. Анализ показателей частоты сердечных сокращений, отражает хорошую приспособляемость организма к физической нагрузке.

Вывод. Изучение состояния сердечно-сосудистой системы у детей, занимающихся каратэ и выявление ее особенностей позволяет оценить адаптационные возможности сердца и сосудов на физическую нагрузку. Особенностью показателя ЧСС является то, что он подвержен изменениям, в зависимости от факторов как внутри организма, так и от внешних воздействий. Поэтому для характеристики функций сердца, как правило, определяются и анализируются показатели частоты сердечных сокращений. Особенностью показателя ЧСС является то, что он зависит от уровня физической нагрузки.

В ходе исследований выявили следующие особенности показателей частоты сердечных сокращений:

- систематические занятия каратэ способствуют снижению показателей частоты сердечных сокращений;

- изменения показателей частоты сердечных сокращений, занимающихся каратэ, зависят от уровня спортивной подготовленности.

Таким образом,

ЛИТЕРАТУРА

1. Абзалов, Р.А. Регуляция насосной функции сердца развивающегося организма в условиях мышечных тренировок [Текст] / Р.А. Абзалов // Науч. труды I съезда физиологов СНГ. Под ред. Р.И. Сепиашвили. -т.1. -М.: Медицина-Здоровье, 2005. – 203-207с.

2. Агаджанян, Н.А. Функциональные резервы организма и теория адаптации [Текст] / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева // Вестник восстановительной медицины - 2004. - №3. - С. 4-11с.

3. Алимардонова, М. А. Особенности соматометрических и функциональных показателей детей младшего школьного возраста с разным двигательным режимом, проживающих в г. Ташкенте» [Текст] / М. А. Алимардонова // Педиатрия, 2009. - №1. - С. 117-121.

4. Ванюшин, Ю.С. Взаимосвязь показателей кардиореспираторной системы и физической работоспособности спортсменов разного возраста [Текст] / Ф.Г. Ситдиков, М.Ю. Ванюшин // Казанский медицинский журнал - 2004. - №3. - С. 197-200.

5. Вахитов, И.Х. Насосная функция сердца в зависимости от возраста приобщения к мышечным тренировкам [Текст] / И.Х. Вахитов. Автореф. дисс. докт. биол. наук, Казань, 2005. – 173с.

6. Гаврилова, Е.А. Современные представления об адаптации аппарата кровообращения к физическим нагрузкам [Текст] / А.О. Шеренков, В.В. Давыдов // Российский медико-биологический вестник. - 2007. - №4. - С.133- 139.

7. Дегтярева, Е.А. Сердце и спорт у детей и подростков. [Текст] / Под редакцией Е.А. Дегтяровой.– Москва, 2011. – 228 с.

8. Денисенко, Ю.П. Механизмы срочной адаптации спортсменов к воздействиям физических нагрузок. [Текст] / Ю.П.Денисенко // Теория и практика физической культуры. -2005. -№3. - С. 14-18.

9. Учебно–методическое пособие «Методы оценки функционального состояния сердечно – сосудистой системы», Томск 2007.

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ УЧЕТА ЭТНИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В СПОРТЕ

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

Престиж страны определяется не только успехами на экономической и политической аренах, но и спортивными результатами. Огромное значение в успехе спортсменов играет учет индивидуальных и групповых особенностей медико-биологических показателей, особенно в спорте высших достижений. Спорт высших достижений есть специально организованная деятельность, направленная на всестороннее и гармоничное развитие физических и психических качеств, в процессе тренировок и соревнований. Главной целью спорта высших достижений является достижение максимально возможных спортивных результатов на всевозможных спортивных состязаниях, соревнованиях [5].

Целенаправленные занятия спортом неизбежно приводят к морфофункциональным изменениям организма, развитию адаптационных процессов в организме. Одним из таких показателей является принадлежность спортсмена к той или иной этнической группе. Этнические особенности спортсменов нуждаются в тщательном изучении, что может способствовать более эффективному построению тренировочного процесса и как следствие – результативности в спорте высших достижений.

Исследования, проводимые по эколого-физиологическим проблемам адаптации и медико-демографическим характеристикам населения, констатируют существенные региональные различия, которые необходимо учитывать для построения рационального тренировочного и эффективного восстановительного процессов у спортсменов разных этнических групп [1; 3; 4; 8].

На состояние здоровья и спортивные показатели влияют не только тренировки, но и все компоненты природной среды. Многочисленные исследования ВСНЦ СО РАМН г. Иркутска свидетельствуют, что показатели заболеваемости русских и бурят имеют различия. Русское население чаще болеет сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми, желудочно-кишечными заболеваниями, заболеваниями мочеполовой системы. Показатели заболеваемости глаукомой, туберкулезом у бурятского населения выше, чем у русских [3]. Зная особенности распространенности различных нозологических единиц в этнических группах, следует уделять этому особое внимание при построении тренировочных занятий и продумывать восстановительные мероприятия для спортсменов с целью сохранения и укрепления состояния здоровья.

При воздействии интенсивных физических нагрузок на организм, которые могут являться фактором стресса для организма, усиливается интенсивность процессов перекисного окисления липидов, защитная реакция организма изменяется. Структура метаболизма спортсменов изменяется под действием физических нагрузок разной интенсивности и характера. Различия в степени активности метаболических процессов у фертильных мужчин – представителей русского и бурятского этносов показаны в работах Курашовой Н.А., Долгих М.И., Дашиева Б.Г. К сожалению, данный аспект практически не учитывается в практике спорта, хотя является достаточно информа-

тивным и может пролить свет на некоторые причины затяжного процесса восстановления спортсменов.

Гомбоева И.Г. представляет данные, что коренное и пришлое население имеет разную степень адаптации. В сыворотке крови у бурят больше белка и холестерина. Этнический аспект необходимо учитывать при интерпретации результатов медицинского обследования спортсменов.

Коренной этнос (буряты) отличается от русских региона следующими функциональными особенностями: более ригидным ритмом сердца, особенностями волновой структуры кардиоритма, более выраженными медленными волнами второго порядка (VLF, %), более длинным периодом вазомоторных волн (LFT).

Гомбоева Н.Г., изучая коренной этнос Забайкалья, выявила, что у бурят снижена реактивность сердечнососудистой системы на функциональную пробу с фиксированным темпом дыхания (ФТД), что проявляется в меньшем размахе показателей вариабельности сердечного ритма (ВСР) по сравнению с русскими Забайкалья. Независимо от пола, этнической принадлежности выявлены два основных типа реагирования на тест с ФТД по динамике индекса напряжения регуляторных систем организма [7].

Антропометрические показатели, как наиболее типичные этнические показатели русских и бурят имеют свои особенности. По данным Гомбоевой И.Г. представители бурятского этноса имеют меньшие рост, массу и поверхность тела, что способствует лучшей адаптации их к холодному климату по сравнению с русскими региона [6; 8]. Схожие данные представлены у Агаджаняна Н.А., он дополняет этнические различия так же по таким антропометрическим показателям как строение грудной клетки, пропорции тела и др. [1; 2]. Антропометрические показатели необходимо учитывать при выборе вида спорта как один из критериев в спортивном отборе.

Данных, характеризующих особенности построения тренировочного процесса в годичном цикле у спортсменов разных этнических групп, практически нет. Батоцыренова Т.Е., рассматривая оценку уровня адаптационных возможностей студентов, упоминает про соревновательный стресс по показателям вариабельности сердечного ритма у представителей различных видов спорта [4]. Вместе с тем русские-забайкальцы по типу телосложения приближены к бурятам. Уменьшение пропорции тела приводит к ускорению скорости кровотока, интенсификации окислительных процессов. Индекс скелии (соотношение длины ноги к длине корпуса, выраженное в процентах) русских забайкальцев составляет 86,01 у женщин, 92,14 у мужчин, у бурят мужчин – 89,03, женщин – 86,09, Рост бурят до прихода европейцев составлял 163,0 – 165,4 см, вес тела – 63,1 – 69,2 кг [4].

Таким образом, анализ данных научной литературы показывает различия в структуре заболеваемости, существенные морфофункциональные и биохимические различия в адаптивных реакциях организма русских и бурят к условиям региона и фактически отсутствие данных, учитывающих этнические особенности в построении эффективного тренировочного процесса в годичном цикле. Целенаправленные занятия спортом неизбежно приводят к морфофункциональным изменения, развитию адаптационных процессов в организме. Встречаются единичные работы, посвященные студентам разных этносов, в которых рассматриваются отдельные учебные вопросы. Этнические особенности спортсменов нуждаются в тщательном изучении, что может способствовать более эффективному построению тренировочного и восстановительного процессов и как следствие повышению результативности в спорте высших достижений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Н.А. Адаптация, экология и здоровье населения различных этнических групп Восточного Забайкалья: монография/ Н.А. Агаджанян, Н.Г - Чита: ЗабГПУ. -2005. - 152с.

2. Агаджанян, Н.А. Эндемические заболевания Восточного Забайкалья/ Н.А. Агаджанян, Н.Г. Гомбоева //Эколого-физиологические проблемы адаптации: материалы XI междунар.симп. - М.: РУДН. - 2003. - С. 10 – 13.

3. Атлас социально - экономического развития России / А.Г. Базарова, В.Н. Веселова, Д.А. Габеева, Д.А. Галес, Н.Г. Гомбоева [и др.]. - М.: Картография. - 2009. - С. 174 – 175.

4. Батоцыренова, Т.Е. Сравнительные особенности адаптации русского и бурятского этноса к условиям Восточного Забайкалья / Т.Е Батоцыренова [и др.] // Вестник Оренбургского гос.ун-та: приложение.- 2005. -№11.- С. 153 – 159.

5. Головихин, Е.В. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях: учебно-методическое пособие / Е.В. Головихин, С.В.Степанов. – Ульяновск: Беркут, 2015.- 134 с.

6. Гомбоева, Н.Г. Адаптированность коренного населения к региону проживания//Забайкалье в геополитике России: мат. Международ.конф. - Улан-Удэ: Бурятский науч.центр СО РАН. - 2003. - С. 135 – 137.

7. Гомбоева, Н.Г. Здоровье населения как критерий устойчивого развития / Н.Г. Гомбоева // Вестник Бурятс.гос.ун-та, сер. География, геология. - 2005. - Вып.5. - С. 100 – 103.

8. Гомбоева, Н.Г. Морфофункциональная адаптация к региону проживания этнических групп населения Восточного Забайкалья / Н.Г. Гомбоева // Вестник восстановительной медицины. - 2004. - №3 (9). - С. 31 – 34.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Антипина Е.Ю., Бутырин В.В.

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

Футбол не теряет своей актуальности с течением времени. Наоборот, у этого спортивного направления появляется всѐ больше и больше поклонников. Обычно игра насыщена яркими моментами. Когда присутствует эффект состязательности, то за такой борьбой крайне интересно наблюдать.Ежегодно огромное количество детей записываются в футбольные детские школы, чтобы заниматься любимым делом.

Занятия футболом оказывают эстетическое воздействие на занимающих, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям.Занятия футболом способствуют закаливанию организма, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. У детей при этом идет привыкание к соблюдению повседневных и спортивных режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством в воспитании детей. Благодаря разнообразной двигательной деятельности и широким координационным возможностям футбола, занимающиеся быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретают общую физическую подготовленность. Занятия футболом в дошкольном возрасте способствуют социальной адаптации ребенка среди сверстников. Дети научаются действовать в команде, а также приобретают новых друзей.

С течением времени футбол «омолаживается», у уже достаточно много ребят дошкольного возраста занимается этим видом.

Обучение детей дошкольного возраста элементам футбола должно осуществляться в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Последние условно рассматриваются как последовательный переход от знаний и представлений о том или ином движении к умению выполнять его, а потом от умения к навыку. Знания представляют собой важнейший инструмент познавательной деятельности при обучении двигательным действиям. В работе с детьми дошкольного возраста накопление объема знаний и повышение их качества осуществляются с помощью реализации принципа сознательности, воспитания познавательной активности, а также через их творческое отношение к выполнению учебных заданий[1].

Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.

Подбирая упражнения нужно напрямую руководствоваться психологическими особенностями данного возраста. В дошкольном возрасте детям присуще образное мышление, все действия у них ассоциируются с какой-либо картинкой, которую они видели в реальной жизни, или же на экране телевизора, или возможно у себя в фантазиях. На самом деле дети сами подсказывают нам, как и что необходимо делать, только не все тренеры способны услышать и заметить это [3].

Игровая форма – один из важнейших элементов восприятия каждого ребенка, в нем появляется мировоззрение и личность детей. Наиболее типичное состояние нормального ребенка: радость жизни, переполнение веселой энергией жизни, бьющие через край эмоции. Это состояние проявляется в радостном игривом настроении, поэтому все упражнения должны нести игровой характер.

Специально подобранные упражнения, которые используются в игровом виде, дают детям возможность усвоить основы спортивной игры и овладеть новыми двигательными действиями и их применением. Практика показывает, что содержательные и увлекательные занятия с освоением элементов футбола обогащают двигательный опыт детей, содействуют осознанию ими своих способностей, вселяют уверенность в своих силах, а также содействуют воспитанию дисциплинированности и самостоятельности [1].

Структура занятий по футболу с детьми дошкольного возраста не отличается от общепринятой структуры проведения физкультуры и состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная.

Вводная часть решает задачи подготовки организма детей к предстоящей деятельности, а также организации внимания занимающихся.

В основной части решаются главные задачи тренировочного занятия. Создаются условия для разучивания и овладения двигательными действиями и воспитания физических качеств, в основном это координационныеи скоростныеспособности. Активно используется игровой метод (подвижные игры и эстафеты). В каждой игре создается определенный сюжет для большей заинтересованности детей. В конце основной части обязательно проводится двусторонняя игра в футбол в малых составах (2х2, 3х3).

В заключительной части, как правило, используются игры малой подвижности, дыхательные упражнения и элементы стретчинга для восстановления организма детей после нагрузки основной части занятия.

Особенность педагогического процесса, направленного на развитие физических качеств у дошкольников, заключается в том, что в этот период не осуществляется специально акцентируемое, изолированное развитие конкретного качества. По мере накопления детьми двигательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств их организма возникают благоприятные предпосылки для развития всех основных качеств. Так, если в дошкольном образовательном учреждении хорошо организованы групповые занятия физическими упражнениями, то такие предпосылки способствуют развитию у детей ориентировки в пространстве и во времени, согласованности и координированности движений, точности и ритмичности. Все это, а также сам процесс овладения новыми движениями и развитие двигательного анализатора способствуют совершенствованию такого качества, как ловкость, т.е. способности быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [1].

Большое значение для развития у детей ловкости имеют различные игры,

общеразвивающие упражнения с предметами. А используемые на физкультурных занятиях игровые задания, содержание которых связано с необходимостью своевременно и быстро реагировать на различные сигналы, способствуют развитию у детей своевременности и быстроты двигательной реакции.

Постепенно, по мере овладения разнообразными способами ходьбы и бега, у занимающихся развивается способность к ускорениям. Для развития у дошкольников скоростных качеств на физкультурных занятиях рекомендуетсяиспользовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп, подвижные игры. Следует учитывать, что выполнение упражнений на развитие скоростных качеств не должно вызывать у детей утомления [1].

Итак, в дошкольном возрасте весь тренировочный процесс детей должен проходить в видеигры.Любое упражнение должно сопровождаться каким-либо сюжетом или же образным подкреплением. В процессе таких занятий дети получают полезное первоначальное знание о технике выполнения спортивных видов физических упражнений, что, как показывает практика, позволяет как за счет количества повторений, так и через реализацию принципов осознанности в обучении добиваться ускоренного формирования двигательных умений и навыков[2].

Посредством игр и игровых упражнений с элементами футбола дети смогут научиться управлять не только своей самостоятельной двигательной деятельностью, но и эмоциями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Занятие физической культурой и спортом, а также оздоровление детей являются неотъемлемой частью воспитания и развития здоровых детей. Это основная задача всех дошкольных спортивных учреждений, а также все больше и больше появляющихся частных спортшкол. Спортшколы современного времени в своей практике используют самые последние передовые методики тренировки детей, а также подбор рабочих кадров умеющих эффективно решать стоящие задачи.

Учитывая, что одним из наиболее любимых физкультурных занятий детей старшего дошкольного возраста являются подвижные игры с мячом, футбол занимает одно из ведущих мест в практике физического воспитания современности и является прекрасным средством всестороннего физического развития детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиев Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. — Электрон.текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 132 c. — 978-5-9718-0729-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57650.html

2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых / Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.: ил. – (Первый шаг).

3. Метелкин В.П. Обучение детей 6-7 летнего возраста освоению двигательных элементов игры мини-футбола // В.П. Метелкин. – Научно-теоретический журнал «Учебные записки» университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2012. - № 1 (83). – С. 97-103

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Антоненко М. Н.

г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

В данной статье раскрываются понятия здорового образа жизни и физического воспитания, рассмотрена проблема формирования здорового образа жизни студентов посредством физического воспитания.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, ЗОЖ, физическое воспитание, физическая культура, спорт, физическая нагрузка, тренировки.

Вопросы сохранения и укрепления собственного здоровья сегодня очень актуальны для студенческой молодежи. При этом смысл здорового образа жизни для каждого человека индивидуален, так как в своей жизни человек опирается на законы общества и законы своего собственного организма.

Сохранениездоровья молодого поколения – один из важнейших приоритетов общества. Для подготовки высококвалифицированных специалистов следует обращать пристальное внимание на укрепление и формирование их здорового образа жизни, содействовать повышениюработоспособного состояния студентов. Сегодня указанная часть обществаподвержена отрицательному воздействию окружающей среды.

Понятие здоровый образ жизни (далее –ЗОЖ) включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ – стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неѐ максимальное удовольствие.

Специалисты выделяют следующие компоненты здорового образа жизни:

— занятия спортом;
— отказ от вредных привычек;
— полноценный отдых;
— сбалансированное питание;
— укрепление иммунитета;
— соблюдение правил личной гигиены;
— отказ от вредных привычек;

хорошее эмоционально-психическое состояние.

Каждый из представленных компонентов играют важную роль в формировании здорового образа жизни. Однако мы остановимся на первом компоненте, предусматривающем занятия спортом, иначе говоря физическое воспитание.

Постоянные физические упражнения, входящие в основу жизнедеятельности человека, являются главным способом его стремления к гармонии. Стоит учесть, что многая двигательная активность, совершаемая в результате какой-

либо работы, не являет собой физические упражнения. Ими можно считать исключительно индивидуально подобранную систему движений, имеющую целенаправленное действие на органы и системы, и отвечающую за формирование качеств физического плана, а также за коррекцию дефектов телосложения.

Физическое воспитание студентов позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему, развить костный и мышечный скелет. Физические нагрузки дают положительный результат при соблюдении трех важных правил:

–требуется тщательно подбирать систему упражнений в зависимости от уровня здоровья студента;

–нельзя заниматься спортом во время болезни или в первые дни после излечения;

–не следует выполнять упражнения за час до или в течение 2 часов после приема пищи.

Именно благодаря регулярным спортивным тренировкам достигается эффективный рост уровня физической подготовленности студента. С целью достижения максимального оздоровления и улучшения телосложения студентам следует придерживаться принципов здорового образа жизни. Это способствует повышению тяги к соблюдению режима занятий спортом, а также ускоряет появление желаемого результата.

В условиях тренировки на природе происходит повышение общего оздоровления, так как наряду с упражнениями проводится закаливание и обогащение организма кислородом. Также происходит увеличение емкости легких.

В условиях пониженных температур наблюдается усовершенствование функции организма, отвечающей за теплорегуляцию;происходит понижение чувствительности к низким температурам;проводится профилактика простудных заболеваний.

Основным элементом физического воспитания студентов выделяют гимнастику. Гимнастика являет собой систему, которую образуют специально разработанные физические упражнения, осуществляемые посредством методических приемов. Ее функцией считается общее физическое развитие, а также усовершенствование двигательных навыков и оздоровление.

Существует несколько разновидностей гимнастики:

–утренняя зарядка – это система физических упражнений, выполняемая после пробуждения на протяжении четверти часа. Зарядка необходима для быстрого перевода студента из пассивного состояния в активное, а также она заряжает бодростью;

–учебная гимнастика выполняется на протяжении 10 минут средствами простейших упражнений, которые способны настроить организм студента на учебный лад. Во время образовательного процесса такую зарядку следует делать несколько раз, чтобы снять усталость, и повысить работоспособность;

–студенческая гимнастика, имеющая прикладной характер, подразумевает под собой регулярное выполнение упражнений, которые развивают только необходимые группы мышц. Обычно этот вид занятий используется для того, чтобы помочь студентов в максимальной мере овладеть трудовым мастерством в будущей профессиональной деятельности;

–основная гимнастика обучает студента прикладным двигательным навыкам (например, бег, ходьба, метания и другие), упражнениям гимнастического и акробатического характера;

–вспомогательная спортивная гимнастика необходима для развития определенных физических качеств, характерных для разных видов спорта;

–прикладная военная гимнастика обеспечивает формирование физических навыков к быстрым действиям, учитывая специфику специальностей, проходящих обучение на военных кафедрах;

–атлетический тип гимнастической тренировки состоит из системы упражнений с использованием отягощений и без них. Необходима для обретения стройной фигуры и рельефной мускулатуры;

–лечебную гимнастику используют для восстановления подвижности при повреждении каких-либо частей тела, а также для устранения недостатков телосложения при ранениях, травмах, болезнях.

Физическое воспитание достигается необязательно спортивными тренировками, оно может основываться и на регулярном выполнении любого типа зарядки. Для достижения большей эффективности от здорового образа жизни необходимо хотя бы по утрам выполнять зарядку, основой которой являются некоторые упражнения.

1. Ходьба в течение минуты.
2. Разминание мышц шеи.
3. Разминание рук.
4. Разминание предплечья.
5. Упражнение на пресс.
6. Приседания.
7. Прыжки.
8. Отжимания [8].

Однако, формирование здорового образа посредством физического воспитания наш взгляд невозможно без государственной поддержи.

Поэтому, в настоящее время политика государства направлена на распространение стандартов здорового образа жизни. Так в России принято большое количество важных документов, таких как: «Концепция государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения», «Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака», «Основы государственной политики в области здорового питания», «Концепция развития системы здравоохранения в РФ до 2020 г». В этих документах отмечается, что физическое воспитание и спорт выполняют в обществе важную функцию.

Таким образом, одно из основных направлений деятельности государства можно выделить развитие физического воспитания. Так на современном этапе реализуются именно те задачи, которые позволяют в полной мере выделить данное направление деятельности. И исходя из информации, которая предоставлена в стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, необходимо выделить:

–создание новой системы воспитания населения в сфере физкультуры и спорта, а также разработка систем физического воспитания в различные периоды жизни человека;

–пропаганда ЗОЖ, как основное направление деятельности человека, а также поддержка реализации проектов по развитию данного направления в СМИ;

–модернизация системы физического воспитания различных категорий населения (таких как, работающая категория населения, учащихся, населения,

нуждающихся в социальной поддержке, и также лиц с ограниченными возможностями);

–улучшение подготовки спортсменов высших достижений для повышения конкурентоспособности на международной арене;

–развитие инфраструктуры и ее финансовое обеспечение и т.д.

Россия выделяет приоритет распространению стандартов здорового образа жизни. Это обуславливается тем, что в настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом около 23% от общего числа населения, так среди мужского населения занимаются более 20 млн человек, а среди женского около 12 млн человек.

Дети, и молодежь до 30 лет являются наиболее активной группой населения, которые систематически занимаются спортом. Доля студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, увеличена до 74,8 % [9].

Подводя итог, необходимо ответить, что студенческая молодежь в настоящее время имеет все возможности для формирования и поддержания ЗОЖ. Более того, использование для этого физического воспитания важно, но спорт не является единственным компонентом ЗОЖ. Немаловажным является отказ от вредных привычек, здоровое питание, личная гигиена, здоровый отдых и т.д. Наконец, статистика показывает, что больше половины студентов все же занимаются спортом.

И все же, физическое воспитание представляет собой элемент общей человеческой культуры, а также неотъемлемую часть здорового образа жизни студентов. ЗОЖ помогает не только в обеспечении укрепления здоровья, но и способен избавить от врожденных и приобретенных болезней. Ведение здорового образа жизни и занятия спортом необходимы для активизации умственного и физического труда. Именно в таком физическом воспитании нуждаются студенты, чтобы образовался фундамент для их физического развития и здоровья, который позволит успешно войти во «взрослую жизнь».

ЛИТЕРАТУРА

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. - М.: Феникс, 2009. - 256 с.

2. Бойко, В. П. Вопросы медицинского контроля над физическим воспитанием / В.П. Бойко. - М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2016. - 250 с.

3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.

4. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. - М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2005. - 212 с.

5. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. - М.: Советский спорт, 2008. - 208 с.

6. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2003. - 512 с.

7. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Academia, 2013. - 320 с.

8. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие / В.Б. Рубанович. - М.: Юрайт, 2017. - 940 с.

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

Артемцева В.А., Овчинникова Е.И.
г. Чита, ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»

Аннотация. В статье представлена одна из технологий, применяемых в процессе физического воспитания учащихся младших классов. Игровой стретчинг позволяет эффективно развивать подвижность в суставах и эластичность мышечно-связочного аппарата, что способствует сохранению и укреплению здоровья младших школьников.

Ключевые слова: младшие школьники, гибкость, технология игрового стретчинга.

Состояние здоровья детей и молодежи в любом государстве являются важнейшими показателями социального благополучия, характеризуют не только социально-экономическую ситуацию, но и потенциал ближайшего будущего. Анализ материалов ежегодных государственных докладов «О положении детей в Российской Федерации», информации о ходе выполнения Федеральной программы развития образования, материалов Межведомственной комиссии Совета безопасности РФ по охране здоровья населения и статистических данных о состоянии здоровья свидетельствует о катастрофическом ухудшении состояния здоровья детской популяции населения. Результаты специальных научных исследований показывают, что наиболее выраженные сдвиги в состоянии здоровья детей происходят именно на этапе школьного обучения [4] Факты свидетельствуют о негативных тенденциях в физическом статусе школьников.

Поступление в школу усугубляет проблемы физического развития детей. При поступлении в школу ребѐнок достаточно резко меняет основной вид деятельности – с игровой на учебную. Двигательный режим резко сокращается, начинает накапливаться гиподинамия [1;5]. При этом, как указывают теоретики, младший школьный возраст сензитивен к направленному воздействию на организм с целью его физического развития и совершенствования.

Одним из показателей физического здоровья ребѐнка является степень гибкости, поэтому развитие данного физического качества видится нам одним из ведущих направлений формирования физического здоровья ребѐнка на этапе обучения в начальной школе.

Вопросы целенаправленного использования физических упражнений для развития гибкости рассматриваются в трудах М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселевой (1991), Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова (2004) и др. исследователей [6;7;8]. Авторами предложены условия использования упражнений стретчинга, цели их применения, время и длительность использования для взрослых и детей подросткового возраста.

Методика использования стретчинга, разработанная для дошкольников Назаровой А.Г. (2005), тиражирована в России и за рубежом [5], кроме того, встречаются отдельные работы, раскрывающие методические особенности применения стретчинга на занятиях хореографией и ритмикой [1], а тренировочном процессе акробаток младшего школьного возраста [2].

Однако в процессе анализа литературных источников нам не удалось обнаружить опубликованных работ, в которых была бы представлена методика воспитания

гибкости на уроках физической культуры в младших классах, основанная на применении стретчинг-технологии. При этом Панасенко О.А., Кийкова А.В., Прус Е.В. [5] отмечают высокую эффективность игрового стретчинга как одной из современных физкультурно-оздоровительных технологий, аргументируют его применение стабильной необходимостью поиска особого подхода к детям, новых, привлекательных, вызывающих любопытство инструментов, побуждающих ребенка заниматься физическими упражнениями. Авторы отмечают крайнюю важность такой поисковой деятельности, «поскольку сейчас наши дети испытывают постоянный дефицит движения».

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска технологий, активизирующих интерес к двигательной активности у младших школьников, новых подходов к организации деятельности физкультурно-оздоровительной направленности.

Одним из возможных способов решения задач физического развития детей младшего школьного возраста является насыщение уроков физической культуры новыми, нетрадиционными формами и методиками, способствующими самореализации ребенка, раскрытию их индивидуальных двигательных способностей и возможностей.

При разработке научной гипотезы осуществляемого в рамках выполнения выпускной квалификационной работы магистра физкультурного образования за основу была взята технология игрового стретчинга А.Г. Назаровой [3], направленная на совершенствование физической подготовленности детей, «достижение такого состояния организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой».

Рассмотрим основные элементы технологии игрового стретчинга. Этимологический корень stretch означает свойство поддерживать мышцу в состоянии растяжения в течении от 10 до 30 секунд. Стретчинг (от англ. stretching – растяжка) как «комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц», возник в 50-е годы прошлого столетия в Швеции, спустя двадцать лет был экспортирован в спортивную тренировку и оздоровительную физическую культуру. Стретчинг пришѐл на смену традиционным прыжкам и рывкам по системе Линга – упражнениям, которые оказались в значительной степени малоэффективными, а в некоторых случаях и вредными для мышц в силу из высокой травмоопасности. Построенная с учетом основ анатомии и физиологии, эта методика заслужила широкое признание во всем мире.

В результате применения игрового стретчинга (ИС) – специально подобранных упражнений на растягивание, проводимых с детьми в игровой форме – достигаются увеличение подвижности в суставах, эластичности мышц, сохранение их работоспособности, повышается общая двигательная активность, формируется правильная осанка, воспитывается общая выносливость и старательность. Статические упражнения ИС, направленные на растягивание мышц и суставно-связочного аппарата, укрепление позвоночника, сочетаются с элементами корригирующей гимнастики в сочетании с правильным дыханием, включают элементы релаксации. Уроки ИС проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, в которую входят 10-12 упражнений на различные группы мышц, что позволяет равномерно распределять нагрузку на весь организм. С учетом возрастных особенностей дети под руководством педагога изображают различных животных и выполняют упражнения в сопровождении отрывков музыкальных произведений из классической и народной музыки.

Обобщая содержание частных методик, можно сформулировать следующие методические рекомендации по проведению ИС на уроках физической культуры:

1. форма занятий может быть как групповой, так и индивидуальной;
2. общее время занятия ИС для детей 7-8 лет может достигать 40-45 минут, т.е. игровому стретчингу может быть посвящен полноценный урок;
3. занятия проводятся в хорошо проветренном помещении в комфортной для ребенка, привычной для него по дошкольному образовательному учреждению предметно-ориентированной среде, включающей удобные коврики, валики, подушечки приятного цвета;
4. следует выполнять упражнения в медленном темпе и размеренно, строго соблюдая принцип постепенности при повышении сложности упражнений и интенсивности воздействия на опорно-двигательный аппарат;
5. при подборе упражнений необходимо руководствоваться правилом чередования напряжения и расслабления, не допуская повторного воздействия на сходные группы мышц;
6. в рамках отдельного занятия обязательно сочетание динамических и статических форм работы мышц, при планировании серии занятий необходимо соблюдать принципы регулярности и систематичности;
7. не стоит принуждать ребенка к выполнению упражнений ИС: физические упражнения полезны для здоровья только в том случае, если выполняются добровольно и сознательно;
8. при изучении упражнений следует в соответствии с принципом наглядности применять показ в сочетании с образным, эмоциональным рассказом, по принципу доступности продвигаться в обучении от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Технология игрового стретчинга позволяет младшим школьникам познавать и совершенствовать свое тело, сохраняя и укрепляя здоровье, содействуя расширению и совершенствованию функциональных возможностей организма, создавая благоприятные условия для повышения физической и умственной работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агафонова Н.А., Любивая Н.Н., Чепурченко Н.Н. Технология игрового стретчинга как средство развития гибкости и выносливости у детей дошкольного возраста на мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы XI Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 5 март 2017 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. № 1 (11). С. 265-267.
2. Гуторова Г.А., Украинцева Ю.А., Дайнеко С.А., Сясина С.Н. Стретчинг в учебно-тренировочном процессе как средство развития гибкости у акробаток младшего школьного возраста // Фундаментальные исследования. 2015. №2-10. С. 2236-2238.
3. Назарова А.Г. Игровой стретчинг: Методическое пособие для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.: Типография ОФТ, 2005. 20 с.
4. Овчинникова Е.И. Обоснование модели учебно-воспитательного процесса по физической культуре учащихся специализированного спортивного класса по художественной гимнастике // Теория и практика физической культуры. 2008. №8. С.55-59.
5. Панасенко О.А., Кийкова А.В., Прус Е.В. Игровой стретчинг как одна из эффективных форм современных физкультурно-оздоровительных технологий // Инновационная наука. 2016. №5-3 (17). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/igrovoy-stretching-kak-odna-iz-effektivnyh-form-sovremennyh-fizkulturno-ozdorovitelnyh-tehnologiy (дата обращения: 01.04.2018).

6. Репневский С. М., Попов В. И. Физическая подготовленность детей младшего школьного возраста // ППМБПФВС. 2009. №10. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-podgotovlennost-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta (дата обращения: 01.04.2018).
7. Сомкин Алексей Альбертович, Манько Людмила Геннадьевна Целенаправленное развитие гибкости гимнасток 8-9 лет средствами хореографии // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. №4 (86). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tselenapravlennoe-razvitie-gibkosti-gimnastok-8-9-let-sredstvami-horeografii (дата обращения: 01.04.2018).
8. Терзи Михаил Сергеевич Особенности развития активной и пассивной гибкости у юных тхэквондистов // Человек. Спорт. Медицина. 2015. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-aktivnoy-i-passivnoy-gibkosti-u-yunyh-thekvondistov (дата обращения: 01.04.2018).

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ

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

Организация и выполнение домашней работы обучающимися является одной из проблем совершенствования учебно-воспитательного процесса в системе школьного образования на современном этапе. Пожалуй, никто не станет отрицать, что домашняя учебная работа – это важнейшее средство закрепления знаний, умений и навыков школьников, которая, в том числе, способствует их самообразованию. Еѐ функции, содержание, характер нельзя рассматривать обособленно от функций, содержания, характера и методов ведения урока, при этом различные его этапы непосредственно связаны с последующим выполнением домашнего задания. На уроке учащийся полностью должен быть подготовлен к выполнению домашнего задания: урок и последующая самостоятельная домашняя работа представляют единый процесс [2]. Как правило, сложность выполнения домашней учебной работы заключается в отсутствии профессиональной помощи и контроля со стороны педагога, возможности перегрузки учащихся домашними заданиями по различным школьным предметам, возможно, их нежелания заниматься во внеурочное время и непонимания необходимости такого задания вообще.

Решение данной проблемы связано с умением педагога вызвать интерес у обучающихся к выполнению домашнего задания. Здесь, безусловно, педагог – организатор и руководитель самостоятельной учебной работы: он обучает рациональным приемам самостоятельного труда, продумывает систему заданий.

Зачастую ученики общеобразовательной школы и их родители, несмотря на предусмотренные часы для домашнего задания в учебной программе по физической культуре [2] считают такое задание лишним. Однако, такие задания решают определѐнные учебные и воспитательные задачи: укрепление здоровья, повышение двигательной активности школьников, формирование правильной осанки и здорового образа жизни, развитие физических качеств, подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне», требований школьной программы, воспитание личностных и волевых качеств, выработка простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку [1].

Как правило, в школьной практике применяют классические виды домашней учебной работы: индивидуальная, групповая, дифференцированная, одна на весь класс, творческая [4]. Одна на весь класс – самый распространѐнный вид**,** берѐт начало ещѐ с дореволюционных времѐн. Подобное задание, к сожалению, не развивает творческие способности у подрастающего поколения, однако исключать его не стоит, так как при его выполнении у школьников отрабатываются различные навыки и формируются необходимые умения.

Наибольший интерес вызывает задание творческого характера, поскольку при его выполнении можно использовать различные дополнительные источники, в частности Интернет-ресурсы, литературу, выделять главное из общей информации, кроме того, оно формирует умение лаконично и интересно излагать полученную информацию, развивает ораторские способности, воспитывает эстетическую культуру, расширяет имеющиеся знания учащихся по предмету.

Содержание заданий возможны в виде вопросника, кроссворда, макета, модели, ребуса, сообщения, сочинения, эссе, исследования и т.д. Работа по виду деятельности может быть индивидуальной, коллективной, парной, групповой. Оформление может различаться, например, записи в рабочей тетради, на отдельном формате, файл-листе, буклете, быть представлены брошюрой, газетой, альбомом и т.п.

Непосредственно от возраста учеников зависят формы домашнего задания, представляя собой индивидуальные задания с дифференцированным подходом, активный отдых на свежем воздухе, закаливающие процедуры**,** составление вопросов для викторины, тестирования, опрос по пройденному материалу, сочинение сказок, частушек, стихотворений, написание докладов, рефератов, сценариев, составление коллажей, комплекса упражнений, проведение внеклассных мероприятий, рисунки на спортивную тематику, выпуск стенных газет, подготовка презентаций и т.п.

Для успешного выполнения домашних заданий необходимо соблюдать ряд условий, в том числе:

- убедить учащихся в практической пользе домашних заданий как дополнения к урокам физической культуры,
- учитывать индивидуальные особенности учащихся,
- изучить на уроке материал домашних заданий,
- обратить внимание учащихся на организацию и методику выполнения заданий,
- сообщать учащимся сроки проверки домашних заданий.

Различные формы контроля выполнения и оценивания домашнего задания со стороны преподавателя станут основным стимулом систематичности их выполнения. Здесь можно использовать различные способы: фронтальная проверка, выборочная, в парах, коллективная, проверка домашних заданий ответственным в классе или группе, контроль со стороны старшеклассников-инструкторов, соревнования. О педагогическом значении проверки домашних заданий Н.К.Крупская писала: «Задавание уроков на дом тогда только целесообразно, если организован учѐт выполнения заданий, качества выполнения этих заданий. Отсутствие проверки дезорганизует учащихся, понижает сознание ими ответственности. Отсутствие систематичности проверки, эпизодичность проверки также дезорганизует» [3].

Контроль должен быть обязательным, регулярным, справедливым. Результаты желательно заносить в сводную таблицу, что, скорее всего, будет активизировать работу по выполнению домашней работы. Ведение учащимися специальной тетради (дневника самоконтроля) облегчит работу, как учителю, так и учащимся. Для проверки групповых и индивидуальных заданий можно провести внутриклассные соревнования, где каждый ученик пожелает побить личные рекорды, продемонстрировать свои достижения в физической подготовке. При этом очевиден индивидуальный подход, учитывается качество выполнения заданий, показатели сдвигов в физической подготовленности. Оценка выставляется согласно установленным нормативам и учитывается при выставлении итоговой оценки за четверть. Такая система оценивания способствует повышению интереса учащихся к выполнению домашних заданий, касающихся развития физических качеств.

Основная задача уроков физической культуры – повышение двигательной активности школьников в течение дня и недели [5]. Поэтому, кроме трехразовых занятий в неделю на уроках физической культуры, физкультминуток на общеобразовательных уроках, подвижных перемен и занятий в спортивных секциях, необходимо нацеливать учащихся на выполнение самостоятельных физических упражнений и игр дома, в качестве выполнения домашних заданий, которые будут способствовать развитию основных физических качеств, повышать умственную работоспособность, укреплять здоровье. Естественно, мы поддерживаем такие задания как выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики, оздоровительный бег, ходьба, активный отдых, прогулки на свежем воздухе и т.д. [6]. Но домашняя работа должна стимулировать деятельность и будить мысль учеников. А, чтобы они готовили домашнее задание, необходимо воспитывать интерес к предмету, в том числе через интересные формы домашних заданий.

Так, мы предлагаем задание «Создание и ведение видеоблога», оно основано на увлечении молодѐжи современными гаджетами, желанием вовлечь их в события, происходящие в спортивном мире и формирования здорового образа жизни. Это задание может включать беседы о проблемах в области физической культуры и спорта, обзоры спортивного оборудования и инвентаря, анонсы и репортажи с места проведения соревнований, прежде всего, школьных, демонстрацию выполнения комплекса упражнений, обучение подвижным и народным играм, интервью с известными спортсменами и функционерами, в числе которых могут быть выпускники школы, рекомендации по здоровому питанию и т.д. Безусловно, во всѐм должны участвовать сами школьники.

Предлагаемое задание может выполняться индивидуально, группой, всем классом, имея различные варианты:

1) каждый ученик класса ведѐт видеоблог 1 день самостоятельно и так далее по очереди, по списку, по желанию;

2) парами;

3) учащиеся объединяются в группы и ведут видеоблог неделю.

Информацию видеоблога преподаватель может проверить в любое время, например, на перемене при наличии Интернета в школе. К проверке можно привлечь коллег, в частности преподавателей литературы и информатики. Таким образом, выполняя одно задание, ученик может получить три оценки по разным предметам, что станет существенным стимулом при выполнении домашнего задания.

Научить школьников учиться, творчески нестандартно мыслить, искать новое и при этом воспитать интерес к урокам физической культуры во многом зависит от профессионализма педагога, который должен идти в ногу со временем, чтобы быть интересным и понятным своим ученикам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс]. - URL: http ://standart.edu.ru/.

2. Примерные программы по учебным предметам [Электронный ресурс]. - URL: http ://standart.edu.ru/.

3. Идеалы социалистического воспитания (Речь на конференции пролетарских культурно-просветительных организаций 20 сентября 1918 года) *Крупская Н.К.* // Вопросы коммунистического воспитания молодежи. – Электронный текст.- М., 1959. - С. 5 - 12.

4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2015. - 272 с.

5. Бальсевич, В.К. Здоровьесберегающая функция образования / В.К. Бальсевич // Образовательная политика. -2016. - № 6. - С. 4-9.

6. Манжелей, И. В. Педагогический потенциал физкультурно-оздоровительной среды / И. В. Манжалей // Физическая культура. - № 4. - 2016 С. 2-4

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩЕГОСЯ

Васильева Л.И.

г.Усть-Кут, Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Центр дополнительного образования Усть-Кутского муниципального образования

Достижение результатов детей занимающихся, таким видом спорта как настольный теннис, возможно только при непрерывном всестороннем физическом развитии обучающегося, которое направлено на последовательное приспособление организма к интенсивным нагрузкам и совершенствование морально-волевых качеств спортсмена.

Особое значение для игрока в настольный теннис имеют общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Ими надо заниматься систематически. Только многократное повторение специальных упражнений даѐт положительный результат в процессе обучения теннисиста. В этой связи предлагаем основные направления и рекомендации по развитию физических качеств, необходимых теннисисту, таких как развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, правильного дыхания.

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику этой игры, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими собственно силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и равномерно развивающими все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений. Чрезвычайно важным физическим качеством в настольном теннисе является быстрота реакции. В игре

теннисист должен быстро оценивать обстановку, быстро реагировать, стартовать, быстро делать замах, быстро двигаться, быстро менять направление перемещений и т.д.

Развивая быстроту движения, одновременно следует работать над мгновенной реакцией на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями.

Ловкость - умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры.

Хорошим дополнением к занятиям служат игровые упражнения для развития быстроты. Для того чтобы занятия были интереснее, используются различные игры —Кроль", —Поймай мяч и др, которые подстѐгивают к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца. В каникулярное время с успехом реализуется спортивно-игровая программа —Осенний листопад эстафет", направленная на развитие координации движений, быстроты и выносливости. Позволяет добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы, помогает выявить ряд физических качеств спортсменов, среди которых место занимают ловкость и быстрота мышления, что важно в настольном теннисе. Зимой игры —Снежки" (на улице) учат быстро двигаться и замечать —противника".

На занятиях используются следующие упражнения: со скакалкой, с гимнастической скамейкой, с партнѐром, специальные упражнения у стола и др.

Значение выносливости в настольном теннисе огромно. Очень часто игроки, владеющие хорошей техникой и недостаточной выносливостью, блестяще выигрывали первые партии, а во второй половине встречи теряли точность удара, у них ослабевало внимание, нарушалось нормальное дыхание, увеличивалась потливость. В каждом соревновании нагрузка имеет свои особенности. Она бывает продолжительной или кратковременной, но всегда очень интенсивной. Это зависит от года обучения игре в настольный теннис, уровня спортивно-технической подготовленности, веса, пола и т.д. В среднем каждая встреча длится от 15 до 20 минут.

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к разрыву мышц и связок.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Спортивная форма - подготовленность организма к выполнению наивысшей спортивной нагрузки для данного индивидуума. Хорошая форма достигается путѐм систематической, специальной и всесторонней физической подготовки. Теннисист, находящийся в хорошей спортивной форме, энергичен и полон желания много тренироваться. Организм такого теннисиста быстрее входит в работу, меньше утомляется, и силы его быстрее восстанавливаются. В летнее время учащиеся объединения «Настольный теннис» посещают спортивно-оздоровительную площадку —Теннисная ракетка, которая реализуется на базе МКУ ДО ЦДО УКМО. В программувходит общая физическая подготовка: игры на воздухе, такие как баскетбол, футбол, день скакалки, день мяча, день прыжков и т.д.

Правильная постановка дыхания - важнейшая часть физической подготовкикаждого теннисиста. Дышать следует ровнее и глубже, темп дыхания должен соответствовать темпу движений. Вдох лучше всего делать в момент

замаха, а выдох в момент удара по мячу. Вдох производится преимущественно при выпрямлении, а выдох- при наклонах, поворотах и группировке. При правильной работе дыхательного аппарата развивается выносливость спортсмена, и легче преодолевается нервное напряжение. С этой целью используются игры для дыхания с воздушными шариками: ―Воздушные силачи", ―Реактивный шарик", упражнения на дыхание - игра - ―Кто дольше удержит в воздухе перышко.

Организация проведения контрольных испытаний по общей физической подготовке и специальной подготовке учащихся в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования Центре дополнительного образования Усть-Кутского муниципального образования в объединении «Настольный теннис» проводятся в форме контрольных испытаний по общей физической подготовке (ОФП) и специальной подготовке (СП). Контрольные испытания проводились два раза в год - в начале учебного года и в конце учебного года, так же проводится администрацией ЦДО промежуточная аттестация.

Контроль формирования контрольных испытаний по общей физической подготовке осуществляется в рамках итоговой и промежуточной аттестации учащихся, проходящей под девизом «В каждом виде спорта превосходи себя».

Для проверки физической подготовленности занимающихся применяются нормативы по технической подготовке групп (выполнение упражнений в соответствии контрольных нормативов специальной физической подготовкой). Одной из главных задач на занятиях настольного тенниса является создание мотивации у своих воспитанников. Озвучить им масштабные цели, к которым обучающиеся будут стремиться. Большая цель – это выступление на соревнованиях, именно после выступления на соревнованиях обучающиеся по-другому начинают смотреть на тренировочный процесс. После первых занятий я говорю своим воспитанникам, что через 2 -3 месяца пройдет турнир, и мы будем готовиться к нему. Данная цель это позволяет создать и поддерживать мотивацию в течение этого периода.

Спортивные соревнования – составная часть тренировочного процесса учащихся в настольный теннис. Они способствуют повышению интереса к занятиям этого вида спорта, росту спортивного мастерства, развитию морально-волевых, психологических, физических качеств и навыков.

В объединении проводятся традиционные турниры по настольному теннису согласно календарному плану в образовательной программе:

-«Юные теннисисты»,

- товарищеские встречи с командами образовательных школ города,

-турниры посвященные, «Дню Защитника Отечества» между мальчиками, восьмое марта «Мисс Ракетка» между девочками,

- переходящий сувенир «Лавр Победителю» объединения «Настольный теннис» ЦДО и другие соревнования.

Участие на соревнованиях городского и районного уровней:

- «Открытые первенства среди школьников и молодѐжи города и района»;

- на турнирах посвященных «23 февраля», «9 Мая» и других соревнованиях, проходящих в городе. Обучающиеся объединения «Настольный теннис» показывают хорошие результаты.

После турниров мотивация ещѐ больше увеличивается. Любые турниры – это прежде всего, эмоциональный подъем (особенно когда ребенок побеждает), поэтому после турниров дети с большим рвением начинают заниматься настольным теннисом.

В результате наблюдений в течение своей педагогической деятельности, у учащихся изменяется отношение к своему здоровью, проявляется социальная активность, повышается уровень ЗСК. Вывод, что занятия настольным теннисом способствуют успешному формированию здоровье сберегающих компетенций, и, как следствие, лучшей адаптации к социальным, психическим и физическим нагрузкам в будущем - здоровое поколение общества.

Рис.1 Темпы прироста различных физических способностей у подростков среднего школьного возраста в объединении «Настольный теннис» ЦДО на начало учебного года.

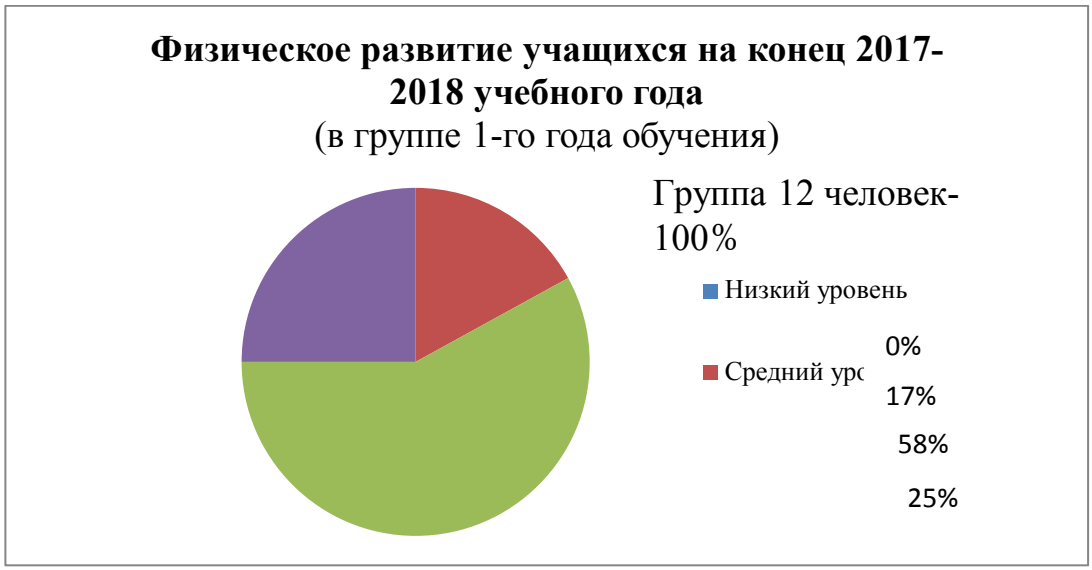


Рис.2 Темпы прироста различных физических способностей у подростков среднего школьного возраста в объединении «Настольный теннис» ЦДО на конец учебного года.

ДВОРОВЫЙ КЕРЛИНГ КАК НОВАЯ ФОРМА СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ

Веневцев С.И., Калина Л.В.
г.Красноярск, Красноярская региональная общественная спортивная организация «Федерация керлинга Красноярского края»

Современный профессиональный спорт стремительно меняется в соответствии с новыми требованиями времени, меняются подходы, методы. А что происходит с любительским или дворовым спортом? Отвечает ли он современным тенденциям, задачам, также ли он стремительно меняется?

Для начала определимся с понятиями, возьмем за основу емкое определение А.И. Логинова, что «социальный дворовый спорт – это часть спорта, направленная на социальное спортивное просветительство, социализацию, реабилитацию, личностное спортивное самовыражение граждан, формирование здорового образа жизни, а также на организацию и проведение регулярных и системных спортивных соревнований в рамках специализированных лиг, мероприятий по месту жительства с целью максимального раскрытия человеческого капитала любого участвующего – субъекта социально-спортивных отношений.»[2] или дополняющим определением, служит понимание дворового спорта Кливовым Е.М. как «сложного социально-спортивного явления, совокупности спортивных и физкультурно-досуговых занятий, дворовых забав и игр, занятий видами спорта по месту жительства представителей различных возрастных групп населения по месту жительства на специально оборудованных или адаптированных спортивных дворовых площадках, приводящихся по собственной инициативе или организованно с целью оздоровительной тренировки, общения, совершенствования элементов спортивных упражнений, передачи социального опыта, развития видов спорта» [3].

Несмотря на то, что в определениях сделан большой акцент на спортивные соревнования, конечно основой дворового спорта является наличие инфраструктуры, «безопасной» для занятий физической культурой, только после этого можно говорить о формировании дворовой среды для раскрытия человеческого капитала. Если через эту призму рассматривать город Красноярск, то тут у нас дела обстоят в целом неплохо. Реализуется множества проектов «100 спортивных площадок», построено и реконструировано более 200 спортивных плоскостных сооружений шаговой доступности, еще один проект - «Турник в каждый двор», в рамках которого на спортивных площадках Красноярска была установлена тысяча комплектов гимнастического оборудования. Создано муниципальное автономное учреждение «Центр спортивных клубов», которое объединяет 20 клубов по месту жительства физкультурной спортивной направленности с 80 хоккейными коробками.

Благодаря такой базе, Красноярск – был и остается городом новых физкультурно-оздоровительных технологий. Здесь активно развиваются дворовые виды спорта: футбол, хоккей, хоккей с мячом, фигурное катание, лапта, занятия йогой, финская ходьба, фризби-алтимат и др. Но большинство культивируемых видов спорта имеют ограничения либо возрастные, либо в физической подготовленности, и был начат поиск вида спорта, который бы отвечал современным требованиям:

- командность с разновозрастным составом,
- доступность и для участников, и для места проведения,
- мобильность,
- круглогодичность,
- новизна.

Этим видом спорта стал керлинг. Такой вид дворового спорта как дворовый или уличный кѐрлинг (streetcurling) отличается от профессионального спорта, размерами площадки, инвентарем и упрощенными правилами, которые могут меняться в зависимости от площадки, погоды, количества участников. «Камни» делают из подручных материалов:гранитные, композиционные, деревянные и др. Презентация керлинга через дворовый спорт делает ранее считавшийся «спорт элиты» более доступным, понятным и массовым.В Красноярском крае, учитывая его климатические особенности, в дворовой кѐрлинг могут играть в любом селе, на любой реке, пруду, залитой площадке, не говоря о специальных местах и катках в городе. Именно это этот формат и презентуется во дворовом керлинге.

Особенно важно подчеркнуть, что при активном развитии керлинга, к нему привлекаются люди всех возрастов, от дошкольников до пенсионеров, к тому же, данный вид спорта не требует значительных финансовых вливаний для организации занятий по месту жительства.

Официально, в 2015 году была создана дворовая лига по керлингу, как отделение КРОСО «Федерация керлинга Красноярского края».

Одним из крупнейших проектов, показавшим доступность вида спорта, стал Сибирский фестиваль керлинга, который прошел в феврале 2017 года в Красноярске.За неделю в рамках фестиваля удалось провести большое количество различных турниров, соревнований, мастер-классов, семинаров. В их числе - Кубок Красноярского края по керлингу среди дворовых команд и Кубок города Красноярска среди непрофессионалов. В итоге, общее количество красноярцев, принявших участие в турнирах и мастер-классах на 56 ледовых площадках города в течение недели, составило 3373 человека. В итоге в рекордном мероприятии приняли участие 3913 человек. На сегодняшний день в территориях регулярно проводятся соревнования, победители которых приезжают на финалы в город Красноярск, где уже играют на профессиональной площадке с использованием профессионального оборудования.

Если с зимним вариантом игры керлинга было все понятно, найден необходимый инвентарь, разработана технология подготовки ледовых площадок, то летний вариант игры на открытых площадках пришел к нам из Гонконга[1].

Мобильная площадка, состоящая баннера размером 9,7 м на1,6 м и облегченные камни весом 1,2 кг. Площадка монтируется на любое ровное покрытие, будь то резина, асфальт, деревянный настил.

Основные отличия в специфике игры от «большого» керлинга:

- Каждая команда играет 6 камнями, а не 8 как в большом керлинге.
- отсутствие свиппа – натирания льда перед камнями;
- обычно на соревнованиях игра длится 6 эндов, но может быть и любое количество эндов, главное соблюдать четное количество, т.е. 2, 4, 6 или 8 эндов.

В остальном же правила такие же, как и в его ледовом собрате – задача поставить камни своего цвета как можно ближе к центру дома, а камни соперника выбить из дома, Команда набирает одно очко за каждый из ее камней, располо-

женный в мишени или касающийся ее, который находится ближе к центру, чем любой из камней команды соперника.[4].

Благодаря такому аналогу настоящего керлинга мы можем знакомить людей с правилами вида спорта, показывать его особенности, проводить как индивидуальные состязания, так и турниры среди большого количества участников. Напольный керлинг активно использует сборная Красноярского края на колясках. Команда регулярно тренируется, отрабатывает на нем тактические приемы.

Дворовые соревнования по напольному керлингу среди различных групп населения, в том числе и маломобильных, проводятся с регулярностью раз в неделю в различных форматах. Участие в городских дворовых соревнованиях в качестве отдельной локации, самостоятельные соревнования среди жителей домов во дворе, общегородские соревнования, проводимые на городских площадках в течении года.

Важным элементом игры, которые сохранен в напольном керлинге, является дух керлинга.

Керлинг - это игра традиций и мастерства, спорт джентльменов, вот основные особенности:

Игроки в керлинге соревнуются, чтобы победить, а не для того, чтобы унизить своих соперников.

Истинный игрок никогда не станет отвлекать соперника или мешать ему во время игры и предпочтет скорее проиграть, чем выиграть нечестно.

Судьи там не для того, чтобы принимать решения,о ни лишь ассистируют командам в измерениях, подсчете времени, следят за тем, чтобы все игроки соблюдали правила, следит за порядком проведения соревнований, ведет счет, команды в процессе игры договариваются сами.

До начала игры игроки обеих команды пожимают друг другу руки и желают «хорошей игры». Так же, в это время игроки могут обменяться сувенирными флажками или значками на официальных соревнованиях.

Игроки в керлинг никогда умышленно не нарушают правила игры и почтительно относятся к любой из ее традиций. Если игрок по неосторожности нарушил правила, то он должен первым сообщить об этом.

Игроки, не выполняющие бросок должны сохранять тишину и не мешать игроку, выполняющему бросок.

Не допускается использование оскорбляющих слов в сторону команды соперников.

После каждой игры игроки двух команд должны пожать друг другу руки и поблагодарить за игру.

В то время как главной целью керлинга является выявление мастерства игроков, дух керлинга требует честной игры, добрых чувств и благородного поведения.

Дух керлинга должен оказывать влияние как на понимание и исполнение правил игры, так и на поведение всех участников на льду и за его пределами.[4].

Конечно, главным успехом при продвижении дворового керлинга как новой формы спортивно-массовой работыс населением является правильно выстроенное межведомственное взаимодействие между общественностью и властью, на котором хотелось бы более подробно остановиться:

1. Взаимодействие с клубами по месту жительства. В рамках совместного проекта с краевым институтом повышения квалификации работников физи-

ческой культуры и спорта, было обучено 27 инструкторов, специализированные обучающие тренинги прошли в 20 территориях Красноярского края.

2. Образовательные учреждения города Красноярска и Красноярского края. Как правило данные учреждения обладают хорошей инфраструктурой для проведения соревнований. На базе ДОУ и школ в 2018 году в течении трех месяцев было проведено более 30 соревнований для детей, родителей, учителей.

3. Центры социальной помощи семье и детям. Основной задачей при взаимодействии с данными учреждениями остается информационная функция среди получателей их социальных услуг, людей, попавшими в трудную жизненную ситуацию. На базе 6 районах центровпрошли обучающие семинары для специалистов, работающих с населением, совместно с которыми было проведено более 15 соревнований.

Пошаговый формат взаимодействия:

1. Встреча на уровне, курирующего ведомства, если двор, то клуба по месту жительства или собрания жильцов.

2. Проведение презентации в нескольких форматах: интерактивный показ или компьютерная презентация с подробным рассказом всех особенностей проведения мероприятия.

3. Подписание соглашения/положения, в крайнем случае написание писем о готовящемся мероприятии, уведомление всех заинтересованных структур.

4. Пред анонс мероприятия в социальных сетях, на информационных ресурсах партнеров.

5. Проведение мероприятия

6. Пост анонс, вручение благодарностей всем организаторам мероприятия. Подведение итогов мероприятия.

На сегодняшний день, благодаря доступности напольного керлинга, соревнования проводятся и без участия Федерации. Волонтеры, которые обучались на мероприятиях, самостоятельно могут организовывать данных формат и проводить во дворах напольный керлинг. Все оборудование предоставляется Федерацией на безвозмездной основе.

О популярности спорта говорит количество мероприятий, только за период с января 2018 года по август 2018 года было проведено более сотни, с участием свыше 5000 человек.

ЛИТЕРАТУРА

1. Веневцев С.И., Герасимова П.С., Калина Л.В. «Академия керлинг» - уникальный проект в преддверии Всемирных зимних студенческих игр., Спорткомплекс № 4(8)декабрь2017-февраль-2018, с 42-44.

2. Климов С. Е. «Дворовый спорт»,4-е изд., переработанное и дополненное. (Первое издание 2002 г.)- Москва: Советский спорт, 2011. - 163

3. Логинов А.И. «Дворовый спорт: организационные и идеологические аспекты социально-спортивного движения по месту жительства»- Липецк, 2015. - 536 с.

4. Правила вида спорта керлинг (утв. приказом Минспорта России от 28.03.2016 № 340)

ОСОБЕННОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Гаевская С.Ю., Черкашина А.Г.
г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Образ жизни обучающихся в училище олимпийского резерва характеризуется особыми условиями обучения, направленными на совершенствование тренировочного и соревновательного процесса. В ходе образовательного процесса в училище важным условием является овладение обучающимися потребностями, способами и средствами, укрепляющими здоровье, а также умениями применять эти знания в жизни с целью рационального формирования спортивной деятельности.

На все процессы жизнедеятельности обучающихся влияет многофакторная природно-социальная среда. Кроме внутренних факторов работоспособность, в том числе и спортивная, формируется под действием ряда внешних факторов, которые могут оказывать как положительное, так и негативное влияние. Эти внешние факторы могут быть физической, химической, социально-бытовой природы. Их влияние может быть небольшим по интенсивности, но постоянным, или кратковременным, но мощным.

Ряд авторов рассматривает организацию учебного процесса в училище (дневная и недельная физическая и умственная нагрузка) как один из здоровьесберегающих факторов, существенно влияющих на работоспособность, в том числе и спортивную. А.С.Геворкян, А.В.Даян предположили, что экзаменационное и психоэмоциональное напряжение и каждодневная учебная нагрузка не являются единственными причинами наблюдаемого роста заболеваемости [1].

К нарушениям здоровья обучающихся, приводящих к снижению эффективности спортивной деятельности может привести ряд факторов: повсеместное использование информационных технологий, бездумно долгое использование телефона, бесконечное прослушивание громкой музыки, воздействие естественного и искусственного ионизирующего излучения, недосыпание, нерациональное питание, несоблюдение гигиенических требований во время тренировок.

У студентов, обучающихся в училище олимпийского резерва, должна вырабатываться личная ответственность за свои знания и умения для обоснования и соблюдения мер профилактики заболеваний, применения их в своей жизнедеятельности.

Из значимых физических факторов окружающей среды, которые могут оказать негативное воздействие на здоровье студентов, и в свою очередь на спортивные результаты, мы выделяем: электромагнитное излучение – сотовая связь, бытовая техника; звуки различной частоты и ионизирующее излучение, воздействующих кратковременно или в течение длительного времени. Влияние этих факторов было исследовано студентами училища на практических занятиях.

Задачами исследования явилось выявление воздействия выделенных физических факторов, которые могут оказать негативное влияние на жизнедеятельность обучающихся в ГУОР г. Иркутска, и разработка практических рекомендаций, направленных на улучшение общего уровня физического здоровья студентов.

Были использованы методы исследования: устный опрос, анкетирование, практический метод, статистический метод.

Первый фактор – электромагнитное излучение сотовых телефонов. По данным научных исследований, поток волн с частотой от 400 до 1200 МГц облучает головной мозг, и самое сильное облучение человек получает от мобильного телефона, действующего на частоте 812 МГц. Так же доказано, что радиочастоты диапазона выше 1 МГц нагревают ткани мозга вследствие поглощения ими энергии электромагнитных полей [5]. У современных телефонов частотный диапазон 800-1200 МГц. Для выявления знаний о влияния сотовой связи было проведено анкетирование студентов 1 и 3 курсов колледжа.

Из 100 опрошенных 78 человек считают, что не нужно соблюдать меры предосторожности, пользуясь сотовым телефоном; 22 студента не знают о влиянии электромагнитных полей на организм человека. Оказалось, также, что самые востребованные функции на телефоне: это Интернет (63 %), прослушивание музыки (31%), игры (31%), СМС (28%). Не используют дополнительных функций, кроме звонков, — только 2 % студентов. Пытаясь на личном опыте убедиться в воздействии электромагнитного излучения телефона, студенты вели длительные разговоры и играли в игры по телефону, слушали музыку. Результаты исследования представлены на диаграмме (Рис.1).

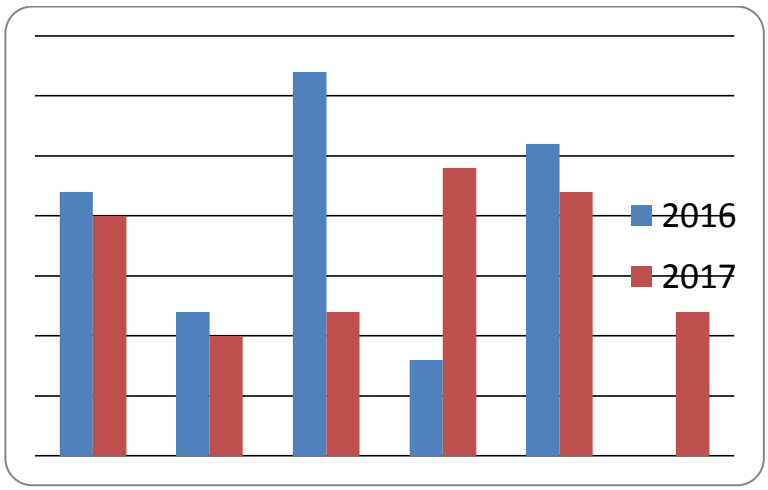


Рис.1 Длительность использования телефона в сутки

Как видно на диаграмме, длительность использования сотовой связи студентами колеблется в пределах от 1 до 20 часов. В 2016 году максимальная длительность использования сотового телефона составила 3 и 14 часов в сутки, что составило 32 и 14% соответственно от общего числа опрошенных. 7% опрошенных используют сотовую связь 5 часов в сутки.

В 2017 году структура длительности использования сотовой связи изменилась в негативную сторону – в 3 раза увеличилась длительность, составляющая 5 часов. Если в 2016 году этот показатель, составляющий более 14 часов, отсутствовал, то в 2017 году он составил 12%. При этом 2 студента указали время использования 20 часов в сутки, что говорит о полном отсутствии понимания опасности влияния электромагнитных колебаний на головной мозг и нервную систему.

Субъективные ощущения при опросе студентов показали следующее: длительность использования телефона 30 – 60 минут вызывало нагревание уха; 2 часа - легкое понижение слуха; 2 часа 30 минут - головную боль; более 3 часов - повышение температуры тела, головную боль. Также, путем опроса было выяснено, что те, кто часто пользуется мобильным телефоном, более тревожны, беспокойны, уменьшается способность быстро находить контакт с людьми, часто болела голова.

Второй фактор – звуки различной частоты. Студенты прослушали различные звуки с частотами 16-18 Гц, 18000-20000 Гц (пограничная частота восприятия человеческим ухом различных звуков, то есть близкие к границе ультразвука и инфразвука) и определили степень их влияния на нервную систему. Исследование показало, что все студенты испытали субъективные неприятные ощущения, 80% из них отметили изменение пульса. Звуки таких частот относятся к внешним природным факторам (землетрясения, извержение вулканов, звук реактивного двигателя; звуки, издаваемые некоторыми животными и птицами). Ультразвук и инфразвук человек не слышит, но организм воспринимает. Инфразвук и ультразвук имеют свои области применения, но оказывают негативное воздействие на организм: перемещение внутренних органов, изменение нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, тревожность, головную боль, снижение работоспособности [2].

Слуховая сенсорная система обеспечивает кодирование акустических символов и обуславливает способность организма человека реагировать тем или иным образом посредством оценки акустических раздражителей (посредством явления резонанса с частотами колебаний внутренних органов) [3]. С точки зрения физики, попадая в резонанс с биоритмами человека (каждый внутренний орган имеет свою частоту колебания), внешние электромагнитные или звуковые колебания могут «сдвигать» частоты настройки внутренних органов.

При исследовании влияния музыкальных звуков разной частоты (музыка различных жанров) на субъективные ощущения и впечатления студентов, мы получили следующие результаты. Прослушивание народной музыки, джаза, классики и инструментальной музыки 100% студентов определили, что ощущают спокойствие, радость, умиротворение. Прослушивание рока и рэпа вызвало ощущение напряжения и страха, усталости у 78% обучающихся. Опрос показал, что наибольший процент опрошенных студентов слушают рок или рэп (музыка на низких частотах). На основании полученных данных видно, что некоторые обучающиеся уже имеют притупленный слух, повышенное артериальное давление.

Третий фактор – ионизирующее излучение. Студенты училища анализировали естественные и искусственные источники радиационного фона Земли, длительность их воздействия. Анализировалось время пребывания на определенной высоте над уровнем моря (проживание в Иркутске, полеты на самолете, нахождение в горах). Подсчитывалась доза поглощенного ионизирующего излучения от космических лучей и вспышек на Солнце, от радиоактивных изотопов через пищу, воду и воздух. Учитывалось также излучение земной коры за счет радиоактивных изотопов и радона (почва, грунт), стройматериалов (проживание в панельном, кирпичном, деревянном доме). Подсчитывалась доза поглощенного ионизирующего излучения от медицинских и бытовых источников (флюорография, рентген, сканирование в аэропорту).

Результаты исследований всех респондентов показали, что суммарная доза поглощенного излучения, учитывающая внешние и внутренние источники излучения (природные, техногенные, медицинские, бытовые) превышает предельно допустимую дозу 4 мЗв (милиЗиверт – единица измерения поглощенной дозы радиоактивного излучения) в год. Анализируя причину этого, студенты отмечали, что проживают в районе повышенной концентрации радона в природных отложениях (Юбилейный микрорайон Иркутска, улица Помяловского, район Кайской горы). Многие спортсмены часто проходили медицинское обследование вследствие полученных травм. Также многие летали самолетом в другие города на соревнования. Получив результаты и узнав о путях проникновения излучения в организм человека, о заболеваниях, вызванных острым и хроническим облучением, студенты активно интересовались способами защиты от излучения и методами профилактики [4].

Таким образом, исследование воздействия некоторых значимых физических факторов на жизнедеятельность студентов училища олимпийского резерва, выявило, что студенты колледжа не владеют информацией о вредном электромагнитном излучении, часто и длительно пользуются мобильными телефонами, не осознают опасности при прослушивании музыки низких и высоких частот, не знают о радиационном фоне земли, источниках и влиянии на организм.

Для формирования мотивации к уменьшению влияния физических факторов на состояние здоровья и спортивную деятельность обучающихся необходимо расширять и углублять теоретические знания в области как естественных, так и медико - биологических наук. В ходе образовательного процесса в училище олимпийского резерва обучающиеся имеют возможность овладеть знаниями и средствами, способствующими совершенствованию спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Геворгян Э.С. Функциональное состояние студентов при умственной нагрузке //Гигиена и санитария. – 2010. - № 5. – С.55-57.

2. Майорова Т.В. Звук. Звуковые колебания. Источники звука / Т.В.Майорова // Физика. Все для учителя. –2015. - № 1. - С.31-34.

3. Мамаев А.Д. Слух человека и его особенности /А.Д.Мамаев. – М.: Просвещение, 2005. – 122 с.

4. Меняйло А.Н. Пожизненный радиационный риск в результате внешнего и внутреннего облучения: метод оценки /А.Н.Меняйло // Радиация и риск. – 2018. - Том 27. – С.8-21

5. Солодовников А.А. Действие электромагнитных полей и излучений на человека. /А.А.Солодовников. – 1-е изд. Часть 1. - Уфа: УГНТУ, 2011. - 32 с.

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДОУ

Грекова Ю.В., Филиппова Е.И.

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

На сегодняшний день значительно возросло количество детей с ослабленным здоровьем постоянно возрастает. Одной из основных причин сложившейся ситуации является малоподвижный образ жизни [3].

В настоящее время воспитательно-образовательный процесс в дошкольном образовательном учреждении (далее ДОУ) отличается интенсивностью учебно-познавательных занятий детей, что, по мнению М.А.Руновой, приводит к «двигательному дефициту» дошкольников [4].

Анализ состояния педагогической практики показывает, что проблеме двигательной активности в ДОУ внимание уделяется не в полной мере, этим и обусловлена актуальность исследования.

Работа проводилась на базе МДОУ № 17 "Золотой ключик" г. Шелехова с детьми подготовительной к школе группы с **целью** – разработать и оценить эффективность системы физкультурных мероприятий в режиме дня, направленных на повышение двигательной активности (далее ДА) детей подготовительной группы в условиях ДОУ.

На подготовительном этапе работы мы предположили, что повышение двигательной активности детей 6-7 лет в режиме дня будет более эффективным если:

- осуществлять подбор оптимальных мероприятий повышения двигательной активности у детей в режиме дня;
- осуществлять рациональный выбор типов физкультурных занятий для детей подготовительной к школе группы.

Анализ научно-методической литературы показал, что организация оптимальной двигательной активности детей возможна при правильном двигательном режиме, целью которого является удовлетворение естественной биологической потребности дошкольников в движении, обеспечение условиями овладения двигательными умениями и навыками [1,2].

В изученной нами научно-методической литературе обоснованы определенные подходы к повышению двигательной активности детей. Нами выделены следующие пути (способы) повышения ДА детей:

1) подбор и организация рациональных форм двигательной активности в режиме дня;

2) выбор рациональных типов физкультурных занятий для детей подготовительной к школе группы;

Опытно-экспериментальная работа включала констатирующий, формирующий и контрольный этапы. Экспериментальное исследование проводилось с детьми подготовительных к школе групп по 20 человек в каждой: экспериментальной и контрольной, не имеющих медицинских ограничений в занятиях физической культурой.

Качественное изучение двигательной активности осуществлялось с помощью педагогического наблюдения, шагометрии, хронометража физкультурного занятия. В дневнике фиксировалась активность в режиме дня; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Обследование объѐма двигательной активности производилось с помощью шагомеров («Электроника ШЭ-01», г. Пинск). Поведение каждого ребенка анализировалось в сопоставлении с показателями двигательной активности. В зависимости от степени подвижности детей распределяли на три основные подгруппы (высокая, средняя и низкая подвижность). Для оценки двигательной активности детей на физкультурных занятиях мы наблюдали за проведением занятия инструктором физического воспитания, рассчитали хронометраж [4].

Данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента, привели к выводу, что используемый двигательный режим и проводимые физкультурные занятия для детей подготовительной к школе группы в недостаточной степени позволяют повышать двигательную активность и самостоятельную деятельность детей. В связи с этим возникла необходимость корректировки режимных моментов и моделирования физкультурных занятий с применением эффективных форм работы по повышению двигательной активности детей 6-7 лет.

На основе полученных в учебно-воспитательный процесс в ЭГ были включены разработанные нами режимные мероприятия по повышению двигательной активности и применены разнообразные типы физкультурных занятий: по принципу круговой тренировки, в форме ритмической гимнастики и занятия на открытом воздухе, с применением эффективных методов и приемов повышения ДА детей.

Проведение и внедрение экспериментальной части работы проходило в несколько этапов:

Организационно-методический этап, был направлен на обеспечение условий для проведения опытно-экспериментальной работы: составление перспективных и календарных планов, систематизация физических упражнений и подвижных игр, разработка конспектов занятий и досугов, форм и содержания работы с детьми, составление план - графика распределения и проведения физкультурных мероприятий в режиме дня. Обучающий этап - непосредственно сам процесс обучения детей упражнениям и играм, который носил комплексный характер и проходил через все формы организованной и дополнительной двигательной деятельности, и в различные режимные отрезки времени.

В утренний отрезок времени детям предлагалось индивидуально или по подгруппам, в зависимости от их интересов и потребностей, уровня физической подготовленности, выполнить знакомые по содержанию упражнения различной двигательной активности: ползанье на четвереньках за мячом, ходьба змейкой, обходя предметы и т.д. При проведении подвижных игр учитывалась специфика занятий проводимых после завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи и др.) с детьми проводились игры средней или большой подвижности: «Перебежки», «Догони свою пару» и.т.д. Если по сетке - проведение физкультурных или музыкальных занятий, детям предлагалась спокойная двигательная деятельность: подготовительные упражнения для разогрева определенных групп мышц, повторение ритмических упражнений в медленном темпе; дидактические игры: «Одень спортсмена для соревнований»,

«Угадай вид спорта»; игры малой или средней подвижности: «Узнай, кто позвал», «Поменяй предмет» и др.

Эффективными формами повышения двигательной активности детей на открытом воздухе стали эстафеты и спортивные соревнования.

Активизация самостоятельной двигательной деятельности детей в вечернее время осуществлялась через использование физкультурного оборудования и дидактических карточек движений, через малоподвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на подвижность.

Совместно с подбором режимных моментов проводилась разработка системы физкультурных занятий различных типов.

В обеих группах (КГ, ЭГ) занятия по физической культуре проводились с одинаковой кратностью и продолжительностью (три раза в неделю, в том числе одно занятие на открытом воздухе в ЭГ), но в ЭГ занятия проводились разные по форме: по типу круговой тренировки (за счет непрерывности выполнения основных движений); в виде ритмической гимнастики (за счет высокого темпа движений, эмоционального фона и музыкального сопровождения); на открытом воздухе (за счет включения до 5 пробежек, разнообразных игр и эстафет и др.) [2,3].

Контрольно-аналитический этап - завершающий цикл педагогического процесса, выявление изменений в уровнях двигательной активности детей обеих групп.

На данном этапе эффективность применения разработанной нами системы мероприятий в режиме дня и разнообразных типов физкультурных занятий с включением методов и приемов повышения двигательной активности детей 6-7 лет оценивалась посредством сравнения показателей ДА детей ЭГ и КГ до и после проведения эксперимента.

Результаты диагностики уровней двигательной активности детей подготовительных групп до и после эксперимента представлены на рисунках 1 и 2.

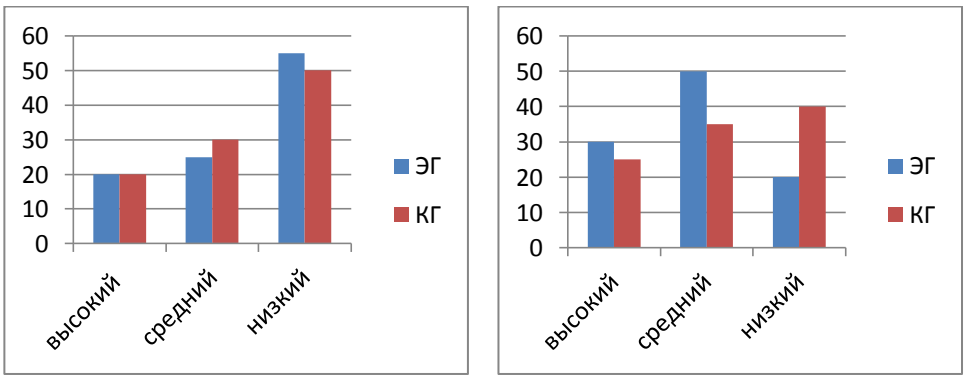


Рис.1 и 2 Результаты двигательной активности детей экспериментальной и контрольной групп в режиме дня на начало эксперимента, на конец эксперимента

Как видно из рисунков 1 и 2, в показателях уровней ДА экспериментальной группы произошли значительные изменения: группа с высоким уровнем ДА увеличилась на 10%, со средним уровнем – на 15 %, с низким уровнем группа уменьшилась на 25 %, в то время как в контрольной группе значительных изменений не произошло.

В ходе проведения хронометража физкультурного занятия в экспериментальной группе наблюдалось, что благодаря использованию разнообразных типов

занятий общая плотность занятия составила 100%, а моторная - 83,6 %, в то время как в контрольной группе эти же показатели остались на прежнем уровне.

Статистически достоверные результаты опытно-экспериментальной работы показали, что внедрение разработанного нами план-графика режимных моментов и система разнообразных типов физкультурных занятий по экспериментальной программе способствуют повышению уровня двигательной активности старших дошкольников, что выражено в положительной динамике результатов шагометрии, хронометража, по сравнению с контрольной группой. Таким образом, цель работы достигнута, предполагаемый результат во время проведения опытно-практической работы подтвержден.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. / А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. 2-е изд. доп.-М.; 2008 - 125 с.

2. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. /Л.И.Пензулаева. М.: 2008. - 142 с.

3. Попов, Г.Г. Зависимость эффективности физкультурной деятельности дошкольников от уровня их интенсивности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - №.4. - с. 55-57.

4. Рунова, М.А. Движение день за днем. Двигательная Активность - источник здоровья детей [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М.А. Рунова; - М.: Линка - Пресс, 2007. - 96 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ШКОЛЕ

Григорьев А.А., Кугно Э.Э., Якимов К.В., Шевцова А.А., Киселева И.В.
г.Иркутск, РГУФКСМиТ (Иркутский филиал государственного университета физической культуры Спорта молодежи и туризма)

Полноценное физическое воспитание дошкольников подготовительной группы направленно на дифференцированный подход применения различных физических средств с учетом соблюдения педагогических правил:

- От простого к сложному
- От легкого к трудному
- От известного к неизвестному

Организация процесса по физическому воспитанию в детском саду является одним из направлений подготовки детей к бучению в школе. Школа требует от детей адаптации к новым условиям общественной жизни с учетом изменения привычных условий до школы. Положительные эмоции эмоциональная насыщенность, разносторонняя двигательная активность присуща комплексным занятиям по физической культуре в садике, которые должны являться основным при формировании двигательных умений и развитии активных физических качеств. В своих трудах В.Н. Сухомлинский отмечал «От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои с илы». Анализируя данное высказывание можно констатировать, что единство оздоровительных, образовательных, воспитательных задач, многообразие разнообразных средств и методов физической культуры благополучно сказывается на воспитании детей подготовительной группы.[3]

Решая задачи физического воспитания по физической культуре занятия с детьми следует строить с учетом психологических особенностей их, по доступности и целесообразности упражнений, с постепенным увеличением нагрузки необходимой для повышения функциональной и физической подготовленности.

На основе педагогических наблюдений по применению комплексов физических упражнений и игр, направленных в основном на освоении потребности в двигательных действиях при беге, ходьбе, прыжках и т.д, мы в основном достигаем развития межмышечной координации крупных межмышечных систем рук и ног. Но для освоения письма в школе большую роль играет мелкая внутримышечная моторика (координация) мышц пальцев и кисти. Применение физических упражнений, сюжетных и бессюжетных игр эффективно формируют новые коммуникативные способности и новые координационные связи. На наш взгляд, для успешного освоения письма необходимо расширить применение средств координационной направленности для мышц кистей и пальцев рук, с применением игр с мелкими предметами и малыми мячами, а также вести в занятия простые элементы игры в баскетбол и настольные игры «Футбол», «Хоккей».[1]

Методика применения данных средств школа связанна с применением упражнений основной гимнастики (различные виды ходьбы, бега, прыжков, лазание, висов), упражнений направленных на воспитание физических качеств (быстроты, выносливости, гибкость и т.д.) и развития координационных способностей (ловкости). Система проведения разнообразных занятий позволяет гармонично развивать в физическом плане личность. Так занятия игрового характера основаны на усвоение приемов игры в баскетбол, «бочча», подвижные игр сюжетного содержания «воробьи-вороны», «разведчики», «кот и мышки».[2]

Комплексные занятия-направлены на различные виды деятельности с решением определѐнных задач, направленных на тактильно-мышечную координацию при выполнении задачами типа удочка, попади в горизонтальную и вертикальную цель + 3-4 этапа эстафеты по развитию физических качеств.

Тематическое занятие с освоением гимнастических упражнений, ритмической гимнастики, элементов танцев.

Игры соревновательного характера, направленные на воспитание активных физических качеств-веселые старты, эстафета с предметами.

Каждый вид занятий тесно связан между собой и решает конкретные задачи в определенной последовательности исходя из направленности предыдущего и последующего урока. Занятия проводятся по следующей схеме подготовительная часть, основная, заключительная.

Подготовительная часть-занимает 15-20% бюджета времени занятия для всех мышечных групп тела по анатомическому признаку.

Основная часть-занимает 70-80% времени от общей продолжительности занятия. Порядок применения средств в данной части следующий:

- Совершенствование координации мелкой моторики кистей и пальцев рук
- Совершенствование и развитие других форм координаций (пространственная ориентировка, равновесие, точность движений)
- Совершенствование физических качеств

Заключительная часть продолжительность 10% времени, отведенного на занятия. Характерной особенностью применения средств в данной части являются:

- Средство направленные на профилактику плоскостопия:

- Упражнения на освоение различных видов дыхания:
- Упражнения и игры на внимание и формирование всех видов памяти

Подводя итог педагогических наблюдений за занятиями по физическому воспитанию в детсадах №68 можно констатировать, что применение общепринятых упражнений и игр с внедрением в занятия средств и игр, направленных на мелкую моторику кистей, дают положительные результаты в реализации задач не только физической подготовленности, но и предпосылки успешности в школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кожухова Н.Н, Теория и методика физической культуры детей дошкольного возраста [Текст]/Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова – М.: «Владос», 2003-192 с

2. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.

3. Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания [Текст]/ Э.Я. Степаненкова – М. : Издательство дом «Воспитание дошкольников», 2005-96 с

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ВИД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Данченко О.И., Михайлов А.С.

г. Пермь, ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России

Скандинавская ходьба как отдельный вид спорта получила своѐ начало из ходьбы на лыжах. Своѐ начало она берет в 1930-ых годах в Финляндии как одна из разновидностей тренировок для лыжников, которая позволяла сохранять интенсивность физической нагрузки в летний период. На современном этапе скандинавская ходьба является неотъемлемой частью преподавательской деятельности в Финляндии. С 1966 года Леена Ййяскеляйнен активно использовала скандинавскую ходьбу в качестве «новых идей физического воспитания школьников», а в 1987 году утверждала, что эта физическая активность «станет спортом будущего».[1]

Кардинальное изменение системы образования в Российской Федерации активизировали и изменения в сфере физического воспитания учащейся молодежи. Рассматривая практические данные здоровья и физической подготовленности молодого поколения, можно отметить, что в настоящий период времени среди молодежи увеличивается рост заболеваемости, уменьшается уровень физической подготовленности студентов.[3]

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья преподавателей и студентов. Также здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как совокупность тех принципов, приемов и методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в образовательных учреждениях, в которых используется разный подход к охране здоровья, относятся физкультурно-оздоровительные технологии (далее ФОТ), которые направлены на физическое развитие. Они реализуются на занятиях физической культурой и в

спортивных секциях, на внеурочных спортивно-оздоровительных мероприятиях[5].

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима студентов факультета внебюджетного образования ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, способствовать нормальному физкультурному развитию и двигательной подготовленности, позволит повысить адаптивные возможности организма, и значит, станет средством сохранения и укрепления здоровья студентов.

В связи с этим цель нашего исследования заключается в следующем, теоретически обосновать и экспериментально апробировать методику применения скандинавской ходьбы в учебном процессе студентов факультета внебюджетного образования ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России на занятиях по физической культуре.

Эксперимент был организован на баз ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России среди студентов 1 курса факультета внебюджетного образования, в количестве 30 человек идентичные по уровню физической и функциональной подготовленности контрольная и экспериментальная группы (по 15 человек в каждая).

Экспериментальная группа занималась согласно по учебному плану по подготовке бакалавров 40.03.01 «Юриспруденция», а контрольная группа занимались по учебной программе по подготовке бакалавров 40.03.01 «Физическая культура», профиля «Физкультурное образование».

Непременным условием проведения педагогического эксперимента было сравнение исходных и конечных результатов опытных факторов экспериментальных и контрольных групп. Проведение педагогического эксперимента отвечало обязательному правилу: его содержание, методы проведения не противоречили общим принципам обучения и воспитания.

Способ комплектования экспериментальных и контрольных групп по их количественному составу - естественный. Эксперимент проводился в виде опытных учебно-тренировочных занятий.

Для проведения педагогического эксперимента взяли за основу методику скандинавской ходьбы, [1] предложенную заведующим кафедрой Крысюк О.Б., д.м.н. и доцентом Волковым А.В., к.м.н. кафедры спортивной медицины и технологий здоровья Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта.

При организации учебно-тренировочных занятий Коркин Е.В., Абрамова В.Р. адаптировали эту методику специфическим условиям физкультурного вуза и климатогеографическим условиям региона. Методика имела направленность на развитие общей физической подготовленности. Каждое учебно-тренировочное занятие имело продолжительность 1,5 часа. При этом каждое занятие состояла из:

- подготовительной части (12-15 мин, или 15-17% от общего времени занятия), где в течение 10-12 минут студенты спортсмены выполняли общеразвивающие упражнения.

-основной части (55-60 мин, или 62-70% от общего времени занятия), в котором решали задачи правильного выполнения техники ходьбы с палками и развития общей физической подготовленности.

-заключительной части (12-15 мин, или 15-17% от общего времени занятия), в которой выполняли растягивающие упражнения.

Правильная подгонка инвентаря и экипировки занимающихся имеет большое значение для качественного проведения учебных занятий. Использование палок, специально предназначенных для Nordic Walking, и позволяет практиковать правильную технику, и, соответственно, без опасности для здоровья получать все преимущества от этого вида физической активности. То есть формула успеха при ходьбе с палками (Nordic Walking – NW) должна выглядеть следующим образом[1]:

Техника NW + Инвентарь NW= ПреимуществаNW + Безопасность NW

Поэтому перед началом педагогического эксперимента Коркин Е.В., Абрамова В.Р. приобрели палки для скандинавской ходьбы подобранные по длине, не телескопические, безопасные, отвечающие всем задачам занимающегося, изготовленные с учетом всех рекомендаций INWA (International Nordic Walking Association) – Международной Федерации ходьбы с палками. Палки специально адаптированы климатогеографическим условиям региона:

- Покрытия для ручки (пластиковые, прорезиненные и пробковые) наиболее комфортными при эксплуатации оказались пробковые ручки. Они отличаются хорошей теплопроводностью в холодное время и лучшим сцеплением с ней по сравнению с другими материалами ручек.

- Специфическим темляком палок, предназначенных для Nordic Walking, является темляк типа «капкан». Это широкий ремешок-перчатка, плотно обхватывающая запястье и кисть руки, в которой большой палец выведен в отдельное отверстие, а остальные пальцы находятся в другом. Темляк «Капкан» заказали адаптированный со стороны экипировки, предназначенные для холодного времени года, с возможностью регулировки размера темляка к размеру кисти с более плотными рукавицами и перчатками.

- Стержень, основные функции: амортизация (смягчение удара при постановке палки), опора и отталкивание. Стержень палки может быть фиксированной длины, такая палка называется цельной, или изменяющейся длины, в так называемых телескопических палках, от которых отказались в связи с малым сроком службы, существенным весом. Выбор сделали на стержень фиксированной длины с содержанием 40% карбона. Карбоновые нити, вплетенные в стекловолоконный стержень, обеспечивают максимальную лѐгкость, поперечную жесткость, упругость, прочность и высокую пружинистость стержня.

- Наконечник выбрали в форме шипа твѐрдосплавным, победитовым с обратным углом наклона, с износостойким башмачком с пластиковой внутренней ставкой для увеличения стабильности. Зарекомендовал себя как универсальный наконечник по траве, гравию, песчано-гравийным тропам, грязи, снегу, льду.

Результаты исследования и их обсуждение. В функциональных дыхательных пробах Штанге, Генче прирост составил в экспериментальной группе18,8% и 39,1%, в контрольной группе 6,7% и 14,5%. Показатели ЖЕЛ у юношей экспериментальной группы составил 3,26±0,11, прирост за период обучения составил 11,0%. У студентов контрольной группы составил 2,91±0,07, также отмечается достоверно высокий прирост 8,2%.[4]

Окружность грудной клетки является также одним из существенных признаков физического развития индивида. Анализ динамики экскурсии грудной клетки показал, что имеется тенденция увеличения в обеих группах, прирост составил у экспериментальной группы 16,6%, контрольной группы 6,7%.[4]

Таким образом, по результатам исследования показателей дыхательной системы в экспериментальной и контрольной группах выявлен достоверный прирост за год

обучения, но следует отметить, что в экспериментальной группе прирост значительно выше. Следует заключить, что применение скандинавской ходьбы как дополнительной здоровьесберегающей технологии оказывает положительное влияние на функциональное состояние дыхательной системы занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, А.В. История возникновения ходьбы с палками в мире, Российской Федерации и Санкт-Петербурге / А. В. Волков, О. Б. Крысюк, А. К. Самойленко; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург// Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 80-летию кафедры спортивной медицины и технологий здоровья НГУ им. П. Ф. Лесгафта и 175-летию со дня рождения П. Ф. Лесгафта (27-28 декабря 2012) / Мин-во спорта Российской Федерации; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург, 2012
2. Волков, А.В. Северная ходьба [Текст] : учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. В. Волков, О. Б. Крысюк ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014
3. Горелов, А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований – 2008, № 6
4. Коркин Е.В., Абрамова В.Р. Скандинавская ходьба как физкультурно-оздоровительная технология в процессе обучения студентов в физкультурном ВУЗе // МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ "ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ", Уфа, 2014
5. Рыжкина Л.А. Оздоровительные технологии в подготовке студентов специальной медицинской группы в вузе: учебное пособие / сост. Л. А. Рыжкина. – Ульяновск: УлГТУ, 2012

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Дронина О.А.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ.

Как известно, в России бег зародился в 1888г. Основателем, которого является Москвин Пѐтр Павлович, он создал первый кружок для любителей спорта, в поселке Тярлево под Санкт-Петербургом, и привлекал к занятиям молодежь. И в 1889г. прошли первые официальные соревнования по бегу.

Бег-это самый доступный вид физической нагрузки. Он оказывает благоприятное воздействие на все системы организма. Данный вид спорта подходит абсолютно всем, вне зависимости от пола и возраста.

Цель работы:

- Изучить значимое благоприятное воздействие бега на организм человека.

Задачи:

- Обратить внимание населения на данную тему.
- Изучить влияние занятий оздоровительным бегом на организм занимающихся.
- Повышение информированности участников

Чем же полезен бег?

1. Со стороны сердечнососудистой системы:

Когда человек бежит, учащается сердцебиение, которое приводит к улучшению кровообращения в организме. При воздействии физической нагрузки на мышцы, происходит очищение мелких сосудов. Во время занятий следует сохранять правильное дыхание – вдох осуществляем носом, а выдох - ртом. При правильном дыхании улучшается вентиляция легких и происходит увеличение их объема.

2. Со стороны пищеварительной системы:

Во время бега улучшается работа кишечника. Занятия бегом благоприятно влияет на состояние желудка, поджелудочной железы, приостанавливает все застойные процессы желчного пузыря, приводит в норму работу печени.

3. Со стороны опорно-двигательной системы:

В современном мире большинство людей страдают гиподинамией, это негативно сказывается на суставах и костях. Вследствие того, что человек ведет неподвижный образ жизни, многие мышцы подвергаются атрофии, нет доступа крови и кислорода к суставам, нарушается трофика, это может привести к повышению хрупкости сустава и его деформации. Первое что нужно делать перед тем как приступить к бегу, это размять и разогреть связки и суставы, при помощи разминки и растяжки, благодаря этому можно избежать травм костно-мышечного аппарата.

4. Со стороны психических состояния:

Во время беговой тренировки, мозг выделяет большое количество гормона эндорфина, он повышает настроение, улучшает самочувствие и психофизиологический статус. Спорт развивает в человеке самодисциплину, во время бега происходит изменение фигуры в лучшую сторону, у человека повышается самооценка.

5. Бег как средство для избавления от лишнего веса:

Всем известно, что благодаря бегу, можно распрощаться с лишним весом. Во время нагрузки организм начинает поиск источников энергии, а когда не находит, он начинает уничтожать излишки жировой ткани.

Несмотря на пользу, у бега так же есть и ряд противопоказаний:

1. Людям, которые страдают заболеванием суставов или позвоночника, больше подойдут занятия плаваньем;
2. С проблемами сердечнососудистой системы, стоит проконсультироваться с кардиологом. Возможно, легкий бег не будет противопоказан.

Небольшой группе людей было предложено ответить на несколько вопросов:

1. Занимаетесь ли вы бегом?

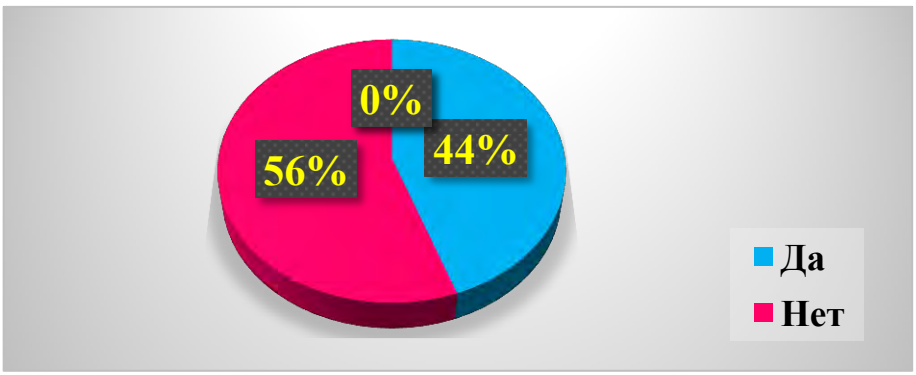


Рис.1 Результаты опроса.

В результате мы выяснили, что из 63 человек занимаются бегом 28 человек (44%), остальные 56% ведут пассивный образ жизни.

2. Как давно?

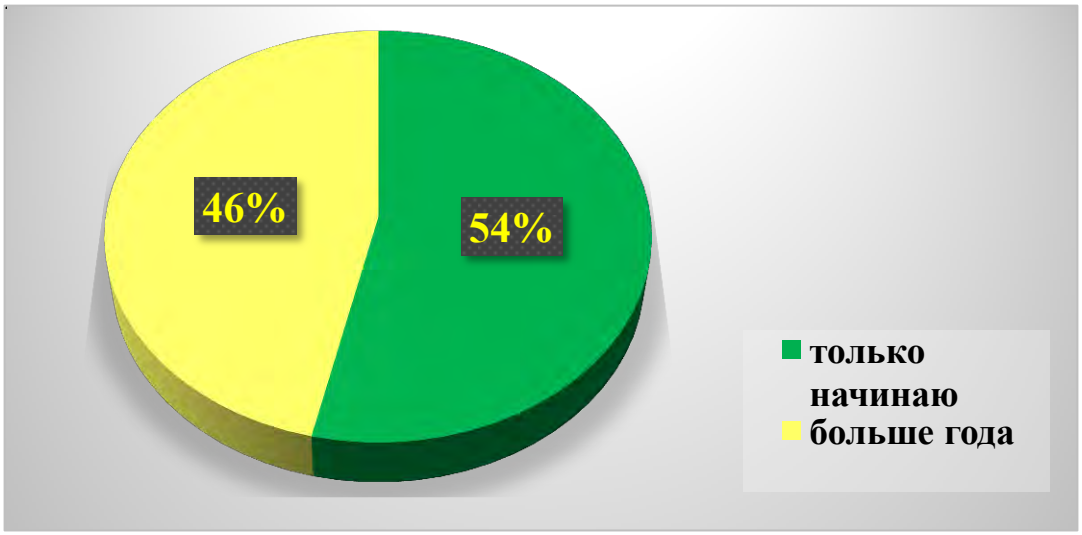


Рис.2 Результаты опроса.

В результате мы получили следующие данные: Из 28 человек, 15 (54%) человек новички в беге, а 13 (46%) занимаются больше года.

Рекомендаций для начинающих:

1. Для тех, кто никогда раньше не бегал, нужно начинать постепенно, 20 минут в день непрерывного бега, и продолжать на протяжении 10 недель.
2. Для тех, у кого есть базовая физическая подготовка, можно начинать бег с 30 минут непрерывного бега в день, и продолжать 4 недели.
3. Кто закончил программу пунктов (1, 2), можно начинать увеличивать свою тренировку на 10 минут. Продолжительность до 10 недель.

Правильный бег:

1. Смотреть только вперед, а не себе под ноги.
2. Плечи должны быть опущены и свободными.
3. Перемещение рук вперед, назад должно быть возле корпуса, не допускать перемещения поперек груди.
4. Туловище должно находиться в вертикальном положении.
5. Не сжимать слишком сильно кулаки.
6. Держать локти согнутыми на 90 градусов.
7. Колено слегка согнуто.
8. Нога приземляется под ваше тело, а не перед ним.

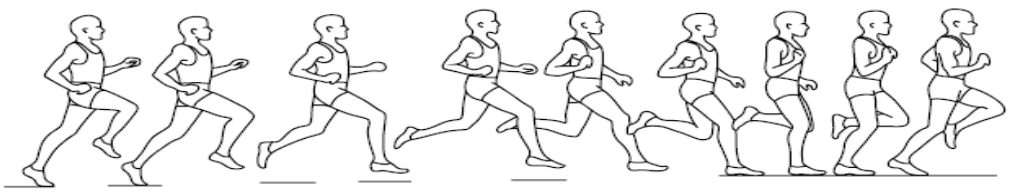


Рис. 3 Схема выполнения беговых движений.

ЛИТЕРАТУРА
1. Епифанов В.А . «Лечебная физическая культура» - Учебное пособие, стр. [21;50]
2. Денни Эбшер «Естественный бег», стр. [10; 123 - 150]
3. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений. Стр. [56; 70 - 113]

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Калашникова Р.В.
г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ

Видный политический деятель 20-ых годов прошлого столетия Анатолий Васильевич Луначарский писал в своем труде «Позитивной эстетике», что физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения. Данное высказывание не потеряло актуальности и на сегодняшний день. Политика современного человека выстраивается на принципах здорового образа жизни и его составляющих. К здоровому образу жизни необходимо приучать с раннего детства.

Впервые месяцы жизни ребенка при условии нормального развития движения активные, но достаточно беспорядочные, с течением времени взросления активность в движениях не только сохраняется, но и приумножается с приобретением целенаправленности икоординированности.

Активные движения ребенка способствуют развитию и становлению высшей нервной деятельности, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, Начинают формироваться и развиваться умственные возможности ребенка, такие как внимание, целеустремленность, настойчивость, смелость и решительность, которые в будущем сформируют гармоничную личность ребенка[1].

У детей дошкольного возраста (в соответствии с биологической классификацией от 3 лет до 6-7 лет) наиболее активно формируется костно-мышечная система. Многочисленными наблюдениями и исследованиями было определенно, что у детей, активно занимающихся различными видами спорта, укрепляется иммунная система организма, а, следовательно, происходит более быстрое приспособление организма ребенка к постоянно изменяющимся факторам окружающей среды (колебания температуры, пониженное содержание кислорода и т.д.)

Выяснено, что при сниженной физической активности ребенка, появляются серьезные изменения в организме. Это влечет за собой нарушение работы таких важных систем как опорно-двигательная и сердечно–сосудистая системы.

При отсутствии движения вследствие низкой двигательной активности физиологический процесс дыхание снижается и становится поверхностным с уменьшением интенсивности протекания биохимических реакций в организме ребѐнка[2].

При малоподвижном образе жизни происходит застой венозной крови в ногах (вследствие плохой работы мышечно-венозной помпы) с постепенным развитием синдрома хронической венозной недостаточности («тяжѐлые ноги»), постепенно снижается работоспособность, реактивность и резистентность организма и поражается

центральная нервная система. В результате малоподвижного образа жизни у ребенка снижается внимание, ослабевает память, увеличивается время для поиска и принятия правильного решения.

На фоне снижения резистентности и реактивности, организм ребенка теряет способность к сопротивлению заболеваниям инфекционной и неинфекционной природы.С учетом того, что питание таких детей зачастую не сбалансировано (не отвечает физиологической потребности в макро - и микронутриентах) приводит к развитию ожирения и сопутствующих с ним заболеваний.

Из-за малоподвижного образа жизни у ребенка плохо развивается скелетная мускулатура, они не могут долго удерживать тело в правильном положении, все это становится причиной нарушенияосанки. Искривленная осанка может стать причиной многих заболеваний в дальнейшей жизни ребенка таких как: сколиоз, патологии внутренних органов, частые простудные заболевания. Регулярные занятия различными видами спорта в дошкольном возрасте ребенка позволяет избежать в будущем развития различных видов нарушения осанки[3].

Считается,что активный образ жизни ребенка (регулярные занятия спортом) дают ему положительные эмоции, стремление к познанию мира, доброжелательное отношение к сверстниками, коммуникабельность, укрепление скелетной мускулатуры. Наибольшей популярностью среди детей дошкольного возраста пользуются такие виды спорта как, плавание, фигурное катание, гимнастика, спортивные игры, танцевальная аэробика, боевые искусства. При занятиях данными видами спорта нужно обращать внимание на степень физических нагрузок так как, при больших неконтролируемых нагрузках на детский организм можно получить не только пользу, но и вред.

Положительные и отрицательные результаты занятий наиболее популярными видами спорта детей дошкольного возраста представлены в общей таблице (табл.1).

Таблица1.

Влияние наиболее популярных видов спорта на организм детей дошкольного возраста

	Вид спорта	Положительное влияние на организм ребенка (при регулярных занятиях спортом)	Отрицательное влияние на организм ребенка(при неконтролируемых нагрузках)
1	Плавание	1.Укрепляет опорно-двигательный аппарат. 2.Ускоряет рост ребенка. 3.Формирует правильное глубокое дыхание. 3.Естественная закалка, оздоровление и укрепление иммунитета. 4.Успокаивает нервную систему, снижая агрессивность и гиперреактивность.	1.Формирование заболеваний инфекционной и неинфекционной природы.
2	Фигурное катание	1.Улучшение координации движения. 2.Укрепление всего мышечного корсета организма. 3. Укрепление и улучшение работы суставов. 4.Развитие выносливости. 5.Поддержание нормального веса ребенка.	1.Риск получения травм. 2.Рискразвития декомпенсации хронических заболеваний.

3	Гимнастика	1.Развитие и совершенствование основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость). 2.Укреплениевестибулярного аппарата. 3. Формирует правильную осанку	1.Изменение росто-весовых показателей. 2.Возникновение повышенного риска травматизма во время занятий.
4	Танцевальная аэробика	1.Снижение риска развития ожиренияСердечно-сосудистых заболеваний, возникновения онкологической патологии. 2.Становление и укрепление функции дыхательной системы 3. Укрепление опорно-двигательного аппарата. 4.Увеличение реактивности и резистентности всего организма. 5. Формирует правильную осанку	1.Возникновение патологии опорно-двигательного аппарата (растяжение мышц, суставов, связок).
5	Спортивные игры	1.Развивитие аналитического и оперативного мышления. 2. Развитие навыков командного взаимодействия (взаимовыручка, умение понимать и общаться со с сверстниками).	1.Возникновение патологии опорно-двигательного аппарата (растяжение мышц, суставов, связок). 2.Риск развития декомпенсации хронических заболеваний.
6	Боевые искусства	1.Воспитывает волевые качества ребенка. 2.Развитие и совершенствование основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость). 3. Формирует правильную осанку	1.Возникновение патологии опорно-двигательного аппарата (растяжение мышц, суставов, связок). 2.Рискразвития декомпенсации хронических заболеваний.

Заключение: занятия детей дошкольного возраста различными видами спорта помогают укрепить опорно-двигательную систему, предотвратить развитие возникновение различных заболеваний, укрепить иммунную систему, развивать положительные качествахарактера ребенка, но помнить, что большие и неконтролируемыхнагрузки могут нанести вред растущему организму.

Дети — это будущее нашей страны, надо стремиться отдавать их заниматься спортом, ведь спорт — это жизнь. Это любовь, страсть, надежда и вера. Это то, что соединит всех нас. Навсегда. Пламя в наших сердцах. Спорт — это всѐ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Витрук, С.К. Пособие по функциональным методам исследования сердечно-сосудистой системы/ С.К. Витрук. – Киев: Здоровье, 2013. - 224 с.

2. Колокольцев, М. М. Физическая культура, спорт как социальные феномены общества: ретроспектива, реальность и будущее / М. М. Колокольцев // Материалы Всероссийской с международным участием электронной студенческой научной конференции. – Иркутск: ФГБОУ НИ ИрГТУ, Том 1. - 2013. - 392с.

3. Кузнецов, В.В. Легкая атлетика. Начальный этап обучения / В.В. Кузнецов. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - С.39.

ОСОБЕННОСТИ В ОТНОШЕНИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Лангуева О.В., Рипа М.Д., Корольков А.Н.
г.Москва, Московский городской педагогический университет

Введение. Одной из задач развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, определенных Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [5], является увеличение к 2020 году количества квалифицированных специалистов и работников физической культуры и спорта до 360 тысяч человек.

Очевидно, что решение этой задачи невозможно без формирования побуждений, осознанных потребностей и мотивов к профессиональной физкультурной деятельности у подрастающего поколения, увеличения числа будущих абитуриентов педагогических физкультурных образовательных учреждений.

Ранее нами была рассмотрена структура интереса старших школьников к предмету физическая культура (ФК), престиж педагога ФК и межпредметные аспекты школьного физического воспитания [1-4]. Установлено, что преобладающей потребностью школьников при занятиях физической культурой являются физиологические потребности в двигательной активности, которые компенсируют ее дефицит. Предположено, что наличие и удовлетворение таких потребностей не приводит к осознанному интересу к предмету физическая культура.

В структуре отношения школьников к занятиям ФК предварительно выявляются три мотивации: мотивацию непосредственного удовольствия, проявляющуюся в частоте посещения занятий; мотивацию удовольствия, определяемую содержанием занятий и личностью учителя и профессиональную мотивацию, связанную с желанием стать учителем ФК.

Престиж профессии преподаватель ФК оценивается школьниками выше престижа профессий шофера, рабочего и дворника. Вместе с тем профессия преподавателя ФК позиционируется в сознании старших школьников как профессия с неоднозначным престижем. Это означает, что в отношении этих профессий общественное мнение школьников еще не сформировано, и, следовательно, есть возможности для его регулирования.

Также установлено, что преподаватель ФК попадает в кластер профессий, не требующих явных проявлений интенсивной интеллектуальной деятельности и творчества. Этот факт определяет еще один путь повышения престижности профессии преподавателя ФК: повышение интеллектуальной информационной компоненты его деятельности, повышение уровня его теоретической подготовки.

Вместе с тем вопросы половых различий в отношении к учебному предмету ФК остались не рассмотренными. Этот вопрос является одним из самых важных, поскольку юношей и девушек в старшей школе приблизительно равное количество, а занятия по ФК проводятся по одной программе, не учитывающей их половые особенности.

Очевидно, что интересы учащихся к урокам ФК отличаются достаточным разнообразием: школьники стремятся укрепить здоровье, сформировать атлетическую фигуру, повысить уровень развития физических и психических качеств (воля, ответственность и т.д.), получить хорошую отметку, сдать нормативы комплекса ГТО и т.п. При этом интересы девочек и мальчиков при посещении уро-

ков ФК различны. Девочки чаще хотят формировать красивую фигуру, развивать гибкость, совершенствовать изящество движений, походку и т.п. Мальчики, как правило, хотят развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость.

Задача исследования. Установить различия в отношении юношей и девушек к предмету физическая культура в старшей школе.

Методы и организация исследований. Для решения указанной задачи была разработана опросная анкета, которая содержала девять вопросов: 1. Часто Вы посещаете уроки ФК?; 2. Вас устраивает содержание уроков?; 3. Вас устраивает личность преподавателя?; 4. Содержание занятий полезно для Вашего здоровья?; 5. Мешают ли занятия ФК освоению других учебных предметов?; 6. Хотели бы Вы в будущем стать преподавателем ФК?; 7. Вы знаете, какая заработная плата у преподавателя ФК?; 8. Вы посещаете занятия с удовольствием?; 9. Профессия преподаватель ФК престижная?

Был проведен опрос-анкетирование 60 девушек и 79 юношей 16-18 лет учащихся старших классов СОШ № 1575 г. Москвы и СОШ № 3 г. Волоколамска. Респонденты представляли ответы в виде оценок по 5-ти балльной интервальной шкале. Оценка «1» ставилась переменным с наименьшим влиянием, а оценка «5» - наиболее влиятельным.

Различия в оценках устанавливались путем проверки статистических гипотез при уровне статистической значимости p=0,05. Для этого использовались лицензионные статистические программы Microsoft Excel и Stadia 8.0.

Результаты и обсуждения. В таблице ниже приведены средние оценки и их средние квадратические отклонения, полученные в результате статистической обработки данных проведенного опроса.

Таблица. Выборочные средние и средние квадратические отклонения оценок

	Посещаемость	Содержание уроков	Личность преподавателя	Здоровье	Другие предметы	Стать преподавателем	Заработная плата	Удовольствие	Престиж
Девушки	4,12± 1,04	4,32± 0,85	4,60± 0,89	4,03± 0,99	1,37± 0,90	1,33± 1,00	2,00± 1,43	3,67± 1,14	3,12± 1,03
Юноши	4,47± 0,81	4,48± 0,83	4,85± 0,40	4,41± 1,02	1,47± 1,05	1,52± 1,04	2,03± 1,51	4,39± 0,87	3,27± 1,16

Как следует из полученных результатов юноши по всем вопросам дали более высокие оценки при приблизительно одинаковой дисперсии мнений с девушками. Это означает, что мнение девушек относительно предмета физическая культура более негативное, чем у юношей.

В результате проверки гипотезы: «Есть различия между медианами выборок» с использованием критерия Вилкоксона установлены статистически значимые различия в оценках: удовольствия от занятий, полезности занятий для здоровья, частоты посещения занятий, оценки личности преподавателя и желанием стать педагогом по ФК.

В этой связи можно предположить, что низкая оценка получения удовольствия от занятий ФК девушками является первичной по отношению ко многим

другим оценкам. Причинами такой низкой оценки могут быть некоторая неудовлетворенность содержанием уроков по ФК и личностью преподавателя. Это в свою очередь приводит к сомнениям девушек в части положительного влияния занятий на здоровье, определяет более низкую посещаемость занятий и уменьшает их желание стать педагогом ФК.

Характерные примеры распределения оценок представлены на рис. 1, 2 и 3.

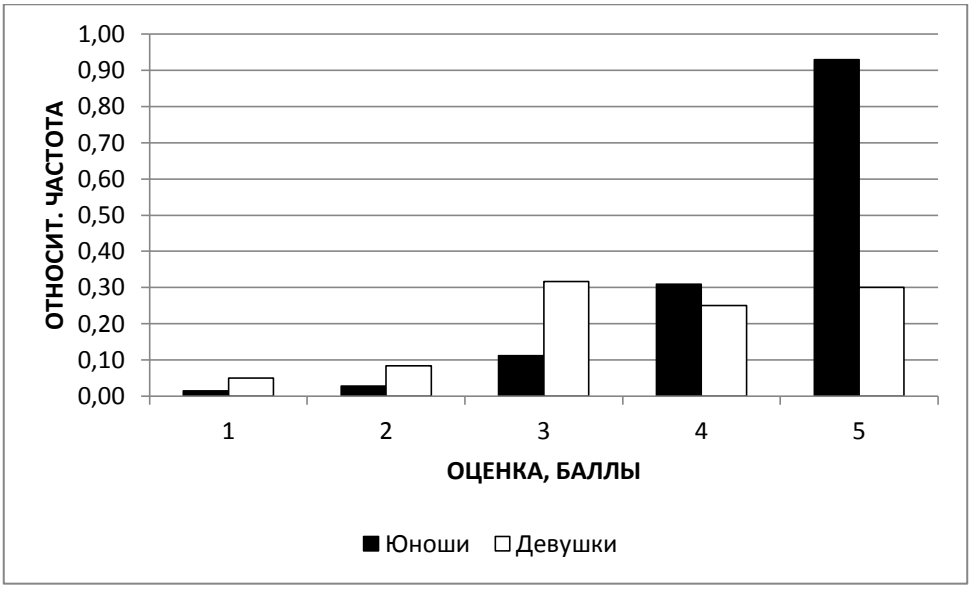


Рис. 1. Распределение оценок: удовольствие от занятий физической культурой.

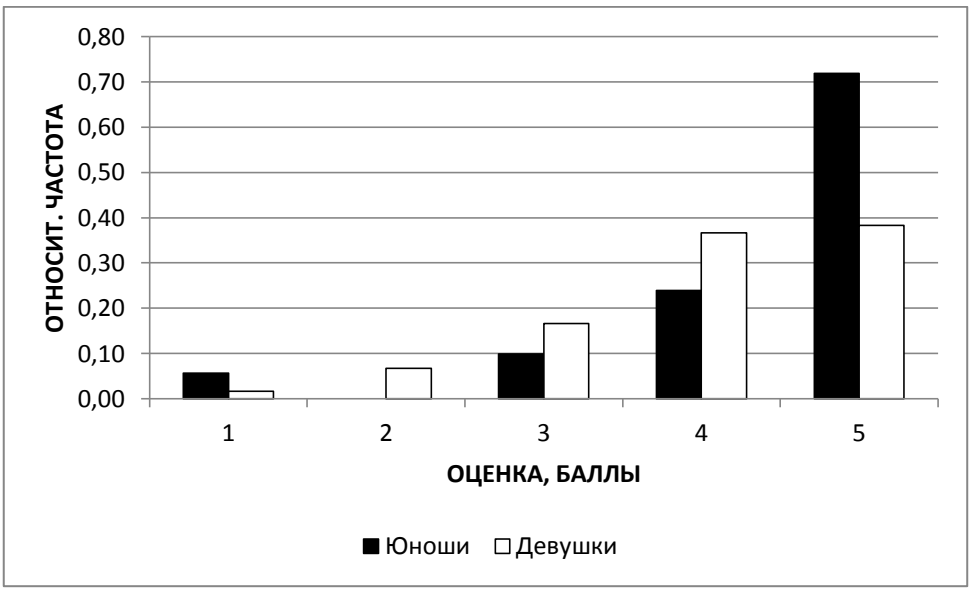


Рис. 2. Распределение оценок: влияния занятий физической культурой на здоровье.

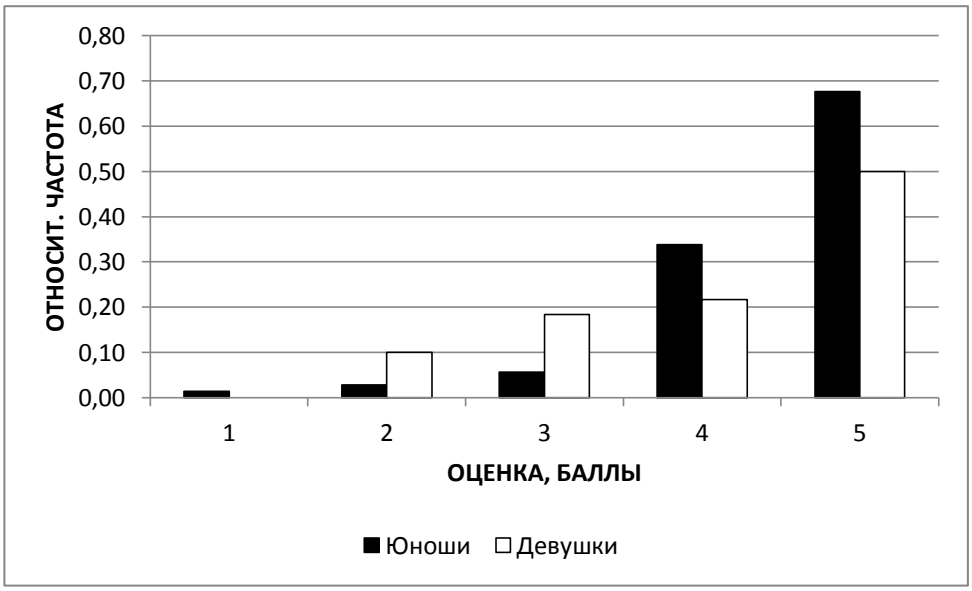


Рис. 3. Распределение оценок: посещаемость занятий.

Справедливость этого предположения подтверждается справедливостью гипотезы «Есть корреляция между выборками» в парах оценок (корреляция Кендала, Z-критерий):

посещаемость - здоровье – удовольствие;

содержание уроков - личность педагога – удовольствие;

личность педагога – здоровье;

здоровье - стать педагогом - удовольствие - престиж;

стать педагогом – престиж;

удовольствие – престиж.

Выводы. Таким образом, девушки в отличие от юношей реже посещают занятия, более критично относятся к личности преподавателя, считают, что занятия физической культурой не всегда полезны для их здоровья. Видимо по этим причинам девушки получают меньшее удовольствие от занятий физической культурой и считают эту профессию менее престижной, чем юноши.

Также становится ясным, что ведущим мотивом к занятиям по предмету ФК у девушек является получение удовольствия от занятий. Это желание, в отличие от юношей, удовлетворяется не в полной мере. К причинам этого можно отнести несоответствие реального содержания занятий желаемому, неудовлетворенность личностью педагога, сомнения в полезности занятий ФК для здоровья.

В этой связи представляется необходимым проведение дальнейших исследований интереса девушек к занятиям школьной ФК, выяснение причин их более низкой, чем у юношей, мотивации и соответствующую коррекцию программы по предмету ФК, учитывающую особенности желаний девушек. В качестве очевидных шагов в этом направлении может быть предложено раздельное обучение девушек и юношей по предмету ФК, разработка элективных курсов по этому предмету для девушек, увеличение доли занятий по женской ФК в системе дополнительного образования и школьных спортивных клубах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Корольков, А.Н. Отношение старших школьников к физической культуре в средней школе / А.Н. Корольков, М.Д. Рипа, О.В. Лангуева, Д.В. Жук // Всероссийская научно-

практическая конференция с международным участием «Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта», СибГУФК, Омск, 21 февраля 2018, С. 85-89.

2. Корольков, А.Н. Престиж профессии по оценкам старших школьников / А.Н. Корольков, А.П. Стрижак, И.В. Кулькова, О.В. Лангуева // Наукоемкие технологии. 2018. Т.19, № 5. - С.55-58.

3. Лангуева, О.В. Структура интереса старших школьников к предмету физическая культура / О.В. Лангуева, Д.В. Жук, А.Н. Корольков // VII Международная научно-практическая интернет - конференция «Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии», РГППУ, Екатеринбург, 28 февраля 2018, С.343-348.

4. Рипа, М.Д. Вновь о специальной медицинской группе / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова // Физическая культура в школе. 2012. № 4. С. 8-13.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] // URL: http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/ (дата обращения: 15.02.2018).

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ, КОТОРЫЕ ОБУЧАЮТСЯ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ КЛАССАХ

Кочоманов В.Н.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ

Актуальность: в современном обществе большое внимание стало уделяться здоровому образу жизни и его составляющим. Одним из таких составляющих является спорт. В 21 веке появилось множество интересных направлений, учитывающих индивидуальные потребности каждого человека. Победы Российской сборной на соревнованиях различного уровня стали все больше привлекать молодых людей в спорт. Фактически физическая культура и спорт необходимы для гармоничного развития молодого человека, являясь важным средством его социальной адаптации в будущем. Систематическое занятие спортом (регулярные и адекватные возрасту нагрузки) приводит к повышению резистентности всего организма, мобилизации всех биохимических реакций пластического процесса и нормальному физическому развитию ребѐнка[1].

Физическое развитие – это динамический процесс роста и биологического созревания ребенка в различных периодах детства. Особенности физического развития предрасполагают к развитию различных заболеваний инфекционной и неинфекционной природы. Многочисленными исследованиями была доказана связь различных типов конституции с возникновением хронических заболеваний (астеники– респираторного тракта, гиперстеники – к заболеваниям, протекающим с нарушением обмена веществ). Поэтому систематическое занятие спортом необходимо для подрастающего поколения[2], [3].

Целью исследования: Дать сравнительную оценку динамики основных показателей физического развития школьников, обучающихся по специализированной программе в спортивных классах.

Для выполнения поставленной цели нами были решены следующие задачи:

1. Дать оценку показателям физического развития школьников, на момент поступления в спортивных класс по форме 112/у «История развития ребѐнка».

2. Дать оценку показателям физического развития школьников, обучающихся в спортивных классах, на момент проведения исследования.

3. Сравнить показатели физического развития школьников, обучающихся в спортивных классах со школьниками из общеобразовательных классов..

4. Оценить динамику изменений основных показателей физического развития.

Материалы и методы: В работе использовали анкетный, статистический, расчетный методы исследования.

Было проведено исследование изменений основных показателей физического развития школьников, обучающихся в спортивном классе и общеобразовательных классах. Базой для исследования стала одна из школ города Ангарска. Особенностью обучения в спортивном классе является сочетания процесса обучения с интенсивным тренировочным процессом. Частота тренировок составляет 4 раза в неделю по 2 часа. В исследовании были задействованы школьники мужского пола в количестве 150 человек. Определены 2 группы исследуемых: 1 группа – это представители мужского пола из спортивного класса в количестве 75 человек; 2 группа – это представители мужского пола из общеобразовательных классов, не занимающихся спортом в количестве 75 человек. Оценка проводилась: 1. На момент поступления школьников в 1 класс по форме 112/у «История развития ребѐнка» (возраст 6-7 лет)

2. На момент проведения исследования: школьники 4 класса (возраст 10-11 лет).

В исследовании были использованы следующие показатели физического развития: длина, масса тела, окружность груди, окружность головы.

Оценка проводилась центильным методом исследования, в котором используют 7 фиксированных центилей:

- 1-й интервал (ниже 3%) – *очень низкие показатели;*
- 2-й интервал (от 3% до 10%) – *низкие показатели;*
- 3-й интервал (от 10% до 25%) – *снижены показатели;*
- 4-й и 5-й интервалы (соответственно от 25% до 50% и от 50% до 75%) – *средние показатели;*
- 6-й интервал (от 75% до 90%) – *повышены показатели;*
- 7-й интервал (от 90% до 97%) – *высокие показатели;*
- 8-й интервал (выше 97%) – *очень высокие показатели*.

Основные изменения показателей физического развития на момент поступления в 1 класс школы:

На момент поступления в первый класс со специализированной спортивной подготовкой показатели длины тела находились в области 3-его центильного интервала у 52% исследуемых, а у 48% в области 4-го интервала.

Показатели массы тела распределились следующим образом: у 49% мальчиков – 3-ий центильный интервал, а у 51% в области 4 интервала.

Показатели окружности груди и головы у всех исследуемых мальчиков в области 3 центили.

Физическое развитие «ниже среднего», умеренно дисгармоничное у 52% мальчиков, а у 48 % - в области «средних величин», гармоничное.

А вот у поступивших мальчиков в общеобразовательные классы показатели длины тела находились в области 3-его центильного интервала – 65,5%; 4-го интервала у 35,5%.

Показатели массы тела распределились следующим образом: у 48% процентов мальчиков – 3-ий центильный период, а у 52 % в области 4 интервала.

Показатели окружности груди: у 10 % исследуемых в области 2-его центильного интервала, а у 90% в области 3его центиля.

Окружность головы у 12% мальчиков в области 2-го интервала, у 88% в области 3 –его.

Физическое развитие: «ниже среднего», умеренно дисгармоничное у 51% мальчиков, а у 49 % - в области «средних величин», гармоничное.

Основные изменения показателей физического развития на момент исследования:

Прошло 4 года обучения и тренировок и показатели распределись следующим образом: показатель длины тела находился в области 6-его центильного интервала у 58% исследуемых, а у 42% в области 5-го интервала.

Показатели массы тела распределились следующим образом: у 60% мальчиков – 6-ий центильный интервал, а у 40% в области 5 интервала.

Показатели окружности груди и головы у всех исследуемых мальчиков в области 5 центили.

Физическое развитие «выше среднего», гармоничное у 60% мальчиков, а у 40 % - в области «средних величин», гармоничное.

А вот у поступивших мальчиков в общеобразовательные классы показатели длины тела находились в области 4-его центильного интервала – 70%; 5-го интервала у 30%.

Показатели массы тела распределились следующим образом: у 68% процентов мальчиков – 4-ий центильный период, а у 32 % в области 5 интервала.

Показатели окружности груди и головы у всех исследуемых мальчиков в области 4 центили.

Физическое развитие: в области «средних величин», гармоничное у всех мальчиков.

Выводы:

1. Основные показатели физического развития школьников, обучающихся по специализированной программе в спортивном классе и общеобразовательных классах на момент поступления почти у половины мальчиков «ниже среднего», умеренно дисгармоничное и у половины в области «средних величин», гармоничное.
2. После систематического занятия спортом в специальном классе в течение 4 лет показатели физического развития резко стали отличаться от мальчиков общеобразовательных классов, отмечается положительное влияние спорта на развитие ребенка: у 60% мальчиков физическое развитие находится в области «выше средних величин», гармоничное, у остальных 40% в области «средних величин», в отличие от мальчиков, обучающихся в общеобразовательных классах, где показатели физического развития в области «средних величин», гармоничное у всех исследуемых.

ЛИТЕРАТУРА

1. Журавлев, Е.П. Секреты здоровья. / Е.П. Журавлев. - М.: Физкультура и спорт, 2013.– 69 с.

2. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков. – «ГЭОТАР – Медиа», 2010 – 467 с.

3. Шабалов, Н.П. Детские болезни.-«Питер», 2017 -876 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ПРОЕКТА «РОССИИ ВЕРНЫЕ СЫНЫ»

Панкова Л.О., Бабкина Ю.Г.

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

За последние годы в России были предприняты значительные усилия по укреплению и развитию системы патриотического воспитания граждан Российской Федерации (далее - граждане). В 2001 - 2015 годах реализованы 3 государственные программы патриотического воспитания. Патриотическое воспитание представляет собой систематическую и целенаправленную деятельность органов государственной власти, институтов гражданского общества и семьи по формированию у граждан высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины [2].

В современном российском обществе понятие ―патриотическое воспитание” является важнейшей составной частью воспитательного процесса, а также одной из основных составляющих учебной программы, как в общеобразовательной, так и в спортивной школах.

Формирование патриотизма имеет огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности юных спортсменов. На основе возвышенных чувств патриотизма и национальных интересов укрепляется любовь к Родине, появляется чувство ответственности за ее могущество, честь и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей общества, развивается достоинство личности.

Спортивная школа, являясь сложным организмом, отражает характер, проблемы и противоречия общества, и в значительной степени благодаря своему воспитательному потенциалу определяет ориентацию конкретной личности, отвечает за социализацию учащегося и является важнейшим инструментом, который способен эволюционным путем обеспечить смену ментальности, воспитать гражданина и патриота своей страны [1].

В свою очередь муниципальное бюджетное учреждение Шелеховского района детско-юношеская спортивная школа «Юность» на отделении дзюдо успешно реализует проект «России верные сыны», который является социально значимым и работает в пространстве нашего города и района порядка 20 лет. Коллектив ДЮСШ «Юность» с раннего возраста приучает молодое поколение спортсменов чтить память тех, кто сыграл важную роль в нелегкой Победе Российской армии над фашистской Германией.

Целью проекта является воспитание подрастающего поколения на великих подвигах наших предков.

Задачи проекта: укрепление здоровья спортсменов, профилактика и предупреждение правонарушений, социально-негативных явлений среди подростков, формирование бережного отношения у подростков к отечественным традициям, популяризация вида спорта дзюдо и повышение уровня спортивного мастерства.

Для решения поставленных задач проводится ряд мероприятий:

1.Традиционный региональный турнир по дзюдо среди юношей и девушек до 17 лет, посвященный памяти нашего земляка, дважды Героя Советского Союза Афанасия Павлантьевича Белобородова.

С 1989 года по инициативе тренеров по дзюдо было решено организовать соревнования по дзюдо имени А.П. Белобородова. Афанасию Павлантьевичу от инициативной группы спортсменов-дзюдоистов было адресовано письмо с просьбой о разрешении провести спортивное мероприятие его имени. Таким образом, с 1989 по 1991гг. турнир носил имя А.П. Белобородова.

С 1991 года, после его смерти, спортивное мероприятие проводится в память о дважды Герое Советского Союза.

Дата проведения турнира 4 - 5 декабря приурочена к первым дням контрнаступлений под Москвой.

За годы проведения соревнований в турнире принимали участие спортсмены Сибири, Урала, Дальнего Востока и Монголии.

К 70-летию Победы в Великой Отечественной войне под руководством тренера Филиппова Виктора Александровича воспитанники проводили исследовательскую работу патриотической направленности, посвященную памяти дважды Героя Советского Союза, Генерала армии А.П. Белобородова. Ребята активно принимали участие в работе, искали фото и печатный материал о жизни знаменитого земляка.

2.Традиционный турнир по дзюдо «Кубок Победы», посвященный Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. среди девушек и юношей младшего и среднего возраста. В соревнованиях принимают участие команды городов Ангарска, Иркутска, Шелехова, а также спортсмены из Монголии. В мае, перед турниром, в спортивный зал на тренировку приглашают настоятеля храма святых апостолов Петра и Павла отца Александра, который беседует с ребятами о силе духа, о любви к Родине и благословляет спортсменов на участие в соревновании.

3.В течение года тренерами проводятся встречи спортсменов-дзюдоистов с ветеранами Великой Отечественной войны тематические беседы с юными спортсменами, посещение Музея боевой Славы, Музея Григория Ивановича Шелехова, возложение венков к мемориалу А.П. Белобородова, цветов к Вечному Огню.

Коллектив детско-юношеской спортивной школы «Юность» сохраняет и преумножает традиции, направленные на патриотическое воспитание молодѐжи не только путем проведения спортивных соревнований, но и путем организации встреч с ветеранами Великой Отечественной войны, патриотических акций.

Благодаря современному подходу к процессу патриотического воспитания, подрастающее поколение может по-новому почувствовать свою личную сопричастность к своей стране, к ее истории и культуре, тем самым осознать свою роль в развитии Отечества. А мероприятия, проведѐнные коллективом ДЮСШ «Юность», способствуют повышению уровня сплочѐнности спортивного коллектива, повышают командный дух, воспитывают у подростков высокие моральные качества и преданность Родине, укрепляет связь между старшим и младшим поколениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Блохова, Л.И. Патриотическое воспитание в спортивной школе по художественной гимнастике, 2015. Режим доступа: https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/04/27/patrioticheskoe-vospitanie-v-sportivnoy-shkole-po

2. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» - Москва, утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493

ЛЮБОВЬ К СПОРТУ С ДЕТСТВА: ПРОГРАММА ГОРОДА БРАТСКА «ИЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»

Педченко К.В.
г. Братск, Администрация г. Братска, департамент образования

Идея создания в городе Братске программы «Любовь к спорту с детства» пришла в 2003 году, вначале как ностальгическое воспоминание о полузабытых ценностях педагогики советских времен. Тогда молодежь получала хорошую нравственную и физическую закалку, и не последнюю роль в этом играли занятия спортом. К сожалению, преемственность нарушилась, и целое поколение детей оказалось в прямом смысле, выброшенным на улицу. А ведь от того, какими вырастут сегодняшние девочки и мальчики, какой уровень знаний будет у них, настолько физически крепкими они шагнут в мир, зависит наше будущее, то, в каком обществе нам жить.

В силу разных причин, прежде всего социально – экономического характера, наше общество подвержено многим бедам, от которых. В первую очередь, страдают дети. И реальной альтернативой наркомании, подростковому алкоголизму и преступности являются именно занятия спортом.

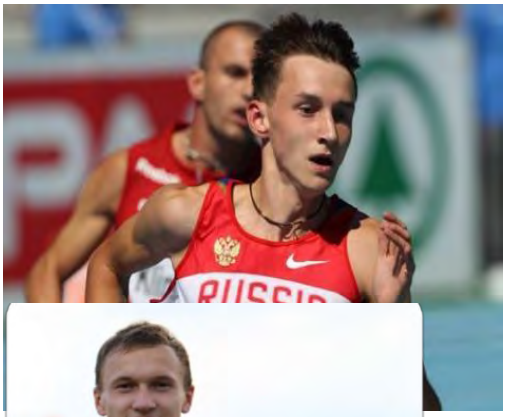
Инициативу создания программы «Любовь к спорту с детства» единогласно поддержали педагоги образовательных организаций. Желающих нашлось очень много, поэтому педагогам было предложено пройти психологическое тестирование.

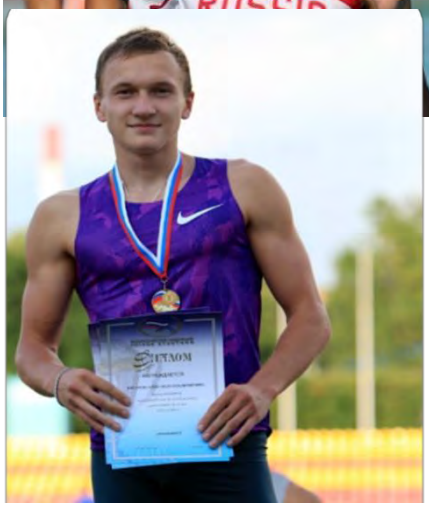
Мы понимали, что с детьми должны работать именно профессионалы, которые любят детей. Таким образом, для работы в программе было выбрано 10 школ. В 2004 году в программу «Любовь к спорту с детства» включили 9 дошкольных учреждений и назвали ее «младшей сестрой» программы - «Папа, мама, я - здоровая семья», так как в программе участвуют дети и родители. Программа охватывает возрастную категорию детей дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) и школьников (от 7 до 12 лет). С каждым годом интерес педагогов к участию в программе возрастал, мотивация объяснима: все участники программы получают спортивный инвентарь, единые футболки для всей команды, в том числе и педагоги. Такое стало возможным благодаря спонсорам.

«Любовь к спорту с детства» - это многие часы подготовки в спортзалах и на спортивных площадках. Именно там проходит основная часть программы. Ведь ее суть – в организации для детей дополнительных занятий спортом. Идея программы – привлечь ребенка в спорт с самого юного возраста, помочь выявить способности, сформировать умение достигать результат – как личный, так и командный. Основной упор в реализации программы мы делаем на оздоровительное начало и приобщение к здоровому образу жизни, но функции программы этим не исчерпываются. Талант в спорте, как и везде, буквально на вес золота, и чем раньше его разглядят, тем вероятнее, что способности разовьются во что-то большее. Уже первые три года работы программы показали, что есть ребята с хорошей перспективой, и, кто знает, может не одна спортивная звездочка, которая сейчас зажглась, разгорится ярким олимпийским огнем! Уча-

стие в программе «Любовь к спорту с детства» не только приучает малышей к здоровому образу жизни, но и становится для некоторых из них первым шагом к профессиональным занятиям. Известные Братские легкоатлеты братья Владимир и Илья Красновы когда-то выступали и на таких соревнованиях.

А сегодня Владимир старший, Мастер спорта России международного класса. Чемпион Европы и участник Олимпиады 2012 года.





Младший Илья Краснов Мастер спорта. В рейтинговой таблице в Иркутской области – первый, в России – десятый.

С каждым годом к программе подключалось все больше детсадов и школ. В течение восьми лет количество команд возросло в детских садах до 18–ти, в общеобразовательных учреждениях – до 20 –ти. В силу разных причин спонсоров в программе не осталось. Два года работали в поисках перспективы развития программы, были на грани распада. При этом понимали, что недопустимо перечеркивать все то, что так хорошо работало.

В 2014 году обратились в группу компании «Илим-Гарант», где нам предложили поучаствовать в конкурсе проектов. Мы в свою очередь пригласили представителей группы компании «Илим» на спортивные мероприятия, и тогда у Благотворительного фонда «Илим-Гарант» не возникло никаких сомнений в плане поддержки такого масштабного проекта, и мы нашли поддержку и понимание. После согласования всех рабочих моментов программа «Любовь к спорту с детства» получила новое название «Илимпийские надежды».

Программа прочно вошла в план работы департамента образования. Сегодня программа «Илимпийские надежды» объединяет более пяти тысяч несовершеннолетних, она действует в 60 образовательных организациях, в том числе: 34 дошкольных образовательных учреждениях, что составляет 60 % от общего количества ДОУ, 26 общеобразовательных организаций, что составляет 72 % от общего количества ОО.

Мы очень рады постоянному увеличению участников в программе: если проанализировать динамику участников за период реализации программы, то очевидно увеличение как количества образовательных организаций, так и количество детей:

Диаграмма «Динамика увеличения школьных команд»

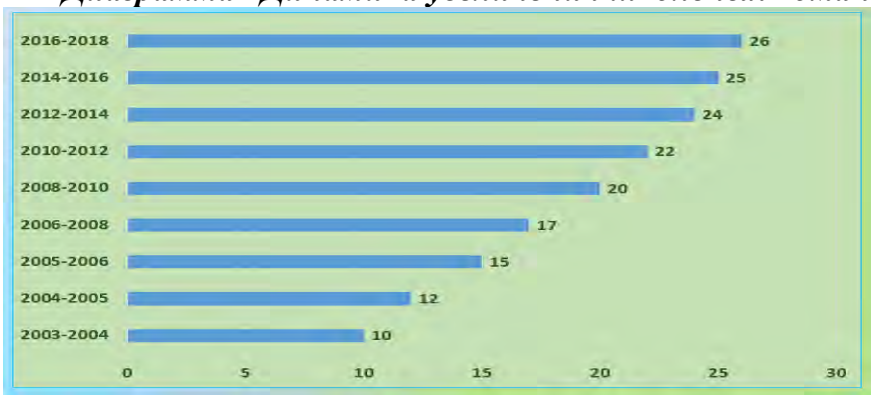
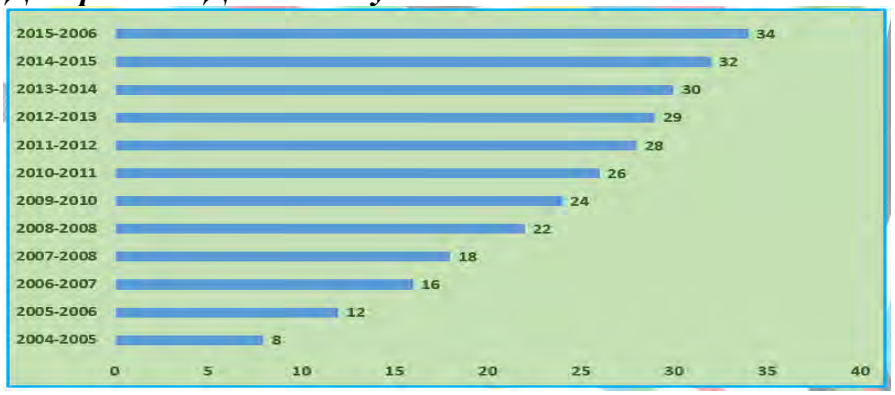


Диаграмма «Динамика увеличения дошкольных команд»



Благодаря финансовой поддержке Благотворительного фонда «Илим-Гарант» все участники программы (дети и педагоги) получают призы и подарки: спортивный инвентарь, кубки, медали, спортивную форму. Кроме этого, у судей тоже есть отличительные футболки, а также тематические баннеры, грамоты, дипломы с логотипом «Илим-Гарант». За последние годы проект разросся, и сегодня спортивные залы не вмещает всех желающих принимать участие в соревнованиях программы. Но выход есть, спортивные состязания проводятся в два потока. Словом, программа получила новое дыхание и новые возможности. И мы в свою очередь стараемся оправдать «Илимпийские надежды»!

На протяжении учебного года проводятся спортивно-массовые мероприятия не только с детьми, но и с родителями. Дети соревнуются по разным видам спорта между школами. План-календарь школьных спортивно-массовых мероприятий программы «Илимпийские надежды» насыщенный и содержательный, включает восемь видов состязаний: «Президентские тесты», подвижная игра «Перестрелка», «Веселые старты с Дедом Морозом и Снегурочкой», лыжные гонки, мини-волейбол, плавание, мини-футбол, легкая атлетика.

Дошкольная программа «Папа, мама, я - здоровая семья» включает цикл тематических спортивно-массовых мероприятий: в сентябре «Осенние старты дошколят»; в декабре - январе «Зима, для сильных, ловких, смелых»; в марте - апреле проходят отборочные полуфиналы и финальные соревнования, для детей и родителей, посвященные Дню Великой Победы; в июне - детский конкурс «Мы - Дети солнца!», посвященный Дню защиты детей. В программе «Папа, мама, я - здоровая семья» принимает участие рекордное количество семей: от каждого ДОУ по две команды, а это 64 семьи города Братска!

За пятнадцать лет работы в нашем городе - более сотни призеров соревнований регионального уровня; программой охвачено более двадцати тысяч детей.

Приятно отметить, что на параде открытия с напутственными словами к участникам городской программы «Папа, мама, я – здоровая семья» не раз обращался известный российский бобслеист и саночник, Заслуженный мастер спорта России, Почетный гражданин г. Братска Александр Зубков, который четыре года подряд специально приезжал на финал детских соревнований вместе с женой и детьми.

Мы понимаем, как важно сформировать фундамент здорового образа жизни с детского возраста. Также наш проект направлен на укрепление семьи. Здесь дети вместе с родителями участвуют в спортивных состязаниях, получая массу позитива, общаются, подражают родителям, учатся быть уверенными. А самое главное, приятно то, что молодые родители понимают, насколько важно быть достойным примером для своих детей и быть рядом с ними.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Поликарпова В.Е.
Иркутский район, МОУ ИРМО «Смоленская СОШ»

В настоящее время, в нашем обществе стоит проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. По многочисленным исследованиям наблюдается ухудшение здоровья и физического состояния молодѐжи, обострение сердечно-сосудистых, хронических и инфекционных заболеваний. Физическая культура в вузе рассматривается как средство повышения двигательной активности и укрепления физического здоровья, как средство оптимизации психосоматических характеристик и эмоционально-афферентной сферы студентов на этапе профессионально - образовательной подготовки с целью адаптации студентов к факторам профессионально-образовательной среды.

Снижение двигательной активности вызывает состояние гиподинамии, характеризующееся рядом существенных нарушений физиологических систем организма. Основополагающим моментом в оптимизации здоровья студенческой молодежи является увеличение двигательной активности и повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и к занятиям физической культурой [5].

Одной из старейших и серьѐзнейших проблем обучения является формирование мотивации обучаемого. Когда речь идѐт о мотивации к занятиям физиче-

ской культурой, то важность вопроса возрастает вдвое, так как физические упражнения являются основой сохранения здоровья человека. Здоровье в свою очередь является одной из важнейших составляющих жизни человека, хотя многие не уделяют ему должного внимания. В данный момент заболеваемость в Российской Федерации признана достаточно высокой как среди взрослых, так и среди молодѐжи. Здоровье студентов является предметом особого внимания, так как по целому ряду причин в нашей стране сегодня восемь из десяти обследованных студентов больны. На сегодняшний день возникает огромное количество вопросов, относительно поиска и формирования новых подходов к повышению уровня здоровья молодѐжи, и особенно студентов [2, 5].

Именно студенты являются одной из представительных групп населения нашей страны. Студенчество следует рассматривать как отдельную группу населения, у которой существуют свои особенности поведения, а также отличия в образе жизни. Так, например, зачастую молодые люди только начавшие своѐ обучение в высшем учебном заведении ведут сидячий образ жизни, встречаются с резким увеличением уровня учебной нагрузки, к тому же им сложно распоряжаться появившейся свободой студенческой жизни. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Эти факторы ведут к понижению мотивации к занятиям физической культурой, что в свою очередь ведѐт к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленность студентов [1].

Мотивация - одна из главных составляющих успешного выполнения физкультурной деятельности.

Мотив - это обобщенный образ (видение) материальных или идеальных предметов, представляющих ценность для человека, определяющий направление его деятельности, достижение которых выступает смыслом деятельности [6].

Слабая организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы - причина низкого уровня мотивационных установок к занятиям физической культурой у студентов.

Для подробного изучения вопроса мотивации к занятиям физической культурой среди студентов мы провели мини-исследование. В исследование принимали участие студенты 2 курса ГБПОУ Энергетического колледжа г.Иркутска. Всего было опрошено 60 студентов.

По результатам проведѐнного анкетирования можно сделать ряд выводов. Так, отвечая на вопросы анкеты 40% второкурсников ответили, что относятся к занятиям физической культурой положительно, 26% заявили о своѐм негативном отношении, и 34% ответили «нейтрально».

Также анкетирование выявило, что 23% опрошенных посещают занятия практически всегда, пропуская лишь по болезни, 46% иногда пропускают занятия, но в основном посещают их, 22% пропускают больше половины занятий и 9% практически не посещают занятия по физической культуре.

Можно заметить, что большая часть студентов указывает примерно одинаковые мотивирующие к занятиям факторы. Наиболее популярные из названных: внедрение новых интересных упражнений, музыкальное сопровождение занятий, возможность выбора вида физической активности, наличие различных видов спортивного инвентаря.

Ответы студентов на вопросы анкеты позволяют выстроить план действий для повышения мотивации к занятиям по физической культуре среди студентов. Исходя из полученных данных можно сказать, что целесообразно провести закупку и обновление спортивного инвентаря, по возможности предоставить студентам свободу в выборе физической активности, вводить и совершенствовать различные направления физической активности, а также использовать при проведении занятий музыкальное сопровождение.

Применение описанных мер должно привести к росту уровня мотивации среди студентов, что в свою очередь напрямую влияет на посещаемость занятий по физической культуре. Систематическое занятие физической культурой способствует укреплению здоровья студентов.

Также отметим, что на основе концепций Н. М. Баламутовой, Л. В. Шейко, И. П. Олейниковой, можно выделить три блока мотивирующих факторов студентов к занятиям физической культуры.

Мотивы укрепления здоровья, такие как: стремление к укреплению и поддержанию здоровья, хорошее физическое самочувствие после занятий.

Мотивы развития двигательных и волевых качеств, среди которых выделяют: развитие силы, развитие выносливости, развитие скорости.

Эмоциональные мотивы, к которым относятся: удовольствие от занятий, хорошее настроение во время и после занятий [4].

В общем же, по нашему мнению проблемная ситуация характеризуется недостаточным изучением положительной мотивации студентов к систематическим занятиям физической культуры в настоящее время. Необходимо более глубинно определить основные мотивы способствующие выработке потребностей студентов к занятиям физической культуры. Более подробно данная проблематика мотивации студентов к занятиям физической культуры рассмотрена в исследовании Р. К. Малинаускаса. Результаты исследования показали, что для студентов в блоке мотивов укрепления здоровья наиболее значимыми являются мотивы стремления к укреплению и поддержанию здоровья. В блоке мотивов развития двигательных и волевых качеств - мотивы развития силы и развития выносливости [3]. Это говорит о том, что современная молодѐжь ещѐ проявляет интерес к двигательной активности, к здоровому образу жизни и большое значение в этом так же играет подержание своего здоровья. Так физическое состояние студента, в частности его здоровье, напрямую связано с посещаемостью студента и его успеваемостью в учебе. И в связи с этим необходимо повышать мотивацию студентов к систематическим занятиям физической культуры.

Целью исследования явилась разработка наиболее эффективных педагогических условий по формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом как одних из важнейших условий профессионального становления и развития студента.

Для формирования и поддержания мотивации, по нашему мнению, необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры, среди студентов, как одного из эффективных и результативных средств по поддержанию и укреплению здоровья студентов, а так же формирования здорового образа жизни. Мы предполагаем, что такая работа должна осуществляться за счѐт вовлеченности студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность. Это возможно осуществить с помощью нахождения форм занятий и соревнований, которые позволяют студенту реализовать свои собственные потребности в движении; необхо-

димо объяснить студентам о взаимосвязи занятий физической культуры и заботой о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Всѐ это, по нашему мнению, позволит сформировать у студентов мотивацию к занятиям физической культуры, не только во время учебы, но и на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. - Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2014. - С. 6-9.

2. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. / Ю. П. Лисицын М., 2015. - 517 с.

3. Малинаускас Р.К. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов / Малинаускас Р.К. // Физическое воспитание творческих способностей. – М.: МГУ, 2015. - № 4. - С. 97-104.

4. Пономарев В.В. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономаревой. - М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2016. - С. 44.

5. Сырвачева И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. - Владивосток: ДГВУ, 2013. - С. 108-111.

6. Третьякова Н. В. Здоровье как ценность, ориентир и результат деятельности обучающихся: педагогическая модель / Третьякова Н.В., Леван Т.Н. // Вестник Института образования человека. - 2015. № 2. - С. 10.

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНЫЙ ШАХМАТИСТ» КАК ОДИН ИЗ ИНСТРУМЕНТОВ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ткачѐва О.С., Слепцова А.С.

г.Усть-Кут , Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Центр дополнительного образования Усть-Кутского муниципального образования

Шахматы – превосходная школа последовательного,
логического мышления. Игра в шахматы,
дисциплинирует мышление,
воспитывает сосредоточенность,
развивает память.
В.А.Сухомлинский

На современном этапе развития страны все больше требуются квалифицированные специалисты с высоким уровнем интеллектуальных возможностей, основы которых закладываются в школьный период развития.

Подготовка подрастающего поколения к активной жизни в условиях постоянно меняющегося социума - важная задача общего и дополнительного образования. Выполнение правил школьной жизни, обладание волевыми качествами – залог сознательного регулирования своего поведения, которое должно быть подчинено решению задач, которые ставит перед нами жизнь. Наибольшие трудности в начальной школе испытывают те дети, которые проявляют интеллектуальную пассивность, не приучены думать, принимать ре-

шения самостоятельно. Педагоги и учителя чувствуют необходимость развивать в детях такие качества, которые помогут им успешно адаптироваться к любым изменениям. Известно, что ребенок легче обучается играя, поэтому в начальной школе важно активно применять игровые методы. Начальный курс по обучению игре в шахматы, составленный педагогом дополнительного образования, максимально прост и доступен младшим школьникам. Большое значение при изучении шахмат имеет специально организованная игровая деятельность, использование приема обыгрывания учебных заданий, создания игровых ситуаций. [1]

Актуальность выбранной программы для детей младшего школьного возраста определяется тем, что шахматы признаются универсальной дисциплиной игрового характера, направленной на воспитание общей культуры, особенно логического и творческого мышления. Занятия шахматами способствуют повышению успеваемости. Шахматы – это не только игра, доставляющая детям много радости, удовольствия, но и действенное, эффективное средство их умственного развития. Процесс обучения азам шахматной игры способствует развитию у детей способности ориентироваться на плоскости, развитию аналитико-синтетической деятельности, мышления, суждений, умозаключений, учит ребенка запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности. [3] У юных шахматистов отмечается влияние занятий шахматами на развитие внешней и внутренней речи, комбинаторного и логического мышления, воли, жизненной активности, познавательных потребностей, устойчивость при неудачах, критичность, способность к самооценке и самоанализу, самообразованию, самостоятельность мышления. Таким образом среди многообразия предметов, направленных на формирование интеллектуальных способностей подрастающего поколения, особое место, должно занимать обучение игре в шахматы.

С сентября 2017г в МКУ ДО ЦДО УКМО открылось объединение «Юный шахматист». С первых же дней было много желающих, это говорит о том, что в нашем городе отмечается повышенный интерес к шахматам.

В настоящее время в объединении «Юный шахматист» занимаются около 130 детей, от 7 до 11 лет. На занятиях обучающиеся знакомятся с историей возникновения шахмат, с шахматной доской, фигурами. Ребята учатся выполнять различные дидактические задания, разыгрывать положения с ограниченным количеством фигур, блоки игровых позиций на отдельных фрагментах доски. На занятиях используется материал, вызывающий особый интерес у детей: загадки, сказки, головоломки по темам, лабиринты на шахматной доске, кроссворды, ребусы, викторины, решение которых дают не только информацию о какой-либо фигуре, но и представление об ее игровых возможностях и ограничениях. [2] Ключевым моментом занятий является деятельность самих детей, в которой они наблюдают за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию, делают выводы, выясняют закономерности, делают свои первые шаги на шахматной доске.

На начальном этапе обучения обучающиеся изучают правила шахматной игры. Во время практической игры каждому из ребят приходится применять все ранее изученное. Дети становятся стратегами. Они принимают собственное решение, руководствуясь правилами игры, способное привести их к выигрышу. Во время поиска необходимого хода, ребенок находит два и даже

три возможных хода. Затем он начинает логически рассуждать и выбирать какой ход является результативным.

Уверенность в собственном суждении вырабатывается постепенно. Не сразу у ребенка все получается, но он стремится к этому и это уже здорово!

Планомерные, регулярные занятия шахматами и практическая игра способствуют все более широкому развитию личностных качеств. И, что особо нужно отметить, с каждым занятием ребенок начинает понимать, что он что-то может делать самостоятельно. И чем дальше, тем увереннее. И вот так в каждом ребенке постепенно утверждается самостоятельность, он раскрывается и зреет как личность.

Среди учителей начальных классов, был проведен опрос:

1. Нужны ли шахматы в школе?
2. Оказывают ли влияние занятия шахматами на интеллектуальное развитие детей?
3. Повысилась ли успеваемость у детей, играющих в шахматы?
4. Довольны ли вы организацией и содержанием занятий?

Все учителя отмечают, что дети, которые занимаются шахматами, стали преуспевать в учебе, становятся более усидчивыми, повысилась концентрация внимания. Учителя с уверенностью сказали, что шахматы необходимы в каждой школе. Довольны организацией и содержанием занятий не только учителя, но и родители, это тоже очень важно для нас.

Объединение существует лишь первый год, но ребята уже с самого начала стали участвовать в различных соревнованиях и конкурсах. В сентябре 2017 прошел XIII муниципальный шахматный турнир на Кубок Управления культуры, спорта и молодежной политики Администрации УКМО, посвященного памяти Н.К. Маркова, Заслуженного учителя школы РФ, почетного гражданина г. Усть-Кута, где впервые участвовали учащиеся объединения. Ребята играли сеанс одновременной игры с чемпионом по шахматам г. Усть-Кута за 2017г. Н.В.Авериным.Времени на обдумывание ходов было мало, нужно было за короткое время найти правильное решение, обдумать план действий, создать защиту. Хотя наши участники и не стали победителями, но ребята не стали отчаиваться и еще с большим усердием приступили к занятиям. Порадовал нас самый юный участник, получивший грамоту «Самый младший участник, показавший лучший результат»

В январев г. Улан-Удэ прошелV международный фестиваль «На Великом Чайном пути», в рамках которого состоялся шахматный турнир, где принимали участие самые эрудированные дети из Улан-Удэ, Улан-Батора, Дархана, Байкальска, Северобайкальска, Усть-Орды, Осинского района Иркутской области, Иволгинского и Окинского районов Бурятии, ребята объединения показали неплохие результаты. Наши юные шахматисты оказались в десятке лучших. У ребят появился азарт, повысилась самооценка,мотивация для дальнейшего развития.

В марте 2018г. прошел межшкольный шахматный турнир. В нем участвовало 20 участников из МОУ СОШ № 2, 4 и 9. Турнир позволил выявить и небольшие минусы: не все дети еще хорошо ориентируются на шахматной доске, допускают ошибки. Но важно, что они стараются и хотят играть лучше.

В феврале 2018г обучающийсяобъединения принял участие в очной Всероссийской научно-практической конференции «Неоткрытые тайны», которая прошла в г. Ангарске с исследовательской работой на тему «Шахматы-верный путь к успеху». В своей работе Илья рассказывал о чемпионе г. Усть-Кута по шахматам 2017 г. Н.В.Аверине. В ходе подготовки мальчик познакомился с ним и выяснил, как повлияла игра в шахматы на известного хирурга нашего города. Николай Владимирович рассказал ему о своей жизни и о том, как он становился лучшим шахматистом, чем и пробудил у Ильи огромный интерес к занятиям шахматами.

В мае 2018 года впервые приняли участие в областном турнире по быстрым шахматам, по итогу которого была произведена регистрация шахматистов во Всероссийскую шахматную федерацию, что дает право на участие в турнирах разного уровня и внесение данных в единую всероссийскую рейтинговую таблицу.

В объединении «Юный шахматист» ведется большая воспитательная работа. В декабре приняли активное участие во II муниципальном фестивале «Мы вместе-Мы Россия» в рамках мега-проекта «Я-Россиянин», также в феврале поучаствовали в муниципальной благотворительной ярмарке «Солдатам России посвящается». В марте побывали на муниципальной выставке декоративно – прикладного творчества «По страницам русских сказок»

В Центре дополнительного образования появился специально оборудованный кабинет для занятий шахматами. На данный момент закуплены шахматные столы, комплекты шахмат, часы, демонстрационные доски и фигуры. В таком кабинете детям будет легче знакомиться с этой игрой, с ее правилами. Можно будет организовывать городские соревнования, турниры, посвященные Дню защитников Отечества, Дню знаний и др. Открытие такого кабинет позволит оказать помощь детям в участии в окружных, областных и Российских соревнованиях, проводить открытые уроки для родителей и педагогов.

Таким образом, роль шахмат как средства развития личности огромен. Интуитивно это понимали всегда. Иначе как объяснить, что шахматы просуществовали полтора тысячелетия и до сих пор остаются, интересны людям? Это осознали и мы, все участники образовательных отношений ЦДО. Шахматы помогают развитию многих способностей даже в тех случаях, когда играющий специально не ставит перед собой такую цель. А просто играет в шахматы в свое удовольствие.Мы многого достигли на пути развития шахматного спорта среди младших школьников, но еще больше нам предстоит сделать. Мы уверены, что у нас все получится!

ЛИТЕРАТУРА

1.Чандлер М., Миллиган Х. Шахматы для детей.- М.: Русский шахматный дом, 2014.-112с
2.Трофимова А.С. Учебник юного шахматиста. Ростов н\Дону; Феникс, 2014. Изд.4. 155 стр.
3.Шахматы для малышей/ Е.П. Быкова, Т.И. Донскова,-Ростов н/Д: Феникс, 2015.-140

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ УМЕНИЯМ ПРИМЕНЕНИЯ УДАРОВ И БРОСКОВ ПРИЕМОМ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ВСИ МВД РОССИИ

Тюленев С.Н., Качергин В.В.
г. Иркутск, ФГКОУ ВО ВСИ МВД России,
г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Факультет профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации (ФППП и ПК) ВСИ МВД России был образован в структуре института в 2013 году. Основными задачами ФППП и ПК ВСИ МВД России является подготовка во взаимодействии со структурными подразделениями института квалифицированных специалистов по основным программам профессионального обучения и дополнительным профессиональным программам [1].

Согласно федеральному закону «О полиции», Полиция предназначена для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности [1].

Однако, при выполнении возложенных на полицию обязанностей, сотруднику полиции необходимо обладать теоретическими умениями и навыками для обеспечения своей личной безопасности. За последние годы количество погибших и травмированных сотрудников органов внутренних дел (ОВД) при решении ими оперативно-служебных задач (чаще всего при задержании вооруженных правонарушителей) увеличивается [3].

Федеральным законом предусмотрено, что сотрудник полиции имеет право не предупреждать о своем намерении применить физическую силу, специальные средства или огнестрельное оружие, если промедление в их применении создает непосредственную угрозу жизни и здоровью гражданина или сотрудника полиции либо может повлечь иные тяжкие последствия [4]. То есть законодательством предусмотрено, что сотрудник полиции при возникновении «угрозы личной безопасности», вправе применить физическую силу. А также, кроме применения физической силы, сотрудник полиции имеет право применять боевые приемы борьбы [5].

Однако, перед тем, как сотрудник полиции будет нести обязанности в случаях, когда могут возникнуть основания для применения физической силы, он обязан проходить специальную подготовку.

Численность и тяжесть потерь личного состава во многом зависят от профессиональной добросовестности и мастерства, боевой сплоченности самих сотрудников полиции [6].

В системе профессионального обучения слушателей (курсантов) в образовательных организациях (вузах) МВД России одной из базовых составляющих специальной подготовки является их физическая подготовка с обяза-

тельным изучением, освоением специального курса применения боевых приемов борьбы [6]. Одной из составных частей специального курсаприменения боевых приемов борьбы являются удары (руками, ногами) и броски.

Бросок позволяет перевести правонарушителя в партер и задержать его более безопасным способом.

Приусвоение боевых приемов борьбы слушатели ФППП и ПК ВСИ МВД России, они обязаны в строгом порядке соблюдать все указания руководителя учебных занятии, для исключения травматизма. «Профилактика травматизма имеет большое значение для совершенствования как профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, так и подготовки спортсменов в единоборствах и игровых видах спорта». Полученные травмы значительно уменьшают эффективность учебного процесса, так как на определенное время прекращается занятие по физической подготовке, а также после наступает процесс восстановления, который в свою очередь отбирает время у слушателя для восстановления забытых умений.

Прохождения специального курса приемов имеет цель подготовить слушателей ФППП и ПК ВСИ МВД России к применению физической силы к правонарушителю, которое заключается в освоении нанесения ударов руками и ногами и защит от них, выполнения бросков и защит от них. Применение ударов и бросков при задержании правонарушителей должны быть эффективными. Тактика с применением ударов и бросков представлена в борьбе, боксе, кикбоксинге, тхэквандо, рукопашном бою и других видах единоборств.

Одиночное применение ударов и бросков не всегда является эффективным; к тому же логика действий полицейского в конфликте связана с последовательностью ведения боя, которая предполагает, как правило, вначале применение «расслабляющего» удара с переходом к броску, а затем к последующему задержанию и сопровождению правонарушителя [5].

В процессе физической подготовки слушателей ФППП и ПК ВСИ МВД России возникло противоречие между обучением и практикой. То есть при формирования тактических умений слушателей учат применять боевые приемы борьбы преднамеренно в упрощенной ситуации, когда партнер ведет себя неактивно, а даже и предсказуемо. Однако применение ударов и бросков в реальных ситуациях связано с активным сопротивлением граждан, а иногда с явной агрессией в сторону сотрудника. Не редко сотрудник намного меньше по своим антропометрическим данным и физическому развитию правонарушителя, но умея грамотно применять тактические действия, с использованием бросков и ударов, задержит преступника.

На наш взгляд, если у сотрудника полиции не сформированы тактические умения применения ударов и бросков, приемы зашиты и освобождение от захватов и обхватов в ситуациях, приближенных к реальным, то его ждет неудача, а порой и угроза жизни и здоровью.

Слушатель ФППП и ПК ВСИ МВД России для достижения необходимого результата, обязан повторять полученные навыки и умения неоднократно, в том числе и после прохождения специального курса, а также стремиться к их усовершенствованию. Тактические умения являются важным арсеналом слушателей ФППП и ПК ВСИ МВД России при применении бросков и ударов в различных ситуациях.

ЛИТЕРАТУРА
1. Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 07.03.2018) "О полиции".
2. Воротник, А. Н. Методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Воротник Александр Николаевич. – М., 2016. – 24 с.
3. Гросс, И. Л. Педагогическая система сопряженного воздействия в специальной боевой подготовке курсантов вузов МВД России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Гросс Игорь Львович. – М., 2012. – 43 с.
4. Дементьев, В. Л. Травматизм и его профилактика на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России / В. Л. Дементьев, В. М. Бычков, Д. А. Платонов // Экстремальная деятельность человека. – 2014. – № 4. – С. 71-75.
5. Коротаев, В. Г. Боевые приемы борьбы: учебно-метод. пособ. / В. Г. Коротаев. – Домодедово: РИПК работников МВД России, 1997. – 131 с.
6. Кашин, Н. И. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов силовых ведомств на начальном этапе обучения (на примере вузов МВД): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кашин Николай Игоревич. – СПб. 2005. – 22 с.
7. https://вси.мвд.рф/

ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Фадюшина А.С.
г. Иркутск, ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет» Педагогический институт, кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин

Актуальность.

Одной из важнейших целей, которую ставят перед собой современные педагоги дошкольных образовательных учреждений (ДОУ)- это гармоничное развитие и формирование средствами музыки ритмичных движений, разнообразных умений, способностей и качеств личности ребенка.

Движение под музыку является для ребѐнка одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому оно в целом сказывается благотворно на его состоянии и воспитании.

Многочисленные исследование методики тренировки детей показывают, что изменения в этом процессе направлены, главным образом, на увеличение объема и интенсивности тренировок на специальном подготовительном этапе, на увеличение количества официальных тренировочных игр [1].

В старшемдошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для накопления знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию [2]. Координация движений является первоосновой любой физической деятельности, связанной не только со спортом, но и вообще для общей жизнедеятельности человека. Всякое новое движение, всякий технический элемент строится на основе старых координационных связей, из знакомых человеку двигательных элементов. Связи с этим актуальность и практическая значимость данной работы заключается в расширении базового уровня владения освоенных движений и повышении физической кондиции детей старшего дошкольного возраста.

Большой вклад в развитие теории о связи музыки и движений внесли советские психологи Л. С. Выготский, Б. М. Теплов, А. В. Запорожец, С. Л. Рубинштейн, П. М. Якобсон. Они считают, что чувства, которые испытывает человек, проявляются в непроизвольных ритмических движениях.

Психолог Б. М. Теплов определяет музыкально – ритмическое чувство как «способность активно переживать эмоциональную выразительность временного хода музыкального движения». Методы музыкального движения были разработаны в России отечественными педагогами музыкантами С. Д.Рудневой, Л. С. Генераловой, Э. М. Фиш на основе системы Э. Жака - Далькроза. Музыка и движения помогают воспитывать детей, дают возможность познать мир. Через музыку и движение у ребенка развивается не только художественный вкус и творческое воображение, но и любовь к жизни, человеку, природе, формируется внутренний духовный мир ребенка [3].

Объект исследования:процесс развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования:музыкально-ритмическое воспитание как средство развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Цель нашего исследования: изучение особенностей развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста средствами музыкально-ритмического воспитания.

В соответствии с целью были определены***задачи исследования:***

1. Проанализировать и изучить научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Изучить особенности развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста;
3. Провести экспериментальное исследование для определения эффективности развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза. Предполагалось, что использование специально разработанных комплексов упражнений музыкально-ритмического воспитания будет содействовать развитию различных координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

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

1. анализ научно-методической литературы по теме исследования;
2. тестирование;
3. математическая статистика.

Организация исследования.

В эксперименте приняли участие разнополые дети 5-6 лет экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ) в количестве по 12 человек в каждой. Исследование проходило в три этапа и проводилось в период с июня 2017 по май 2018 г. в ДОУ «Автограф» ДК Металлург г. Шелехов.

1 этап – (с июня по сентябрь 2017 г.) заключался в решении первой задачи исследования с применениемметода анализа научно-методической литературы по теме исследования. Всего проанализировано 29 источников.

2 этап – (с сентября 2017 по апрель 2018 г.) состоял в разработке и реализации комплексов упражнений, направленных на развитие различных координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, а именно

чувство ритма, ориентацию в пространстве, скоординированность движений. Основным методом являлся педагогический эксперимент.

3 контрольный этап – (май 2018 г.) содержал анализ полученных результатов координационных способностей детей с последующей их обработкой методами математической статистики.

Результаты исследования.

Решая задачи исследования до педагогического эксперимента, после первичного тестирования нами не выявлено статистически значимой разницы между развитием координационных способностей детей экспериментальной и контрольной групп (табл. 1).

В ходе педагогического эксперимента было проведено 11 занятий с использованием комплексов упражнений на формирование и совершенствование координационных способностей, обращали особое внимание на выполнение упражнений на чувство ритма, ориентации в пространстве и скоординированности движений.Всего нами составлено и применялось 6 комплексов по 8 упражнений, направленных наразвитие различных координационных способностей у детей.

После формирующего этапа было проведено повторное тестирование, для подтверждения или опровержения выдвинутой нами рабочей гипотезы (табл. 2).Результаты тестирования в конце педагогического эксперимента дают основание констатировать более высокие и статистически достоверные результаты ($p < 0,05$) в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. По всем тестам в экспериментальной группе мы наблюдали достоверное улучшение результатов, за исключением первых, четвертых и пятых тестовых заданий, таких как воспроизведение в хлопках ритмического рисунка прослушанного музыкального отрывка, бег с обеганием стоек в правую сторону ибег с обеганием стоек в левую сторону.

Таким образом, в нашем исследовании выявлены особенности закономерностей развития детского организма, разработаны и внедрены комплексы упражнений музыкально-ритмического воспитания, развит их базовый уровень владения чувства ритма, скоординированности движений и ориентации в пространстве, что позволило расширить границы двигательных умений и навыков. Таким образом, наше исследование подтверждает рабочую гипотезу.

Данная работа может быть полезна инструкторам и педагогам физической культуры дополнительного образовательного учреждения.

Таблица 1. Показатели физической подготовленности в начале эксперимента

Координационная способность	№ п/п	Тест	Группа		t	P
			Контр.	Экспер.		
			M±m	M±m		
Чувство ритма движения	1	Воспроизведение в хлопках ритмического рисунка прослушанного музыкального отрывка	2,32±0,10	2,34±0,10	1,18	>0,05
	2	Отражение в движении смены ритмического рисунка звучащей музыки	5,58±0,13	5,52±0,12	2,02	<0,05
	3	Разница во времени между 2 и 1 тестом, с	3,26±0,15	3,18±0,14	0,84	>0,05
Скоординированность движений	4	Бег с обеганием стоек в правую сторону, с	5,32±0,10	5,21±0,11	1,63	>0,05
	5	Бег с обеганием стоек в левую сторону, с	4,95±0,18	5,14±0,11	1,25	>0,05
	6	Бег с обеганием стоек и ведением мяча правой рукой, с	7,17±0,08	7,12±0,15	4,09	<0,05
	7	Бег с обеганием стоек и ведением мяча левой рукой, с	6,92±0,13	6,95±0,12	3,32	<0,05
	8	Разница во времени между 4 и 5 тестами, с	0,37±0,14	0,07±0,19	0,38	>0,05
	9	Разница во времени между 6 и 7 тестами, с	0,25±0,22	0,17±0,10	0,77	>0,05
	10	Бег к пронумерованным мячам, с	14,06±0,25	12,63±0,36	3,19	<0,05
	11	Челночный бег	7,80±0,01	8,20±0,01	1,17	<0,05
	12	Разница во времени выполнения бега к пронумерованным мячам и челночного бега 5х3 м,	6,16±0,28	4,43±0,32	2,02	<0,05

Таблица 2. Показатели физической подготовленности в конце эксперимента

Координационная способность	№ п/п	Тест	Группа		t	P
			Контр.	Экспер.		
			M±m	M±m		
Чувство ритма движения	1	Воспроизведение в хлопках ритмического рисунка прослушанного музыкального отрывка	5,34±0,10	5,32±0,10	0,18	>0,05
	2	Отражение в движении смены ритмического рисунка звучащей музыки	7,88±0,13	7,52±0,12	2,02	<0,05
	3	Разница во времени между 2 и 1 тестом, с	2,54±0,15	2,2±0,14	1,61	>0,05
Скоординированность движений	4	Бег с обеганием стоек в правую сторону, с	6,45±0,10	6,21±0,11	1,63	>0,05
	5	Бег с обеганием стоек в левую сторону, с	6,37±0,18	6,18±0,11	0,95	>0,05
	6	Бег с обеганием стоек и ведением мяча правой рукой, с	9,47±0,08	9,12±0,15	2,09	<0,05
	7	Бег с обеганием стоек и ведением мяча левой рукой, с	8,95±0,13	8,55±0,12	2,32	<0,05
	8	Разница во времени между 12 и 10 тестами, с	3,02±0,14	2,91±0,19	0,46	>0,05
	9	Разница во времени между 13 и 11 тестами, с	2,58±0,22	2,38±0,10	0,85	>0,05
	10	Бег к пронумерованным мячам, с	15,06±0,25	13,67±0,36	3,17	<0,001
	11	Челночный бег	8,60±0,01	9,10±0,01	2,19	<0,05
	12	Разница во времени выполнения бега к пронумерованным мячам и челночного бега 5х3 м, с	9,57±0,28	8,51±0,32	2,44	<0,05

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, И.Е. Состояние художественной гимнастики как олимпийского вида спорта в вузах Российской Федерации / И. Е. Артамонова, В. С. Перетокина- Малаховка: Ф и С,

2014- С. 12-17.

2. Груздова, И.В. Оптимизация двигательной активности детей дошкольного возраста в процессе музыкально-ритмической деятельности/ И.В. Груздова [и д.р.]- Тольятти: ТГУ, 2014- 47 с.

3. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В.И. Лях - Минск: Пламя, 1989. - 160 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «НИЖНЕУДИНСКИЙ РАЙОН»)

Шевчук Р.В.

г.Нижнеудинск, Управление по культуре и спорту г.Нижнеудинска

Настоящее таинство хранит в себе горная река, ее история в каждом камне, в каждом изгибе, в каждой капле воды. А она особая, особая потому что не терпит остановки, потому что всегда стремится вперед, расширяясь и прорубая новые пути, но при этом надежно оберегая своих обитателей.

Могучий поток! Местами тихая гладь, а местами крутые перекаты и пороги – это река Уда, по берегам которой и раскинулся Нижнеудинский район более чем на 50 тысяч квадратных километров.

Огромная территория, Нижнеудинский район занимает второе место по площади в Иркутской области и включает в себя 23 муниципальных образования, 88 населенных пунктов в которых проживает более 65 тысяч человек. Административным центром территории является город Нижнеудинск. Самобытный город с многолетней историей, начало которой положено ещѐ в 17 веке.

Система физической культуры и спорта в муниципальном образовании «Нижнеудинский район» включает в себя:

- 2 федерации по видам спорта, а также ДОСААФ и хоккейный клуб «Ураган»;
- 1 детско-юношеская спортивная школа;
- 1 центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- 13 учреждений, предприятий, и организаций, проводящих физкультурно-оздоровительную и спортивную работу;
- 89 спортивных сооружения, в том числе 1 физкультурно-спортивный комплекс, 2 стадиона, 43 плоскостных сооружений, 44 спортивных залов, 1 плавательный бассейн.

1. В целях реализации требований Федерального закона от 6 октября 2003 г. N 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации", а также Федерального закона от 04 декабря 2007 года 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на территории муниципального образования «Нижнеудинский район» разработана, утверждена и реализуется программа «КУЛЬТУРА, СПОРТ И МОЛОДЕЖНАЯ ПОЛИТИКА НИЖНЕУДИНСКОГО РАЙОНА» НА 2016-2018 ГОДЫ

Целью программы является: создание условий для развития физической культуры и массового спорта, организации проведения официальных физкультурных мероприятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных мероприятий в муниципальных образованиях Нижнеудинского района.

Задачи программы это: 1) организация мероприятий, направленных на повышение уровня профессионального мастерства работников основного персонала ДЮСШ, учителей физической культуры общеобразовательных организаций и специалистов по спорту в муниципальных образованиях Нижнеудинского района;2) организация официальных физкультурных мероприятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных мероприятий в муниципальных образованиях;3) организация мероприятий, направленных на укрепление материально-технической базы и ремонт имущества ДЮСШ, развитие спортивной инфраструктуры в муниципальных образованиях Нижнеудинского района с целью улучшения условий и повышения качества организации спортивных мероприятий.

Общая численность работников физкультурно-спортивных организаций составляет 115 человек, 94 из которых имеют специальное физкультурное образование. В сельской местности работает 39 человек. В Детско-Юношеской спортивной школе работает 17 тренеров преподавателей.

По первой задаче программы за период с 2016 года организовано повышение квалификации 79 тренерам преподавателям, специалистам по спорту и преподавателям физической культуры т спорта. Ежеквартально проводятся методические объединения учителей физической культуры, тренеров-преподавателей, на которых рассматриваются вопросы: планирования спортивно-массовых мероприятий, ведения документации, обучение, мастер классы и многое другое.

Самыми перспективными стали курсы повышения квалификации в 2017 году «Подготовка судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», в которых приняли участие все тренера преподаватели Детско-Юношеской спортивной школы, более 50 преподавателей общеобразовательных организаций.

По второй задаче программы Управлением по культуре и спорту вНижнеудинском районе за период с 2016 года по сегодняшний день организовано и проведено более 400 мероприятий, в которых приняло участие более 30000 человек.

Одни из самых значимых мероприятий для района это Летние и Зимние сельские спортивные игры, которые проводятся ежегодно.

Летние сельские спортивные игры вНижнеудинском районе проводятся с 2012 года, в программу которых входят соревнования по: легкой атлетике, полиатлон, семейные старты, волейбол отдельно среди женщин и мужчин, минифутбол, канат. Количество муниципальных образований и количество участников с каждым годом растет, в 2016 году участие принимало 185 человек, в 2017 году –196 человек, в 2018 году – 274 человека. Призеры в личном и командном первенстве награждаются грамотами, медалями, кубками и призами от Управления по культуре и спорту.

В программу Зимних сельских спортивных игр входят соревнования по шахматам, шашкам, стритболу, настольному теннису, лыжным гонкам. Это традиционные соревнования, которые пользуются большой популярностью. Направлены, прежде всего, на укрепление здоровья и привлечение населения сельской местности к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Интерес к зимним сельским спортивным играм с каждым годом растет, в 2016 году участвовало 130 человек, в 2017 году – 149 человек, в 2018 году – 158 человек.

Большую популярность вНижнеудинском районе приобрел Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». С момента дей-

ствия Указа Президента Российской Федерации Владимира Владимировича Путина от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" Нижнеудинский район один из первых активно влился в реализацию данной деятельности. В 2016 году на базе Детско-Юношеской спортивной школы создан Центр тестирования ГТО.

Ежегодно проводятся Летний и Зимний фестивали ГТО среди школьников, а также для всех групп населения. В 2016 году в летнем и зимнем фестивалях приняло участие более 700 человек, в 2017 году – более 900 человек, а в 2018 году – более 1200 человек. Из принимавших участие и желающих получить знаки отличия ГТО, в 2016 году сдали нормативы ГТО получили знаки отличия 161 человек (42 – золотых, 69 – серебряных, 50 бронзовых), в 2017 году получили знаки отличия – 187 человек (112 – золотых, 58 – серебряных, 17 – бронзовых), в 2018 году выполнили нормативы ГТО 306 человек (161 – золото. 100 – серебро, 45 – бронза).

Начиная с 1 сентября и включительно по июнь месяц в течении учебного года проводится спартакиада среди школьников, в которой принимает участие 29 образовательных учреждения. В программу спартакиады включены 10 видов спорта: русские шашки, настольный теннис, баскетбол, лыжные гонки, шахматы, волейбол, стрельба из пневматической винтовки, спортивное многоборье («Президентские состязания»), мини-футбол, легкая атлетика. В 2016 году количество участников спартакиады составило 1701 человек, в 2017 году – 1719 человек, в 2018 году – 1844 человека.

Нижнеудинский район постоянно принимает участие в региональных, Всероссийских мероприятиях: лыжня России, Всероссийский день бега «Кросс нации», олимпийский день зимних видов спорта, день физкультурника, спартакиада пенсионеров и многое другое.

Ни территории Нижнеудинского района действует одна Детско-Юношеская спортивная школа. В Нижнеудинской ДЮСШ действует 5 отделений, на которых задействовано 610 воспитанников и 17 тренеров – преподавателей.

Пропаганда физической культуры и спорта, видов спорта ДЮСШ осуществлялась путем выступлений работников ДЮСШ в средствах массовой информации, организации пресс-центров, проведения пресс-конференций, показательных выступлений.

В 2017 году воспитанники ДЮСШ принимали участие в соревнованиях:

Первенство России по пауэрлифтингу г.Ижевск 24-29.01.2017 г., 1 место Олефир Денис.

Кубок России по пауэрлифтингу г.Кемерово 13-15.09.2017 г., 1 место Олефир Денис.

Первенство Европы по среди юношей по пауэрлифтингу Испания, г.Малага 7-10.05.2017 г., 1 место Олефир Денис.

В 2018 году Черноусов Семен занял первое место на первенстве Европы по пауэрлифтингу.

Первенство Иркутской области по видам спорта (легкая атлетика, бокс, пауэрлифтинг, дзюдо, самбо): 1 место – 53 чел., 2 место – 42 чел., 3 место - 55 чел.За 2017 год подготовлено 1 мастер спорта, 1 кандидат в мастера спорта.

По третьей задаче программы за три года осуществлен ремонт двух спортивных залов в Детско-Юношеской спортивной школы: установлены новые пластиковые окна, сделано новое освещение, в спортивном зале бокса сделано отопление, запущен в работу новый зал борьбы, запущен в эксплуатацию специализи-

рованный зал настольного тенниса. Ни сегодняшний день осуществляется ремонт Детско-Юношеской спортивной школы, а именно – новые душевые для девочек и мальчиков, новые туалетные комнаты, расширяются раздевалки для мальчиков и девочек. За три года на ремонт выделено 5 млн. 281 тыс.руб. Приобретено спортивного инвентаря и улучшена материально-техническая база ДЮСШ на сумму 1 млн.846 тыс.руб. До конца 2018 года планируется Детско-Юношескую спортивную школу перевести на программы спортивной подготовки.

С 2016 года на территории Нижнеудинского района внедрен замечательный опыт летней спортивной занятости детей, состоящих наразличного рода профилактических учетах. В 2017 году и 2018 году 100% несовершеннолетних, состоящих на учетах каждый понедельник, среду и пятницу были заняты физкультурно-спортивными мероприятиями на стадионе «Труд». С данной категорией детей все лето занимались тренера-преподаватели Детско-Юношеской спортивной школы, провели различные спортивные мероприятия, эстафеты, веселые старты, соревнования по футболу, пионерболу, стрельбе, прием нормативов ГТО и многое другое. По результатам работы каждого месяца проводились итоговые мероприятия, где все абсолютно дети поощрялись грамотами, призами. В августе 2018 года подведен итог работы летней занятости несовершеннолетних в летний период, судейская бригада Центра тестирования ГТО приняла у ребят нормативы ГТО, по результатам всем детям вручены сладкие подарки, победители получили подарки – школьные принадлежности, а также медали и грамоты. Данный опыт работы позволяет сказать, что на сегодня несовершеннолетние, состоящие наразличного рода учетах заняты полностью. Такая работа запланирована и в будущем.

В целом финансирование программы составило:

2016 год - 402700,4 руб.

2017 год – 3 млн. 400 тыс.руб.

2018 год – план 6 млн. 700 тыс.руб.

Доля систематически занимающихся физической культурой и спортом за 2016 год составила 19 ,6%, в 2017 году 21,4%, план на 2018 год 28,5%

Сегодня в Нижнеудинском районе принята программа развития физической культуры и спорта на 2019-2021 годы. Установлен основной показатель – доля систематически занимающихся физической культурой и спортом в 2019 году – 34%, в 2020 году – 40% и в 2021 году 44% и к 2024 году выйти на показатель 55%.

ВЛИЯНИЕ INDUSTRIAL 4.0 НА ПОДГОТОВКУ СПЕЦИАЛИСТОВ ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Абуздина А.А.

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

В современном стремительно технологизирующемся мире человечество стоит на пороге перемен, аналогов которым еще не было. Скорость создания и внедрения новейших разработок выше, чем когда-либо в истории, и продолжает стремительно расти.

В январе 2018 года в Давосе (Швейцария) состоялось 46-е заседание Всемирного экономического форума, темой которого была четвертая промышленная революция (Industrial 4.0). Основатель и президент форума Клаус Шваб утверждает, что дигитализация (перевод информации в цифровую форму) позволит исключить человека из взаимодействия вещей, тем самым сделав это взаимодействие более автономным, надежным, быстрым, и контролируемым [2].

История свидетельствует о трех промышленных революциях. Первая была связана с изобретением парового двигателя в XVII, что обеспечило переход от ручного труда к машинному и позволило механизировать производство. Главным драйвером 2 революции было электричество, которое помогло создать конвейерное, массовое производство. В центре третьей революции, стали электроника и информационные технологии, внедрение компьютеров в производство и его автоматизация. В настоящее время назрела новая «революционная ситуация» - переход на полностью автоматизированное цифровое производство, управляемое интеллектуальными системами в режиме реального времени.

Если ранее, в результате индустриальных революций произошли изменения на рынке физического труда, то теперь «в зоне риска» оказываются интеллектуальные профессии, поскольку участие людей становится излишним, человеческие мыслительные функции «перекладываются» на компьютеры.

Технологии меняются быстро и если следовать принципу соответствия производственной и образовательной парадигмы, то возникает необходимость изменений в образовательной среде.

Более 10 лет проходит международная научная конференция «Электронное обучение и программное обеспечение для образования», где обсуждаются проблемы образования, дистанционного обучения, электронного обучения, применения информационно-коммуникационных технологий в образовании (Информика), e-Learning, Smart e-Learning, Smart Education, Smart University, Smart Society. В мировой образовательной системе происходят структурные изменения, которые заключаются в активном внедрении электронных средств и дистанционных форм обучения. Знание становится более доступным практически во всех уголках мира с помощью образовательных платформ.

Как действует наше государство в современных условиях? На преодоление отставания в развитии технологий направлены такие государственные программы, как «Информационное общество (2011–2020 годы)», «Стратегия инновационного развития РФ до 2020 года» и др. [4].

В России большое внимание уделяется перестройке системы среднего и высшего профессионального образования к участию в международном чемпионатном движении WorldSkills. В движении «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) создана инициатива FutureSkills**,** направленная на проведение исследований и выработку согласованной повестки для подготовки кадров по трансформирующимся профессиям, проектирование соревнований по новым профессиям и разработку образовательных программ на основе стандартов WorldSkills с возможностью последующего международного признания компетенций [5].

В проекте «Атлас новых профессий», который реализуется Агентством стратегических инициатив (АСИ) и Московской школой управления «Сколково», содержится перечень наиболее востребованных в перспективе профессий. В списке устаревающих профессий 2013–2030 годов в области образования значится лектор, спортивный аналитик, тренер, а в списке новых: координатор образовательной онлайн-платформы, игромастер, организатор проектного обучения, разработчик образовательных траекторий. Новые профессии предъявляют к людям на порядок более высокие требования. Время утверждения «Один человек – одна профессия» ушло. Чтобы быть востребованным на рынке труда и повысить эффективность профессиональной деятельности в своей отрасли потребуются мультидисциплинарность и наличие "надпрофессиональных" навыков. В полной мере это относится и к специалистам физической культуры и спорта [1].

Современный специалист в области физической культуры и спорта должен быть в курсе новых достижений техники и компьютерных разработок, знать прикладные программные продукты и автоматизированные системы, позволяющие оптимизировать управление тренировочным процессом, умело их применять; готов учить в новых условиях, быть осведомленным о наличии новых технологий и устройств и результатах их использования в спортивной деятельности, освоить современные средства обучения; иметь представление о наиболее актуальных средствах STEM технологий. Также необходимо владеть программированием на базовом уровне — стандартного набора компьютерной грамотности будет уже недостаточно.

В сфере физической культуры и спорта информатизация предполагает использование современных технологий в различных направлениях [6]:

1. Делопроизводство преподавателя, тренера-преподавателя, научного сотрудника, студента: умение создавать базы данных различных документов для учебного, тренировочного, соревновательного процесса;

2. Обслуживание соревнований: уметь вести компьютерный хронометраж, владеть автоматизированной системой хронометража, электронной отметки, компьютерного измерителя временных интервалов, статистически обрабатывать и передавать данные о результатах соревнований через сеть Интернет.

3. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов, в том числе применять компьютерные программы для решения задач моделирования и прогнозирования в спорте; сбора и анализа информации о физической и технической подготовленности спортсменов; системы «виртуальной реальности» для формирования у спортсменов двигательных навыков и умений.

4. Научно-методическое обеспечение физического воспитания: автоматизированные методы оценки физического здоровья и физической подготовленности занимающихся, контроля знаний; использование электронных учебных пособий, автоматизированных обучающих программ и др.

5. Научно-исследовательская, организационная и управленческая деятельность: создание баз данных по актуальным проблемам физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры; создание баз данных нормативно-правовых документов в отрасли «Физическая культура и спорт»; проведения социологических исследований.

Сегодня многие специалисты физической культуры и спорта не подготовлены к работе в условиях информатизации как профессионально, так и психологически. Не разработана педагогическая концепция подготовки специалистов физической культуры и спорта в условиях использования современных информационных технологий, требующих внесения значительных корректив в физкультурное образование с тем, чтобы специалист в этой области имел четкое представление о том, где и с какой целью использовать возможности персонального компьютера. Большинство преподавателей, тренеров, студентов факультетов «физическая культура» до сих пор используют компьютер лишь в "качестве пишущей машинки".

Кроме того существует ряд других трудностей, которые возникают при внедрении информационных технологий в систему подготовки специалистов по физической культуре и спорту: отсутствие научно обоснованных программ информатизации физкультурного образования; недостаточное материально-техническое обеспечение, отсутствие информационно-образовательной среды в большинстве учреждений СПО и вузов физической культуры и др.

Стремительное развитие четвертой промышленной революции делает вызов образовательной системе, в частности, требования к содержанию подготовки выпускников средних профессиональных и высших образовательных организаций по специальности «Физическая культура и спорт» в ближайшие годы может существенно измениться, так ка информатизация физкультурного образования выступает как закономерное следствие информатизации общества. Разработка стратегии использования информационных технологий в образовании - одна из ключевых проблем стратегического планирования пути к модернизации системы образования в целом.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Атлас новых профессий: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http: //atlas100.ru/about/ (28.08.2018)

2. Давос-2018: как изменилась повестка за 47 лет: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.vestifinance.ru/articles / (30.08.2018)

3. ИНДУСТРИЯ 4.0: производственные процессы будущего // Управление производством: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.up-pro.ru/library/opinion/industriya-4.0.html (дата обращения: 10.09.2018)

4. Популярно о главном технологическом тренде XXI века: [Электронный ресурс]. - Режим доступа : http://www.tadviser.ru/index.php / (08.09.2018)

5. WORLDSKILLS RUSSIA: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://worldskills.ru/media-czentr/novosti/ (09.09.2018)

6. Чекашева Д.В. Современные технологии в спорте // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(33). URL: http://sibac.info/archive/guman/6(33).pdf (дата обращения: 11.09.2018)

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ ХИМИИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ПРИМЕРЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧИЛИЩА (КОЛЛЕДЖА) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. ИРКУТСКА

Берсенева О.А.

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

Химия – это непростая, но очень интересная наука. Интерес к данной науке определяется ее многогранностью, многоаспектностью, взаимосвязью с другими науками, а сложность изучения связана с обилием химических понятий, определений и формул. Поэтому для побуждения интереса к изучению предмета необходимо учитывать профиль учебного заведения, специальности. Для повышения мотивации к изучению предмета «Химия» студентов специальности «Физическая культура» важно уже на первом занятии показать взаимосвязь химии с их профессиональной деятельностью, связь химии со спортом. Объяснить, что изучение химии может помочь расширить и углубить знания о процессах, происходящих в организме при физической нагрузке, при выполнении физических упражнений. Химическая наука охватывает многие аспекты, связанные с физической культурой и спортом, это и биохимические процессы во время физических тренировок и в состоянии покоя и химия спортивного питания.

Что же такое мотивация? Как добиться ее повышения? Просматривая разные трактовки термина мотивации, можно остановиться на следующем:

Мотивация – это совокупность форм, методов и средств побуждения учащихся к продуктивной познавательной деятельности, активному освоению содержания образования [1].

Наблюдая за учебной деятельностью учащихся, я сделала вывод, что к данному предмету у студентов низкая мотивация. Причин здесь много: во – первых, химия - наука комплексная, тут знания должны быть в системе, и, если какое-то звено выпадает, дальнейшее восприятие материала уже сложно восполнить. Многие, столкнувшись с этими трудностями утрачивают интерес к предмету.

Вторая причина, это заблуждение учащихся о том, что им химия не нужна, это не их профильный предмет и химические знания в их будущей профессиональной деятельности им не пригодятся.

Как в таком случае можно повысить мотивацию?

Так как химия наука не только теоретическая, но и практическая, это позволяет привлечь внимание к предмету, к изучаемой теме с помощью эксперимента.

Такие демонстрационные опыты выполняют несколько образовательных функций: они закрепляют теоретический материал и повышают мотивацию, если студент, например, сам может провести лабораторный эксперимент. Так во время комбинированного занятия по теме: «Классификация веществ» мною был показан занимательный химический эксперимент. В эксперименте сразу вызвался участвовать студент с низкой мотиваций, долгое время после данной темы он рассказывал, что видел, наблюдал.

К методическим приемам повышения познавательного интереса к изучению дисциплины «Химии» также можно отнести:

1. Изучение химии в контексте физической культуры и спорта.

2. Проведение комбинированных занятий (добавление элементов занимательности в процесс обучения химии (демонстрационных опытов, работа с различными химическими моделями, современным химическим оборудованием, проецирование опытов и моделей на экран непосредственно от стола учителя).

3. Показ видео роликов наиболее зрелищных (самых невероятных) химических реакций, поскольку на уроке химии не всегда можно продемонстрировать те или иные реакции веществ ввиду отсутствия необходимых реактивов.

4. Проведение интегрированных занятий учителем химии и дисциплин профессиональной направленности учащихся, раскрывающих связь химии с физической культурой, с явлениями, которые хорошо известны студентам из их профессионального опыта.

5. Использование возможности привлечения в процесс преподавания нетематического материала в допустимых границах.

6. Развитие интереса к предмету через творческие способности учащихся (творческие работы, индивидуальные и групповые проекты).

7. Популяризация химической науки: участие в различных химических конкурсах, турнирах, конференциях в том числе проведение конкурсов и олимпиад на стыке химии и спорта. В ходе данного интеллектуального состязания ребята могут показать знания в области спорта за счет знаний химии это также повысит интерес к предмету. Можно провести демонстрационные химические опыты по изучению химических свойств спортивных биологически активных добавок и привлечь к ним студентов.

8. Для развития познавательной деятельности студентов к дисциплине «Химия» мною разработаны темы докладов для студенческих конференций:

- Успехи и достижения в химии спорта.
- Активное участие химических препаратов в развитии спорта.
- Допинги – химия и жизнь.
- Применение спортсменами стероидов для быстрого наращивания физической массы.
- Современные достижения химии в индустрии спортивного питания.
- Новые виды пищевых продуктов для спортсменов.
- Использование химических инноваций в индустрии спортивного питания.
- Применение БАДов в спорте: польза и вред для организма.
- 10 мифов о спорте, которые разоблачены наукой «Химия».

Таким образом, вышерассмотренные методические предложения являются важным составляющим формирования и поддержания интереса к процессу обучения предмету «Химия» у студентов специальности «Физическая культура», обучающихся в Государственном училище (колледже) олимпийского резерва г. Иркутска.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Шляпникова О. А. Мотивация образовательной деятельности: учебное пособие. – Ярославль : ЯрГУ, 2014. – 124 с.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ, НА ПРИМЕРЕ КРАСНОЯРСКОГО КОЛЛЕДЖА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Веневцев С.И., Артемова М.А., Карелина В.В.

г. Красноярск, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва»

Самостоятельная работа обучающегося, дистанционно организуемая и контролируемая преподавателем – наиболее продуктивный способ организации учебного процесса в условиях колледжей олимпийского резерва. Поэтому разработка новых подходов к организации внеаудиторной самостоятельной работы – перспективное направление в учебно-методической деятельности любого учреждения, работающего с обучающимися, одарѐнными в области физической культуры и спорта.

Современный обучающийся колледжа олимпийского резерва должен не только получить знания, овладеть определѐнными компетенциями, но и уметь самостоятельно приобретать новые сведения, в условиях оторванности от непосредственного учебного процесса во время прохождения тренировочных сборов, участия в соревнованиях. Поэтому хотелось бы подробнее остановиться на основных аспектах организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, которая является просто необходимым, а подчас и основным способом организации учебной деятельности в условиях, когда обучающиеся отсутствуют на учебных занятиях долгие периоды времени. В данных условиях преподаватель из транслятора знаний превращается в менеджера образовательного процесса, организуя и направляя образовательную деятельность обучаемых.

Обучение по индивидуальному учебному плану (далее - ИУП) является одним из возможных вариантов обучения в колледже и закреплено в законодательстве в сфере образования. Такой учебный план обеспечивает освоение образовательной программы на основе индивидуализации еѐ содержания с учѐтом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

При реализации образовательной программы в соответствии с ИУП могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Для реализации ИУП в Красноярском колледже олимпийского резерва разработан соответствующий локальный акт и учебно-методическая документация (Приложение 1).

Наиболее продуктивной формой организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, с нашей точки зрения, является сочетание рейтинговой системы и карт самостоятельной работы.

С 2015 года в Учреждении реализуется рейтинговая система организации учебного процесса, которая используется как на дисциплинах общеобразовательного так и профессионального циклов (Приложение 2).

Рейтинговая система контроля знаний не требует какой-либо существенной перестройки учебного процесса, хорошо сочетается с занятиями в режиме технологий личностно-ориентированного обучения.

Главная сложность при внедрении рейтинговой системы контроля - значительное увеличение временных затрат преподавателя на подготовку к урокам и на дополнительные занятия.

Выполняя какое-либо задание, обучающийся зарабатывает определенное количество баллов, в зависимости от типа задания и от правильности его выполнения. Такие задания являются контрольными точками, по которым преподаватель оценивает рейтинг обучающихся.

Виды контрольных точек и примерное начисление баллов за него (в качестве примера):

· реферат – 10 баллов;

· составление библиографии и аннотаций - 5 источников информации по теме - 3 балла;

· кодирование текста учебника, статьи, журнала - 3 балла;

· конструирование вопросов разного уровня сложности и эталонных ответов - 3 балла;

· подготовка дополнительного материала по теме - 5 баллов;

· выполнение практической работы по теме - 3 балла;

· решение проблемных задач по теме - 5 баллов;

· устный ответ - монолог - 5 баллов;

· контрольная работа по содержанию темы - 10 баллов;

· участие в конференции: подготовка доклада, рецензирование или отзыв творческой работы участника конференции, участие в дискуссии - 10 баллов;

· дополнительные баллы начисляются за изготовление раздаточного материала, выполнение индивидуальных заданий учителя, оформление средств наглядности и др. - 5 баллов;

· штрафные баллы: отклонение от графика и несвоевременная сдача работы - минус 20 баллов, отказ от устного ответа - минус 5 баллов.

Фактором, стимулирующим учебную деятельность, является информационная открытость системы, что дает возможность обучающимся сопоставлять результаты своей учебы с результатами одногруппников.

Можно с уверенностью сказать, что на сегодняшний день рейтинговая система контроля и оценки знаний обеспечивает систематическую, максимально мотивированную работу, как обучающихся, так и преподавателей.

Это подтверждается тем, что при внедрении рейтинговой системы в учебный процесс создаются следующие преимущества в обучении:

·- снижается стрессовая ситуация в процессе контроля как для обучающихся, так и для преподавателей;

·- обучение становится личностно-ориентированным;

·- рейтинговая система позволяет обучающемуся самому оценивать свои способности и возможности, т.е. стимулирует его на добросовестную работу в течение всего периода обучения, даже дистанционно.

Если по каким-либо причинам обучающийся не принимал активного участия на аудиторном занятии или отсутствовал, то ему предлагается добрать баллы, выполнив задания из карты самостоятельной работы. Структура Карты самостоятельной работы обучающегося и пример еѐ оформления представлены в Приложении 3**.**

Картой самостоятельной работы оснащается каждый обучающийся в начале курса, что является его навигатором на пути к успешному освоению дисциплины. Перед началом самостоятельной работы обучающимся следует изучить содержание основных видов заданий. Обучающиеся выполняют задания самостоятельной работы и сдают преподавателю лично или дистанционно.

Таким образом, организация внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося в условиях красноярского колледжа олимпийского резерва является важной составляющей работы всего педагогического коллектива, так как часто только благодаря внеаудиторной самостоятельной работе при длительном отсутствии, обучающийся способен освоить дисциплину и получить положительную оценку в процессе аттестации.

Приложение 1.

Индивидуальные графики изучения учебных дисциплин

Семестр *3-4* Модуль *ПМ 03. Методическое обеспечение организации физкультурно-спортивной деятельности*

Наименование дисциплины: *Введение в специальность*

Сроки изучения: *18.05-30.05.2018 г.*

Срок промежуточной аттестации: *02.06.2018*

Наименование разделов (тем)	Срок изучения	Форма отчета	Срок отчета	Отметка о выполнении	Дата выполнения	Подпись преподавателя
Перспективы развития профессии педагог по ФК и С	18.05-02.06. 2018	Очная, письмена работа	21 мая 2018 г. 8.00-9.00			
Требования ФГОС СПО к результатам освоения общих и профессиональных компетенций	18.05-02.06. 2018	Очная, письмена работа	21 мая 2018 г. 8.00-9.00			
Требования профессионального стандарта тренера по виду спорта	18.05-02.06. 2018	Очная, письмена работа	23 мая 2018 г. 8.00-10.00			
Информационная культура педагога по ФК и С	18.05-02.06. 2018	Дистанционная, реферат по теме	23 мая 2018 г. 8.00-10.00			
Особенности профессиональной деятельности тренера по виду спорта	18.05-02.06. 2018	Дистанционная, презентация Power Point	23 мая 2018 г. 8.00-10.00			
Структура и содержание ФЗ «Об образовании в РФ»	18.05-02.06. 2018	Очная, собеседование	23 мая 2018 г. 8.00-10.00			
Рабочая программа тренера по виду спорта	18.05-02.06. 2018	Очная, собеседование	30 мая 2018 г. 8.00-10.00			
Рабочая документация тренера по виду спорта	18.05-02.06. 2018	Дистанционно, практическая работа по заполнению образцов рабочей документации	30 мая 2018 г. 8.00-10.00			
Физкультурно-спортивные мероприятия (виды и функции)	18.05-02.06. 2018	Дистанционно, презентация Power Point	30 мая 2018 г. 8.00-10.00			
Повышение квалификации, портфолио педагога по ФК и С, Аттестация тренера	18.05-02.06. 2018	Очная, собеседование	30 мая 2018 г. 8.00-10.00			
Итоговый результат работы:	Задолженностей не имеет, обучающийся допущен к промежуточной аттестации					

Преподаватель _____

Обучающийся _____

Приложение 2.

Рейтинговая ведомость
МДК 03.01. Основы спортивной тренировки
8 семестр, очная форма обучения

Оценка отлично 110 баллов и более **Оценка хорошо** 90 - 109 баллов **Оценка удовлетворительно** 70 – 89 баллов Допуск к экзамену 60 баллов	(максимально возможный балл по виду учебной работы)													
	Текущая аттестация												Промежуточная аттестация	Всего по МДК
	Посещение занятия	Наличие конспекта лекции (не менее 2-х стр.)	Рефераты	Ответы, выступления	Презентация	Составление таблиц, планов, конспектов	Кроссворды, комплексы упражнений, домашних заданий	Ведение дневника в соответствии с требованиями Учреждения	Другие виды работ (кроссворды, комплексы упражнений) домашние задания	Построение микроциклов	Разработка индивидуальных планов	Разработка развернутого индивидуального плана	Экзамен	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
МДК 03.01. Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по ФКиС. Основы спортивной тренировки	1	1-2	1-3	1-2	3-7	2-5	1-4	3-8	1-4	2-6	3-7	5-9	+	140
Всего:														

Приложение 3

Карта самостоятельной работы обучающегося по учебной дисциплине Экология (пример заполнения)

Тема по дисциплине (кол-во часов)	Тема для самостоятельной работы (кол-во часов)	Цели самостоятельной работы	Виды заданий	Перечень литературы (основная/ дополнительная)	Критерии оценивания
1. Введение в дисциплину экология (1)	1) Методы, используемые в экологических исследованиях (1).	1) Изучить методы, используемые для исследования объектов экологии.	1) Подготовить доклад - презентацию или составить схему и охарактеризовать методы, используемые в экологических исследованиях.	1) Экология, 10-11 класс, Чернова Н.М., Галушин В.М., Константинов В.М., — М.: Дрофа, 2014. — 304 с.	1. 3-5 баллов доклад - презентация
2. Экология как научная дисциплина (3)	1) Факторы, влияющие на здоровье человека (0,5); 2) Межвидовые отношения: конкуренция, симбиоз, хищничество, паразитизм (1); 3) Природные ресурсы, используемые человеком (0,5); 4) Практическая работа: описание антропогенных изменений в естественных природных ландшафтах местности, окружающей обучающегося (1).	1) Выявить факторы, влияющие на здоровье человека; 2) Изучить типы межвидовых отношений и их характеристику; 3) Выявить, какие природные ресурсы используются человеком в настоящее время. 4) Научиться составлять описание антропогенных изменений в естественных природных ландшафтах местности, окружающей обучающегося, отмечая положительные и отрицательные стороны явления.	1) Подготовить доклад - презентацию о факторах, влияющих на здоровье человека; 2) Подготовить доклад - презентацию или составить схему и охарактеризовать «Типы межвидовых отношений» и охарактеризовать их; 3) Подготовить доклад - презентацию или составить схему и охарактеризовать «Классификация природных ресурсов»; 4) Оформить практическую работу в тетрадь, сделать вывод.	1) Экология, 10-11 класс, Чернова Н.М., Галушин В.М., Константинов В.М., — М.: Дрофа, 2014. — 304 с. 2) Саенко О.Е. Естествознание: уч. пособ. / О.Е. Саенко и др. – 2-е изд. стер. – М.: КНОРУС, 2015. – 368 с. 3) Константинов В.М. Челидзе Ю.Б. Экологические основы природопользования: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – 2-е изд. – М.: «Академия», 2003. С. 444	1. 3-5 баллов доклад - презентация; 2. 3-5 баллов доклад - презентация или схема; 3. 3-5 баллов доклад - презентация или схема; 4. 3-5 баллов оформление практической работы в тетрадь, вывод.

СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ИННОВАЦИОННОЙ СРЕДЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Дулова О.В.

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

Традиционные подходы к образованию, основанные на простой передаче знаний, больше не работают в нашем быстро изменяющемся мире. Только постоянное, непрерывное образование, широко использующее новые инновационные средства и методы, способно адаптировать человека к современному миру.

Проблемы и недостатки в области качества образовательной деятельности сегодня можно определить следующим образом:

- нарушение принципа «точно в срок» (задолженности, неявки на экзамены и зачеты, нарушение сроков сдачи курсовых работ и т.д.), что наблюдается со стороны студентов и преподавателей;
- низкая удовлетворенность качеством образовательных услуг (в среднем на уровне 50 %);
- высокий процент результатов, оцениваемых как «удовлетворительные» и «неудовлетворительные», и явно недостаточный процент повышенных оценок «хорошо» и «отлично»;
- стабильность перечисленных факторов во времени или наличие тенденции их усугубления [4].

К этому следует добавить низкую мотивацию преподавателя к совершенствованию учебного процесса. Хотя готовность педагогических кадров к инновационной деятельности в профессиональной сфере, базирующаяся на компетенциях инновационной деятельности и практическом опыте знакомства с различными вариантами ей осуществления, выступает сегодня главным критерием оценки деятельности преподавателя. Инновационная готовность специалистов в сфере физической культуры и спорта выражается через отношение педагога к нововведениям; к целям физической культуры и спорта; к обучающимся как субъекту деятельности; к собственной образованности.

Установлено, что основными компонентами готовности к инновационной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта являются устойчивая мотивация к инновационной деятельности, нацеленность на поиск новых, более эффективных способов решения профессиональных задач; уровень развития знания, навыков и умений по проведению занятий по физической культуре; уверенность в своих силах и способностях; творческое мышление; сообразительность при решении профессиональных задач [2].

Непонимание качества образования в современном его толковании – это серьезная проблема учебного заведения в целом: руководства, преподавателей, сотрудников и студентов. Образовательный процесс является системой взаимосвязанных процессов, а не набором независимых друг от друга дисциплин, преподавателей и кафедр. Проблемы (пропуски занятий, задержки, «неуды» и т.п.) создаются не студентами, а теми процессами, которые им предложены для обучения. Эти проблемы порождаются

целой системой факторов, в которой студент лишь один из многих. Ему одному с этими проблемами не справиться.

Главная цель преподавания – обучить учащихся сущности и методам своей дисциплины, выработать определенный комплекс представлений и умений, нужное поведение (делать правильно с первого раза и точно в срок), обеспечить мотивацию к совершенствованию (самостоятельная работа). Цели должны быть реальными и достижимыми для студента, не мешать достижению целей по другим дисциплинам. В противном случае они не будут восприняты. Преподаватель и обучающийся – это единая команда, работающая на достижение общей цели. Цели должны быть доведены до студента в ясной и четкой форме.

Очень важно, чтобы каждый студент имел план и выполнял график освоения дисциплины или выполнения проекта во времени: что делать, как и в какой срок. Вопросу выполнения поставленных задач по принципу «точно в срок» и «правильно с первого раза» следует уделять особое внимание. Этому надо учить, это надо воспитывать в студентах. Целью организационной работы должно стать выполнение всех планируемых заданий точно в срок всеми студентами с нужным уровнем качества.

Основная задача преподавателя – вовлечь студентов в учебный процесс, а не заставить его участвовать в нем. Принуждение и угрозы порождают равнодушие и неудовлетворенность, формирует низкую производительность труда, нежелание учиться вообще. Учеба – это лишь часть жизни студента, а не вся жизнь.

Удовлетворенность студента образовательным процессом позволяет ему положительно и эффективно воспринимать изучаемый материал. Поэтому преподаватель должен знать и понимать те факторы и то поведение, которые ожидают от него студенты и которые вызывают у него положительное восприятие учебного процесса.

Таким образом, обновление целей образования требует обновления его организационных форм. Рассмотрим формы организации содержания проблемного обучения. В качестве инновационной формы, как известно, может быть рассмотрена проблемная лекция. Характеризуя место и роль проблемной лекции, Браженец К.С. [1] отмечает, что лекция должна обеспечивать не только изложение последовательной системы знаний, но и отвечать задаче развития мышления студентов, обеспечивать возможности продвижения студентов к более высоким уровням теоретического мышления. Проблемная лекция помогает преодолеть пассивность студентов, связанную в большей степени с информационной ролью лекции, активизировать их познавательную деятельность в течение лекции.

В то же время Н.В. Павкина, к.п.н., преподаватель Тверского медицинского колледжа высказывает тревожность и профессиональный дискомфорт по поводу заявления, что «современное образование все более будет уходить от традиционной формы передачи знаний». По ее собственным педагогическим наблюдениям показано, что не так уж много лекций по различным дисциплинам осталось у нас в памяти. «Не каждую лекцию мы назовем совершенной или просто красивой. Тогда возникает вопрос: если многие специалисты не владеют в совершенстве техникой традиционной передачи знаний (через лекции), смогут ли они результативно применить предлагаемые нам активные методы обучения. Однозначно, нет. И очень часто получается так, что, не поняв сущность традиций, специалисты, врываясь в инновационное пространство, также не могут уловить сущность предлагаемых нововведений» [3; С.26]. И еще очень важный вопрос: на каком этапе профессионализма, мы, прочитав традиционную лекцию, сможем понять, что данный процесс – нечто большее, чем просто передача знаний слушателям? Делая вывод, на протяжении всего педагогического пути

(25 лет), автор пришла к выводу, что эффективность современных методов обучения появляется только после того, как специалист в совершенстве овладел техникой традиционной передачи знаний. Что даже от самой «плохой» лекции вреда меньше, чем от современных технологий, применяемых непрофессионально! Лектор, не ощущающий внутри себя психолога, никогда не проведет лекцию в лучших ее традициях, а преподаватель, который использует современные активные методы обучения, должен быть еще более подготовленным психологом.

Замогильнов А.И. и др. [2] отмечает, что в практической деятельности специалистов в сфере физической культуры, несмотря на многообразие методических новшеств, их сегодня еще не достаточно. При всем многообразии педагогических инноваций этот процесс выявил довольно слабую подготовленность специалистов к данной деятельности. Поэтому возникает необходимость их обучения исследовательской, инновационной деятельности, формирование у него качественного нового педагогического мышления.

В настоящее время разработка инновационной среды в физкультурных образовательных учреждениях непременно должна базироваться на создании собственных подходов к серьезному анализу деятельности педагогического состава, что станет опорой в развитии образовательного процесса.

Завершая статью, хотелось бы задать вопрос: все ли делается в наших образовательных учреждениях для того, чтобы будущий тренер, педагог, учитель и т.д. получил правильное направление в совершенствовании как традиционной передачи знаний, так и в применении современных методов обучения?

ЛИТЕРАТУРА:

1. Браженец К.С. Проблемная лекция как форма организации содержания проблемного обучения / К.С. Браженец // Среднее профессиональное образование. М: – 2012. - № 3. – С. 18-20

2. Замогильнов А.И. Учитель физической культуры как субъект инновационной образовательной среды / А.И. Замогильнов, М.А. Правдов, Е.А. Шмелева // Теория и практика физической культуры. – М: - 2013. -№3. – С. 30-35

3. Павкина Н.В. О движении вперед в профессиональном образовании / Н.В. Павкина // Среднее профессиональное образование. М: – 2013. - № 3. – С. 26-28

4. Сокольникова Э.И., И.И. Легостаев О специфике и проблемах деятельности преподавателя / Э.И. Сокольникова, И.И. Легостаев // Среднее профессиональное образование. - М: – 2012. - № 11. – С. 18-20

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРОЦЕНТОВ

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

«Математике должны учить в школе еще с той целью,
чтобы познания, здесь приобретаемые, были достаточными
для обыкновенных потребностей в жизни»
Н.И.Лобачевский

Образование во все времена выступало одной из важнейших областей социальной жизни. Как результат и процесс усвоения систематизированных знаний, умений и навыков, оно обеспечивает передачу от поколения к поколению знания всех тех духовных богатств, которые выработало человечество, усвоение результатов общественно - исторического познания, отраженного в науках о природе, обществе, в технике и искусстве, а также овладение различными навыками и умениями [1].

На протяжении многих лет сформировалась определенная система подготовки специалистов по физической культуре и спорту, включающая в себя систему подготовки кадров в структуре Минобразования России и отраслевую систему подготовки кадров Комитета по физической культуре, спорту и туризму России [2].

Осуществляя подготовку специалистов в области физической культуры и спорта важно создать непрерывное образование не «на всю жизнь», а «через всю жизнь». Главная задача современного образования это не только сообщение некоторой суммы знаний, но и развитие стремления к самостоятельному добыванию знаний и их применению в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Подтверждением сказанного служат компетенции из ФГОС:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, *оценивать их эффективность и качество*.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, *оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.*

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, *учетную, отчетную, сметно-финансовую),* обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки *в виде отчетов*, рефератов, выступлений [3].

Примером формирования общих и профессиональных компетенций можно привести решение задач на проценты. Исходя из этого задачи на проценты, условно, можно разделить на два вида: «реальная математика» и «моя профессия».

Рассмотрим примеры задач отвечающих на вопрос обучающихся: «А зачем мне надо уметь решать задачи на проценты?»

«Реальная математика»:

1. Семья Кузнецовых платит за электричество 450 рублей в месяц. После установки электросберегающих ламп они стали на 15% меньше. Сколько рублей в месяц стали платить Кузнецовых за использованное электричество?

2. Сергей решил купить телевизор стоимостью 35 000рублей. В магазине предложили беспроцентный кредит на 6 месяцев при первом взносе 40% от стоимости покупки. Рассчитайте ежемесячный платеж.

3. Билета на стадион стоил 2500 рублей. После снижения цены билета число зрителей увеличилось на 50% , а выручка выросла на 25% . Какова новая цена билета?

4. В соревновании по спортивной ходьбе участвуют два спортсмена. Шаг первого участника на 10% короче и в то же время на 10% чаще, чем у второго. Кто из спортсменов идет быстрее?

5. 5 литров сливок с содержанием жира 35% смешали с 4 литрами 20% сливок и к смеси добавили 1 литр чистой воды. Какой жирности получилась смесь?

6. Ручка стоила 10 рублей. Сначала цену повысили на 10%, а затем снизили на 10% .Изменилась ли цена ручки?

«Моя профессия»:

1.В 7А классе обучается 27 человек, 7 человек имеют оценку «5» по физической культуре, 12 человек оценку «4». Определите качество знаний по физической культуре.

2.В секции по легкой атлетике занимается 32 человека, из них 15 девочки. Какой процент занимающихся составляют мальчики?

3. При сдаче норм ГТО 10% студентов не справились с заданием, 60% остальных студентов сдали на золотой значок. Сколько студентов сдавали нормы ГТО, если 96 человек успешно прошли испытания?

4. На XXII летних Олимпийских играх в Москве принимали участие спортсмены из 80 стран, а на XXX Олимпийских играх в Лондоне уже из 204. На сколько процентов увеличилось число стран участников?

5. Спортсмен прыгнул в длину на 4 метра. Во второй попытке он улучшил свой результат на 20% ,а в третьей еще на 30%. Каков новый результат спортсмена?

7. На XXII зимних Олимпийских играх в Сочи сборная России завоевала 33 медали различного достоинства, а на XXIII зимних Олимпийских играх в Пхенчане - 24 медали. На сколько процентов меньше медалей мы завоевали?

8. Денис Черышев забил 4 мяча из 10 мячей нашей сборной на Чемпионате мира по футболу 2018 года. Сколько это процентов?

9. Секцию бокса посещает 30 человек с оплатой 1000рублей в месяц. Какую прибыль получит руководитель секции, если аренда помещения составляет 15%, оплата за электричество 10%, покупка инвентаря 5%.

Конечно приведенные примеры это лишь маленькая часть задач направленная на формирование общих и профессиональных компетенций.

Решение задач на проценты с практическим содержанием развивает творческое и математическое мышление студентов, повышает интерес к математике, знакомит с азами экономических и статистических знаний. Умение решать задачи на проценты дает возможность решать задачи, предлагаемые самой жизнью.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №976 от 11.08.2014г. об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

2. Решение Коллегии МО РФ "О развитии среднего и высшего профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма" от 14 марта 2000 г.

3. Чесноков, Н.Н. Подготовка специалистов в области физической культуры и спорта и общегуманистические тенденции современного общественного развития // Спорт, дух. ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 6. - С. 17-25.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ, ПРИ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Жмурикова А.М.

г. Красноярск, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва»

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 учѐбе и некачественному усвоению учебного материала, а в некоторых случаях при хроническом отставании в учѐбе 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.

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?

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, позволяющее 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 придаèт 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-четвѐртых, повышение роли самостоятельной работы предполагает создание соответствующих условий для еѐ 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 смежных дисциплинах, 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 математической деятельности.

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, включающий проблемное 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 с информацией;
- 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 оформление разработано), под руководством преподавателя, которая состоит из реферата и презентации, полученная оценка идет в зачетку. Также на моих занятиях обучающиеся в группах работают над мини проектами 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 играпутешествие, «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, неудовлетворѐнность; 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.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для студентов вузов. – М.: Гардарики, 2007. – 368 с.

ТРАДИЦИЯМ – ВЕРНЫ!

Зорин А.А.

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

Опыт организации и проведения военно-патриотического воспитания и подготовки студентов – допризывников к службе в Вооружѐнных силах Российской Федерации

В этом году ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г .Иркутска» исполняется 75 лет со дня образования. Оно было открыто в военном 1943 году как Техникум физической культуры. Целью открытия стал выпуск физически подготовленных воинов для защиты нашей Родины. Традиции продолжаются и сейчас: после получения дипломов наши выпускники достойно выполняют свой долг перед Отчизной по еѐ защите службой в Вооружѐнных силах Российской Федерации.

«Военно-патриотическое воспитание, составная часть воспитания, направленное на формирование у людей готовности и способности защищать Отечество»[1]. Военно-патриотическое воспитание неразрывно связано с патриотизмом. «Патриотизм – (греч. patris - родина) любовь к родине» [2]. Военно-патриотическое воспитание – это одно из самых явных проявлений патриотизма людей. «Патриот – человек проникнутый патриотизмом Патриотизм – преданность и любовь своей Родине, к своему народу»[3] .

Служба в российской армии и военно-морском флоте составляет 1 год, поэтому очень важным становится допризывная подготовка к армии юношей. Она делится на обязательную и добровольную. Обязательная допризывная подготовка студентов ГУОР г. Иркутска проводится непосредственно в учебном заведении, добровольная подготовка проводится в ДОСААФ (РОСТО), в военно-патриотических клубах и других подобных общественных организациях.

Большую роль в военно-патриотическом воспитании студентов ГУОР г. Иркутска играет празднование Дней воинской Славы (Победных дней России),

особенно Дня защитника Отечества (23 февраля) и День Великой Победы советского народа над немецко - фашистскими войсками в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. (9 мая). Студенты училища принимают активное участие в мероприятиях, посвящѐнных этим датам, проявляют инициативу и желание в приобретении практических навыков в военно-прикладных видах спорта (табл. 1).

Таблица 1

План
мероприятий, посвящѐнных Дню защитника Отечества

Дата	Мероприятие	Ответственный	Участники	Место проведения
13.02	Гандбол - соревнования, посвящѐнные Дню защитника Отечества	Бутырин В.В. Классные руководители	1-2 курсы среди специализаций	ФОК ГУОР
22.01-30.02	Лично-командное первенство ГУОР г. Иркутска по стрельбе из пневматической винтовки	Зорин А.А., классные руководители	1-2 курсы 10 студентов от группы	Тир ГУОР
02-04 .02	Открытое Первенство ГУОР г. Иркутска по метанию ножей	Качергин В.В., классные руководители	1-2,4 курсы 5 студента от группы	Тир ГУОР
07.02	Военизированная эстафета по плаванью	Попова А.М., классные руководители	1-2,4 курсы 5 студента от группы	Бассейн ГУОР
21.02	Лыжная эстафета	Черентаева Я.А. классные руководители	1 -2 курс 3 студента от группы	трасса ГУОР
16.02	Военизированная эстафета общевойсковая	Зорин А.А. классные руководители	1-2 курсы 6 студента от группы	ФОК ГУОР
08.02	Просмотр художественного фильма на героико- патриотическую тему	Соц.педагог, классные руководители	Студенты ГУОР	Ауд. 308
22.02	Смотр - Конкурс среди студентов 1-2 курса к Дню защитника Отечества	Кобзарь Ю.Ю., классные руководители	Студенты ГУОР	Байкал-Арена

Из года в год 9 мая студенты ГУОР г. Иркутска чествуют ветеранов Великой Отечественной войны (1941-1945 гг) и отдают дань памяти павшим на полях сражений на городском мероприятии около памятника четырежды герою Советского союза маршала Советского союза Жукова Георгия Константиновича.

Обязательная допризывная подготовка студентов ГУОР г. Иркутска осуществляется в процессе изучения таких дисциплин как «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Безопасность жизнедеятельности», в рабочей программе

которых сказано: «Цель дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» – вооружить будущих выпускников ГУОР г. Иркутска теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для: … выполнения конституционного долга и обязанности по защите Отечества в рядах Вооружѐнных Сил Российской Федерации… В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: **…** ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности, применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью… В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: **…** основы военной службы и обороны государства…

Итогом обязательной допризывной подготовки является проведение учебных сборов со студентами ГУОР г. Иркутска предвыпускного курса. Во исполнение Постановления Правительства Российской Федерации от 31 декабря 1999 г. N 1441 "Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе", приказа министра обороны от 3 мая 2001г. N 203 и приказа министра образования от 3 мая 2001г. N 1936 «Об утверждении инструкции об организации обучения граждан РФ начальным военным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы» и в соответствии с государственным образовательным стандартом и учебной программой по предмету «Безопасность жизнедеятельности», раздел «Основы военной службы» ежегодно организовываются и проводятся военные сборы в ГУОР г. Иркутска для студентов–юношей 3 курса в количестве 35 часов (согласно приложения). Руководителем военных сборов назначается преподаватель-организатор допризывной подготовки ГУОР г. Иркутска, которым разрабатываются планы проведения учебных сборов (табл. 2, 3).

Таблица 2

Календарный план
5-ти дневных учебных сборов со студентами 3-го курса

Наименование раздела	Всего часов	**1-й** день	**2-й** день	**3-й** день	**4-й** день	**5-и** День
Вводное занятие	**1**	т.1 з.1	-	-	-	-
Вооруженные Силы РФ	**2**	т. 2.з.1 ,з.2	-	-	- .	-
Уставы ВС РФ	**4**	т.3. з.1,.2.	т. 3 з.3, .4			
Строевая подготовка	**8**	т.4.1-4.2	т. 4..3.	т. 4.3.	т. 4.4.	т. 4..4.
Огневая подготовка	**10**		Т.5.1 –т.5.2	т.5з.2 –т.5 з.3	т.5 з.3 –т5 з5.	т.5 з.4
Физическая подготовка	**3**			т.6 з.1	т.6 з.2	т.6 з.3

Защита от оружия массового поражения	**5**		т.8.1.	т.8.2	т.8.3	
Военная топография	**2**	т.7 з.1				т.7 з.1
Итого:	**35**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**

Таблица 3

Учебно-тематический план
5-ти дневных учебных сборов со студентами 3-го курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	лекций	п/з	Сам/подготовка
	I. Вводное занятие.	**1**	**1**		
1.1	Цели, задачи и содержание ДП.		1		
	II. Вооруженные силы Российской Федерации.	**2**	**2**		
2.1.	Организационная структура ВС РФ. Виды ВС, их состав и предназначение.		1		
2.2.	Военнослужащий- защитник своего Отечества		1		
	III. Уставы ВС РФ	**4**	**2**	**2**	
3.1.	Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания и знаки различия.		1		
3.2.	Воинская дисциплина. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.		0,5		
3.3.	Статус военнослужащего. Права и обязанности.		0,5		
3.4.	Размещение, жизнь и быт военнослужащих воинской части.			2	
.	**IY. Строевая подготовка.**	**8**		**6**	
4.1	Строи и управление ими. Строевые приемы и движения без оружия.			2	
4.2.	Строй и его элементы. Виды команд. Строевая стойка. Повороты на месте. Перестроения на месте.			2	
4.3.	Строевой шаг. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Перестроение отделения в развернутый и походный строй .Перестроение отделения.			2	
4.4.	Индивидуальная строевая подготовка. Выход из строя. Подход к начальнику. Возвращение в строй. Воинское приветствие.			2	
	V. Огневая подготовка.	**10**	**4**	**6**	

5.1.	Техника безопасности при обращении с оружием Правила поведения в стрелковом тире (стрельбище)		1		
5.2	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата.		2	2	
5.3.	Основы и правила стрельбы		1	1	
5.4	Ведения огня из стрелкового оружия			2	
5.5.	Ручные осколочные гранаты			1	
	VI. Физическая подготовка.	**3**		**3**	
6.1.	Тренировка в выполнении упражнений на перекладине - подтягивание, на брусьях-сгибание и разгибание рук в упоре. Бег 100 м.			2	
6.2.	Техника преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.			0,5	
6.3.	Марш-бросок 5км.			0,5	
	VII.Военная топография.	**2**		**2**	
7.1.	Ориентирование на местности без карты,			1	
7.2.	Движение по азимуту			1	
	VIII. Защита от оружия массового поражения.	**5**		**5**	
8.1.	Виды ОМП их характеристика. Средства и способы защиты от поражающих факторов ОМП.			2	
8.2**.**	Приборы радиационной и химической разведки			1	
8.3.	Средства индивидуальной защиты.			2	
	ИТОГО:	**35**	**11**	**24**	

Итоги учебных сборов докладываются в военные комиссариаты и отмечаются в личных делах призывников и это играет роль в решении военно-призывных комиссии по распределению граждан, подлежащих призыву на военную службу при распределении по родам войск при призыве их в армию.

Ветераны могут быть уверены, что им на смену приходит достойное поколение. Родина будет надѐжна защищена. Молодые люди, как их предки защитят Отечество от врага. В этом им поможет допризывная подготовка в ГУОР г. Иркутска.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Советский энциклопедический словарь Москва Советская энциклопедия 1987 г., с.235
2. Советский энциклопедический словарь Москва Советская энциклопедия 1987 г. с. 977
3. Толковый словарь Русского языка С.И. Ожегов и Н.Ю. Шведов Москва «Язъ» 1993 г. с. 510

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ МУЗЕЯ «СПОРТИВНАЯ СЛАВА ШЕЛЕХОВА» В СОХРАНЕНИИ ДУХОВНОСТИ И ВОСПИТАНИИ НРАВСТВЕННОСТИ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ И МОЛОДЕЖИ

Карпов Н.С.
г. Шелехов, Муниципальное бюджетное учреждение физкультурно-спортивный клуб «Шелехов»

«…Музеи – это память, а память – понятие нравственное»

С появлением в городе Шелехове музея спорта появилась необходимость посещать музей, как важнейший инструмент патриотического, эстетического и нравственного воспитания.Основной целью данного учреждения является: совершенствование патриотического воспитания молодежи посредством музея, пропаганда музейного дела, физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активизация изучения истории спорта, как в городе, области, так и во всей России.Музеи – это надежные хранители исторической памяти и наследия прошедших эпох и современности. Фонды его располагают бесценными реликвиями, имеют объекты зарождения физкультурно-спортивного движения в Шелехове до наших дней.Статистика двадцатилетней давности утверждала: большая часть населения страны ни разу не была в музеях, и даже среди школьников больших городов немало таких, что доучившись до X-XIклассов, не посетили музей. Времена меняются. Сегодня, например, у нас в Шелехове, в городке с населением около 50-ти тысяч человек, только музей «Спортивная слава Шелехова» посетили около 6-ти тысяч человек, и из них 80% школьники и молодежь. И это за 6 лет его существования.Знакомство с подлинными музейными экспонатами, уникальными дипломами, грамотами, кубками, спортивной атрибутикой, спортивным инвентарем разных лет, значками и медалями чемпионов Мира, Европы, СССР, России, Олимпийских и Паралимпийских Игр воспитывает у молодежи гордость за своих земляков, гуманизм, нравственность и уважение к опыту предшествующих поколений и к современным героям спорта и физической культуры.Почти каждая вещь в музее хранит в себе духовность человека, его мысль, красоту и мастерство. Но есть вещи, судьбы которых сложились особенно счастливо. Они – наша память, культура, история. И поэтому мы храним и изучаем их. Здесь вещи превращаются в музейный предмет, памятник, и обретают свой голос в музейной экспозиции. Музей – это целый мир! И только мы сможем помочь детям и молодѐжи разгадать, одухотворить и полюбить его, музей способен стать умным путеводителем взрослеющего человека!II. Направление деятельности музея, это в первую очередь сбор экспонатов и их исследование. Далее обработка и оформление информации. И, конечно же, такие направления как гражданское, патриотическое и духовно-нравственное воспитание молодѐжи.Фонды музея «Спортивная слава Шелехова», такие как приказы, грамоты, дипломы всех времен, удостоверения, газетные статьи о выдающихся спортсменах, начиная с 50-х годов прошлого столетия до наших дней, фото и видеоальбомы, личные вещи спортсменов, экипировка, инвентарь и оборудование, а так же кубки, медали разных достоинств от Олимпийских Игр, чемпионатов мира, Европы - являются основой фонда.Весь собранный материал, все экспонаты и коллекции музейного фонда не будут представлять из себя ничего, если не создать правильную и грамотную форму работы музея.Основа работы - это в первую очередь создание экспозиций по истории развития физкультурно-спортивного движения с начала строительства горо-

да и крупнейшего в стране алюминиевого завода до современности, а так же достижений в основных видах спорта.Без такой формы работы музея, как проведение индивидуальных и групповых экскурсий просто невозможно. Это, пожалуй, основная и ежедневная форма работы. Школьники и студенты, юные спортсмены, ветераны спорта и труда, общественные организации, иностранные делегации и другие с огромным желанием слушают рассказы экскурсовода о истории спорта и спортивных героях.Особо популярными становятся в последнее время встречи молодежи и школьников с интересными людьми (выдающимися спортсменами Шелехова и других регионов России), проведение конференций, классных часов, спортивных праздников, чествование чемпионов и победителей соревнований.Не обходится и без иностранных посетителей. Так, например, в музее «Спортивная слава Шелехова» побывали спортивные делегации из США, Японии, Канады, Нидерландов, Казахстана, Эстонии, Латвии, Белоруссии, Венгрии, Швеции, Монголии, Китая, Финляндии, Сомали и др.Очень важную роль играет такая форма работы, как выездная экспозиционно-выставочная деятельность, которая включает в себя как выставки из своих фондов и по договору из других источников, например, из частных коллекций именитых спортсменов и ветеранов спорта.Используется и такое мероприятие, как привлечение к выездной выставке чемпионов страны, участников и призеров Олимпиад, Паралимпиад и ветеранов физкультурно-спортивного движения.В ближайшей перспективе планируется создание инициативной группы из числа спортсменов, школьников, студентов, работающей молодежи, родителей и ветеранов спорта, которые бы помогали в различной деятельности музея: поисковой, выпускали бы стенгазеты в учебных заведениях и на рабочих местах о работе музея, принимали участие в проведении экскурсий, праздников, викторин и других интересных делах.Однако необходимо отметить и проблему выбора форм работы с аудиторией, разнородной по возрастному, гендерному и многим другим признакам. Чтобы избежать этих рисков, необходимо тщательное изучение потребностей аудитории и опыта музеев спорта в крупных городах нашей страны и зарубежом в работе с разнородной аудиторией различных музейных проектов.Читая книгу посетителей и гостей нашего музея спорта, можно сделать вывод, что содержание его, эстетичность стендов и витрин, форма работы нравятся людям, и они приходят сюда ещѐ и ещѐ, приводя с собой друзей, коллег, родственников и соседей, а многие приносят в дар интересные экспонаты прошлых лет и современности, тем самым, пополняя экспозиции музея, расширяя историю физической культуры и спорта города, области и разных регионов нашей страны.С помощью средств массовой информации города и района доводим до сведения жителей, чтобы они прежде чем выбросить ту или иную вещь из своего дома (например, спортивную футболку 40х-50х годов своего деда, прадеда, лыжи или коньки, на которых бабушка когда-то завоевала кубки и медали на соревнованиях, или скажем волейбольный мяч середины прошлого столетия), подумайте хорошенько и приносите в музей, где они достойно займут место в соответствующей экспозиции. Ведь музейные вещи (экспонаты) – это не просто предметы, а это «островки» памяти в которых иногда заключено больше, чем можно себе представить. Фото, старый альбом, или значок ГТО 30-х годов, отрывок рукописи… кажется так мало, а это, возможно, целая жизнь, это часы воспоминаний, это память, которую можно потрогать, увидеть!!!

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ – ОДНА ИЗ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА

Кешиктина Е.И.

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

На сегодняшний день в рамках реализации ФГОС по дисциплинам математика, информатика и физика на первом курсе колледжа УКРТБ внедрены индивидуальные проекты. При этом каждый обучающийся выполняет индивидуальный проект только по одной выбранной дисциплине.

Индивидуальный проект является завершающей стадией изучения дисциплины за учебный год. При этом большая часть времени при выполнении проекта - это самостоятельная работа обучающихся, а консультации направлены на контроль результатов. Принимая во внимание самостоятельную работу, можно отметить, что обучающиеся изучают дополнительную литературу по предмету, закрепляют свои знания и развивают профессиональные навыки.

После того как проект закончен, он требует защиты. При этом защита индивидуального проекта включает в себя:

- ✓ наличие печатного отчѐта по проекту;
- ✓ наличие презентационного материала;
- ✓ наличие доклада по теме индивидуального проекта.

Материал в отчѐте размещается в последовательности, указанной в бланке задания. Отчѐт должен быть оформлен в текстовом процессоре MS Word. Презентация выполняется в MS PowerPoint и должна иллюстрировать доклад. Презентация представляется в электронном виде. На защиту проекта отводится 5-7 минут. Критерии оценок следующие:

- «удовлетворительно» — предоставление отчѐта и презентации;
- «хорошо» — предоставление отчѐта, презентации и выступление с докладом;
- «отлично» — предоставление отчѐта, презентации, выступление с докладом и ответы на вопросы.

Выполнение индивидуального проекта позволяет реализовать следующие метапредметные результаты:

- ✓ умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- ✓ самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- ✓ использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- ✓ выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- ✓ владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- ✓ владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

В свою очередь, предметные результаты зависят от выбранной дисциплины при выполнении индивидуального проекта.

В итоге первый год внедрения индивидуальных проектов на первом курсе показал их эффективность. Обучающиеся самостоятельно подготавливали материал, а также выступали с защитой проектов перед классом и преподавателем. При этом каждый желающий мог задать вопрос по рассматриваемым проектам.

Индивидуальный проект по дисциплине «Информатика»

В 2017-2018 учебном году была поставлена цель организовать работу обучающихся по выполнению индивидуальных проектов по дисциплине «Информатика» для групп специальностей «Компьютерные системы и комплексы» и «Программирование в компьютерных системах».

Индивидуальный проект должен быть включѐн в рабочую программу по специальности, где на консультации отведено 8 часов. При этом главная составляющая проекта — это самостоятельная работа учащихся.

Индивидуальные проекты по информатике не должны представлять собой плакаты, рефераты и презентации. Также каждый студент выполняет проект согласно заданному варианту.

Проанализировав существующие источники литературы [2, 4] по дисциплине «Информатика», мы установили, что многие учебники в качестве тем индивидуальных проектов предлагают создание печатных /электронных плакатов и рефератов. Поэтому потребовалось разработать свою тематику индивидуальных проектов.

Для реализации индивидуальных проектов была выбрана тематика — алгоритмизация. Перед учащимися стоит задача в реализации программ с графическим интерфейсом на языке Visual Basic. Данный язык программирования изучается в рамках дисциплины.

Следующие темы индивидуальных проектов были занесены в рабочую программу:

– Программа расчѐта площади геометрических фигур: прямоугольник, круг, треугольник, трапеция и параллелограмм.
– Программа отрисовки и перемещения шестигранника.
– Программа, показывающая расписание поездов в городе.
– Программа расчѐта объѐма молока, находящегося в классической (пузатой) бочке.
– Программа расчѐта количества рулонов обоев для комнаты.
– Программа-калькулятор с основными действиями: сложение, вычитание, умножение, деление и выделение корня.
– Программа-календарь с отображением дня, месяца и года.
– Программа построения графиков функций: синус, косинус, тангенс и котангенс.
– Программа движения шарика по спирали с остановкой при соприкосновении с краем экрана.

Ю.Программа, эмулирующая работу клавиатуры (буквы выводятся на форму).

– Программа учѐта дежурств студентов учебной группы.
– Программа-игра «Кто хочет стать миллионером?» (Количество вопросов ограничить до 20.)

– Программа, эмулирующая работу пульта дистанционного управления телевизором.

– Программа управления движением нарисованного человечка.

– Программа-информатор об основных элементах системного блока.

Для расширения количества вариантов заданий до тридцати предлагается один вариант давать двум учащимся с различными исходными данными (параметры интерфейса, использование заданных конструкций, различное наполнение программы). Данное количество вариантов будет достаточным, так как объѐм учебной группы не должен превышать 30 человек.

В итоге после получения задания обучающийся согласно перечню разделов отчѐта, указанных в бланке задания, формирует план работы по выполнению индивидуального проекта. При этом перечень разделов отчѐта по дисциплине «Информатика» включает в себя:

* титульный лист;
* бланк задания;
* содержание;
* введение;
* выбор графических элементов и разработку алгоритма;
* схему алгоритма;
* графический интерфейс программы;
* программный код и описание программы;
* заключение;
* список использованной литературы.

Раздел «Выбор графических элементов

и разработка алгоритма» включает в себя обязательное перечисление используемых графических элементов языка Visual Basic, а также указание, для чего будут использоваться данные элементы. В свою очередь, разработка алгоритма будущей программы осуществляется в словесной форме представления.

В дальнейшем на основе словесной формы строится схема алгоритма в графической форме представления. Это форма позволяет в дальнейшем правильно построить программный код.

После того как определены графические элементы и построена схема алгоритма, необходимо разработать графический интерфейс будущей программы. Здесь раскрывается творческий потенциал обучающихся, так как отсутствуют строгие ограничения по оформлению интерфейса программы. Каждый обучающийся стремится сделать свой проект уникальным и тем самым развивается как личность.

Интерфейс разработан, алгоритм будущей программы известен, остаѐтся только реализовать программный код. В данном случае программный код выступает в роли связующего между элементами интерфейса и разработанным ранее алгоритмом. При этом в дальнейшем необходимо вербально описать работу программы с участвующими элементами графического интерфейса.

В заключении описывается процесс работы над выполнением индивидуального проекта и даѐтся характеристика созданной программы с графическим интерфейсом.

Список использованной литературы должен включать как минимум несколько книг по дисциплине «Информатика», которые руководитель рекомендует

для изучения. Также могут быть указаны Интернет-источники: статьи по Visual Basic, бесплатные видеоуроки и обучающие сайты.

В итоге формируется отчѐт по индивидуальному проекту, который обучающийся сдаѐт руководителю проекта. По отчѐту создаѐтся краткий доклад о проекте и презентационный материал, который иллюстрирует доклад.

Помимо того, что обучающиеся выполняли проекты по дисциплинам «Информатика» и «Математика», некоторые обучающиеся проявили инициативу в индивидуальных проектах. Обучающиеся выполняли проекты сразу по двум дисциплинам. В итоге ими были получены совмещѐнные темы проектов, которые отличались повышенной сложностью.

По итогам прослушанных индивидуальных проектов были выбраны лучшие работы и организована конференция. В рамках дисциплин были разработаны индивидуальные проекты, посвящѐнные важным темам в области изучаемых дисциплин. В конференции приняло участие 15 студентов с лучшими работами. На конференции студенты презентовали выполненные индивидуальные проекты. Лучшие работы были награждены грамотами.

Индивидуальный проект является завершающей стадией изучения дисциплины, и его внедрение способствует закреплению пройденного материала, развитию профессиональных навыков, реализации предметных и метапредметных навыков и формированию умения выступать перед аудиторией.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колмыкова Е. А. Информатика: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Е. А. Колмыкова, И. А. Кумскова. - 9-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2012. - 416 с.

2. Немцова Т. И., Назарова Ю. В. Практикум по информатике: учеб, пособие / Под ред. Л. Г. Гагариной. Ч. I. - М. : ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2006. — 320 с.: ил.

3.Система федеральных образовательных порталов Информационно - коммуникационные технологии в образовании. [Электронный ресурс] - режим доступа: http://www.ict.edu.ru

Скакун В. А. Основы педагогического мастерства: ученое пособие. - 2-е изд. - М: ФОРУМ: ИН- ФРА-М, 2014. - 208 с.

4. Цветкова М. С. Информатика и ИКТ: учебник для нач. и сред проф. образования / М. С. Цветкова, Л. С. Великович. - 5-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2013. -352 с., [8] л. цв. ил.

ОСОБЕННОСТИ РЕЧИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Косова Е.В.

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

Русский язык является не только предметом для изучения, но и относится к тем общественным явлениям, которые действуют на всем протяжении существования человеческого общества. Главное назначение языка – средство общения людей. Он неразрывно связан с мышлением, сознанием человека, служит средством формирования и выражения мыслей [3].

Общение представляет собой процесс взаимодействия личностей и социальных групп, в котором происходит обмен информацией, опытом, навыками и результатами деятельности[5]. Профессиональное общение осуществляется в ходе профессиональной деятельности. Во времена Древнего Рима слово «профессия» означало род занятий, которому человек себя посвящал и о котором заявлял публично, для этого надо было в совершенстве владеть родным языком, навыками культуры речи, так как выступать перед определенным количеством людей не просто. Сейчас под профессией понимают занятие человека, которое требует специальной подготовки, и конечно, знания родного языка.

Русский язык лежит в основе ряда профессий: лингвиста, диктора радио и телевидения, рекламного агента, дипломата, политика, экономиста, специалиста по связям с общественностью. Культура речи является одной из составляющих профессиональной подготовки. Современный специалист должен владеть в совершенстве всеми видами речевой деятельности, уметь грамотно построить свою речь, вести беседу в доступной для понимания форме, чувствовать себя уверенно как в бытовой, так и деловой сферах. Для этого необходимо владеть в совершенстве навыками культуры речи и обладать лингвистической, коммуникативной и поведенческой компетенциями в профессиональном общении [4].

Владение культурой речи важно и для тех, кто по роду своей деятельности связан с людьми, организует и направляет их работу, ведет деловые переговоры, воспитывает, заботится о здоровье, оказывает людям различные услуги [3]. Одной из таких профессий является профессия преподавателя физической культуры. На каждом занятии преподавателю физической культуры приходится ставить учебные задачи, подавать различные команды, сообщать теоретические сведения, объяснять технику упражнений, оценивать качество выполнения упражнений, готовить обучающихся к различным видам соревнований, проводить беседы, решать задачи, возникающие в текущей деятельности, действовать в нестандартной обстановке, оказываться в ситуации неподготовленного общения. В этом случае большую роль играют общая эрудиция и культура, профессиональное мышление, развитость речи, профессиональная лексика, речевая культура. Умение грамотно построить свою речь дает преподавателю физической культуры возможность правильно выражать свои мысли, излагать учебный материал в доступной для понимания обучающихся форме, подбирать нужные слова и выражения, использовать основные компоненты выразительности речи: тон, интонацию, ударения, паузы, дикцию.

Физкультурно-спортивная деятельность имеет свой собственный язык общения: особенную спортивную терминологию, выражения, жесты, мимику, поэтому к речи преподавателя физической культуры предъявляются высокие требования.

Общие требования к языку преподавателя состоят в том, чтобы, в рамках учебно-тренировочного занятия, которое связано с речедвигательной координацией, одновременно показывать и объяснять физические упражнения, излагать свои мысли в простой, доступной для понимая обучающихся форме.

Рассмотрим основные компоненты профессионально-речевой культуры специалиста по физической культуре.

1. Соблюдение норм литературного языка

Правильная речь педагога производит приятное впечатление, если он не только умеет ясно и последовательно выражать свои мысли, не испытывает затруднений в выборе слов, но и произносит слова правильно, соблюдая нормы литературного языка. Языковая норма предусматривает правила общепризнанного произношения, употребления слов, словосочетаний и предложений. Знание языковых норм дает возможность преподавателю физической культуры доходчиво доносить до сознания обучающихся учебных материал, пробудить интерес к занятиям физическими упражнениями, передать свою увлеченность, управлять вниманием учебной группы. Слово учителя – незаменимое средство формирования у обучающихся представлений и понятий о природе и обществе, основное орудие воздействия и образец для обучающихся, по которому они учатся строить свою речь [5].

2. ***Владение спортивной терминологией***.

В словарном запасе преподавателей физической культуры особое место занимает специальная терминология, которая облегчает общение и понимание между обучающимися и преподавателями. Невозможно научить выполнять физические упражнения, не зная точного их названия. Знание терминологии способствует быстрому овладению двигательными действиями, а ее усвоение предусмотрено образовательной программой. Уже с первого класса обучающиеся должны знать и понимать такие понятия «Шагом марш!», «Смирно!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!» и др.

3. ***Лаконичность и четкость***.

Большую часть времени на уроке физической культуры занимает двигательная деятельность, поэтому лаконичность речи преподавателя связана с дефицитом времени, которое отводится на объяснение. Например, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Налево!» состоят из одного слова и обозначают какое-нибудь одно действие.

При разучивании упражнений не стоит подробным образом описывать положение головы, туловища, рук, ног, а следует остановиться лишь на главных, решающих элементах движений, четко называть упражнение «наклон», «сгибание рук», «ноги на ширине плеч», «упор стоя на коленях», 1-2 раза показать.

Указывая на ошибки ученика, не надо подробно анализировать допущенные им отклонения, а в первую очередь стремиться исправить основные ошибки. В целях экономии времени, педагогу нужно научиться беречь каждую минуту, поэтому как можно экономнее расходовать речевые средства, не пользоваться лишними словами «Исходное положение-основная стойка; руки

вперед; правую ногу назад на носок; слегка прогнуться в верхней части туловища –глубокий вдох; наклоняясь медленно вперед, руки к носкам ног – глубокий выдох».

4. ***Техника речи***.

Некоторые считают, что голос и его тембр даны человеку природой. Однако современная физиология доказала, что качество голоса можно совершенствовать. Техника речи спортивного педагога включает в себя дыхание, голос, ритмику, дикцию. Стоит отметить, что именно дикция является важным компонентом речевого мастерства специалиста по физической культуре и спорту: во-первых, в условиях учебно-тренировочных занятий речь спортивного педагога становится образцом для обучающихся; во-вторых, невнятная речь с дефектами произношения (говорение скороговоркой, звучание «сквозь зубы», съедание конечной согласной или звуков внутри слова, нечеткое произношение свистящих и шипящих) в условиях спортивных помещений искажается еще больше, что существенно затрудняет ее понимание.

Специфика профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту (проведение занятий в спортивных залах, лыжной трассе, стадионе, в бассейне) значительно увеличивает профессиональную ценность голосовых качеств: оптимальный уровень громкости, правильная дикция, «поставленный голос», ритмичное дыхание и разумное к ним присоединение мимики и жестикуляции. Преподаватель, умело владеющий дикцией при подаче команд, может подчеркнуть характер движений и регулировать степень физических усилий, тем самым вызвать необходимую ответную реакцию обучающихся. Команда должна звучать громко, четко, чтобы при ее исполнении не возникало никаких сомнений: «Стой!», «Ложись!», «По порядку рассчитайсь», «В обход шагом марш!».

Соблюдение пауз в речи педагога помогает лучше понять смысл произнесенного слова или фразы «Нале-во!», «Шагом м-арш!», а умело использованная интонация воздействует не только на сознание обучающихся, но и на их чувства, способствует тому, что речь становится более доходчивой и выразительной. Например, педагог предлагает выполнить следующее упражнение для рук: руки на пояс, руки к плечам, руки перед грудью, руки за спину, руки за голову, руки над головой, руки вперед, руки вверх. По мере выполнения данного упражнения преподавателю желательно менять тональность голоса, начиная с пониженного звучания голоса, постепенно переходя на более высокое звучание.

Выступая перед обучающимися с объяснением техники выполнения упражнений, преподавателю следует обращать на темп своей речи. Например, при объяснении условий игры рекомендуется чередовать речь в среднем темпе с ускорением, а при объяснении деталей упражнений желательно выбрать медленный темп.

Речь преподавателя – основное орудие воздействия на обучающихся. Спокойная, волевая, уверенная речь помогает руководить классом, положительно влиять на обучающихся, поддерживать порядок и дисциплину на уроке. Недостатки речи преподавателя негативно отражаются на результатах.

В настоящее время в учебном процессе отсутствует дисциплина, обучающая студентов конструированию высказываний в зависимости от речевой ситуации на уроках физической культуры. Резюмируя сказанное, можно подчеркнуть, что умение будущего специалиста физической культуры оформлять

в словах и предложениях собственную мысль с учетом конкретной речевой ситуации урока не является результатом специального обучения, поэтому молодому специалисту приходится самостоятельно овладевать мастерством педагогической речи, постоянно повышаться в процессе профессиональной деятельности посредством самообразования. Для этого необходимо знать несколько правил совершенствования речи:

1. Строить правильные предложения. На первых порах можно все записывать, в том числе отдельные мысли и интересные слова.
2. Увеличивать словарный запас. Услышанное незнакомое слово следует посмотреть в словаре и узнать его значение.
3. Читать классическую художественную литературу. В ней используется чистый русский язык, она может научить новым словарным оборотам и выражениям. Любая книга может дать новое направление ходу мыслей, и даже произведение, которое не понравилось, поможет пополнит словарный запас.
4. Учиться говорить публично.
5. Тренировать свою жестикуляцию и мимику.
6. Уметь контролировать и держать себя в руках, так как это может пригодиться во многих жизненных ситуациях, поэтому не стоит этим пренебрегать.
7. Научиться выделять главное. Подробный рассказ со всеми деталями – это хорошо, но слишком утомляет. Надо научиться выделять главное, избавляться от ненужных мелких деталей.
8. Избавляться от слов-паразитов, которые слишком засоряют нашу речь и отвлекают от главного. Избавление от них требует немалой силы воли и самодисциплины, но если контролировать каждое слово, результат не заставит себя ждать.

Хочется отметить: если показ и демонстрация наглядных средств и методов обучения не сопровождаются ясным и точным объяснением, то замедляется формирование умений и навыков, приводит к механическому заучиванию движений, упражнений. Вот почему важно. чтобы преподаватели физической культуры стремились овладеть литературным языком и особенностями речи. Владение основными компонентами профессионально-речевой культуры позволит в дальнейшем стать высококвалифицированным специалистом в профессиональной сфере.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Винокур Т.Г. Говорящий и слушающий. Варианты речевого поведения / Т.Г. Винокур. – М., 1993.- 172 с.

2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

3. Дудина Г.И. Пташкина В.Н. Хотите быть успешными? Говорите правильно!: элективные курсы / авт.-сост. Г.И. Дудина, В.Н. Пташкина. – Волгоград: Учитель, 2009 – 186 с.

4. Ксенофонтова А.Н. Совершенствование речевой деятельности учителя и учащихся в учебном процессе: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Л., 1993. – 18 с.

5. Сластенин В.А. Профессиональная педагогическая подготовка современного учителя //   Советская педагогика. – 1991. - №10. С. 79-84.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Литвинцева И.Г.

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

Потенциал общества во многом определяется выявлением одаренных детей и работой с ними. И тому подтверждение слова президента РФ В.В. Путина ««… в основе всей нашей системы образования должен лежать фундаментальный принцип – каждый ребенок одарен, раскрытие его талантов – это наша задача. В этом успех России» [3].

Детский возраст – период становления личности и развития способностей, время глубоких интегративных процессов происходящих в психике ребенка на фоне ее дифференциации. Уровень и широта интегративных процессов определяют особенности формирования и зрелость самого явления – одаренности.

Проблема одаренности представляет собой комплексную проблему, в которой пересекаются интересы разных научных дисциплин: психологии, педагогики, социологии. Одним из направлений которых являются проблемы выявления, обучения и развития одаренных детей, а также проблемы профессиональной и личностной подготовки педагогических кадров, психологов, социальных педагогов для работы с одаренными детьми.

Работа с одаренными детьми продолжает оставаться одним из приоритетных направлений в современной школе, где также должна быть простроена работа с одаренными детьми спортивной направленности.

Вопросам одаренности посвящены работы современных исследователей: И.С. Авериной, А.Г. Асмолова, Ю.Д. Бабаевой, В.И. Панова, А.И. Савенкова, Д.В. Ушакова, М.А. Холодной, В.Э. Чудновского, В.Д. Шадрикова, Г.Т. Шпаревой, Н.Б. Шумаковой, В.П. Эфроимсона и др.

В обыденной жизни одаренность – синоним талантливости. В психологии же под ней понимают системное качество личности, которое выражается в исключительной успешности освоения и выполнения одного или нескольких видов деятельности, сочетающиеся с интересом к ним.

Д.Б. Богоявленская определяет понятие одаренность «…как системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми»

А.И. Савенков определяет одаренность как интеллектуально-творческий потенциал личности. При этом отмечает, что способности и одаренность проявляются и развиваются в деятельности.

Признаки одаренности проявляются в реальной деятельности ребенка и могут быть выявлены на уровне наблюдения за характером его действий.

Об одаренности ребенка следует судить в единстве категорий «могу» и «хочу», поэтому признаки одаренности охватывают два аспекта поведения одаренного ребенка: инструментальный и мотивационный. Инструментальный ас-

пект характеризует способы его деятельности, а мотивационный – отношение ребенка к той или иной стороне действительности, а также к своей деятельности.

Существует значительное разнообразие классификаций видов человеческой одаренности, в их числе: общая интеллектуальная, художественная, творческая, лидерская (социальная), психомоторная.

На сегодня определенны виды одаренности: умственная, социальная, моторная, практическая.

В соответствии с основными принципами Концепции физической культуры и спорта в Российской Федерации реализация стратегических задач предполагает активизировать меры по поиску спортивно одаренных детей и создать оптимальные условия для их развития.

Задача современного учителя физической культуры состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка – в данном случае его спортивную активность или создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, направленных на удовлетворение потребностей данного учащегося. В этих обстоятельствах особую актуальность приобретает проблема организации работы с одаренными детьми по предмету Физическая культура в образовательных учреждениях.

При этом у ряда авторов моторная одаренность рассматривается как спортивная или двигательная одаренность.

Ведущим в познании спортивной одаренности является определение возможностей моторной организации человека и его психических способностей, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными в процессе деятельности.

Точнее двигательную одаренность можно определить как сочетание врожденных антропометрических, морфологических, психологических, физиологических и биохимических особенностей человека, однонаправлено влияющих на успешность какого-либо вида двигательной деятельности.

К группе физически одаренных детей относятся обучающихся, которые:

имеют более высокий уровень физической подготовленности по сравнению с большинством остальных школьников-сверстников;

–имеют высокую познавательную потребность в двигательной актив-ности;

–испытывают радость от занятий физической культурой и спортом;

–проявляют любопытство ко всем видам двигательной активности;

–свободно высказывают своѐ мнение, настойчиво, энергично отстаивает его;

–уверенно выполняют сложные двигательные действия, обладают бо-гатой фантазией и воображением;

–имеют высокую скорость мышления и освоения двигательного навыка.

–стремятся к самовыражению, через участие в различных соревнованиях и спортивных конкурсах.

В.Н. Шебеко отмечает, что «…обучающийся, у которого проявляется моторная (двигательная) одаренность чаще всего:

–увлечен деятельностью, связанной с участием общей и мелкой (кистей рук) моторики;

–опережает своих сверстников в развитии двигательных навыков;

–имеет хорошую зрительно-моторную координацию (осуществление координированных движений под контролем зрения);

– с удовольствием участвует в физкультурных занятиях (любит бег, прыжки и т. д.);

–с удовольствием занимается в спортивных секциях;

–обладает большой физической выносливостью.

В работе учителя физической культуры с двигательно одаренными учащимися преобладают следующие формы работы:

–секционные занятия по видам массовым спорта;

–занятия исследовательской деятельностью;

–фестивали, конкурсы;

–подготовка и участия в олимпиадах по предмету;

–работа по индивидуальным планам;

–сотрудничество с другими школами;

–соревнования.

В уроке физической культуры работа с одаренными детьми может реализовываться через выполнение физических упражнений повышенной сложности с использованием индивидуального и дифференцированного подходов.

Для сопровождения и развития одаренных детей необходима разработка и внедрение индивидуальных образовательных маршрутов учащихся по освоению предмета «Физическая культура».

Одним из видов работ с одаренными детьми является использование проектной технологии на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

Составляя проект, обучающийся превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности.

Например, для учащихся 8 классов можно предложить такую тему проекта: «О, как прекрасен спорт!». В данной теме можно выделить подтемы по видам спорта: баскетбол, волейбол, гимнастика, легкая атлетика, входящих в школьную программу по предмету Физическая культура. Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс более увлекательным: учащиеся самостоятельно собирают материал по теме, теоретически обосновывая необходимость выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для самосовершенствования, воспитания морально-волевых качеств.

Большей возможностью организации работы с одаренными детьми обладает внеурочная деятельность, это занятия в кружках ОФП, секциях по массовым видам спорта, цирковых студиях, которые дают возможность реализовывать интересы, выходящие за рамки школьной программы.

Существенную роль в организации системной работы с одаренными детьми играет участие школьников во Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура», которая включает теоретические знания предмета и комплексные спортивные состязания не только по разделам в объеме школьной программе, а и более широкий спектр двигательных спортивных действий.

Особым пластом является работа, связанная с ранней профессионализацией одаренных детей. Речь идет о тех детях, которые уже очень рано продемонстрировали способности в какой-либо виде спорта и стали получать подготовку в этой области (легкая атлетика, футбол, единоборства и т.д.).

При работе с одаренными детьми необходимо обратить внимание на следующее:

– осуществление сотрудничества учителей общеобразовательных учреждений с тренерами-преподавателями учреждений спортивной направленности с целью выявления и дальнейшего сопровождения детей, проявляющих способности в области физической культуры и спорта;

– выявление и отбор детей из числа обучающихся для участия в спартакиаде школьников (школьный, муниципальный, региональный, всероссийский уровни) и участия на этапах Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Блинова, В.Л. Детская одаренность: теория и практика [Текст]: учебно-методические пособие / В. Л. Блинова, Л. Ф. Блинова.- Казань: ТГГПУ, 2010. - 56 с.

2. Овчиников, А. В. Работа с одаренными детьми на уроках физической культуры [Электронный ресурс] / А.В. Овчинников – Режим доступа: https://doc4web.ru/fizkultura/rabota-s-odarennimi-detmi-na-urokah-fizicheskoy-kulturi.html, свободный. – Загл. с экрана.

3. Путин: Успех России – в раскрытии талантов молодого поколения // Российская Газета 01.12.2016 [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rg.ru/2016/12/01/putin-uspeh-rossii-v-raskrytii-talantov-molodogo-pokoleniia.html, свободный. – Загл. с экрана.

4. Работа со спортивно одаренными детьми по предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://infourok.ru/rabota-so-sportivno-odarennimi-detmi-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-766518.html, свободный. – Загл. с экрана.

5. Работа с одаренными детьми на уроках физкультуры и во внеурочное время [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/10/30/rabota-s-odarennymi-detmi-na-urokakh-fizkultury-i-vo, свободный. – Загл. с экрана.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Набиева Е.В.

г. Иркутск, Федерального государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска

Сегодня воспитание признается одним из главных приоритетов в образовании.

В 2015 г. разработана и утверждена Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания Стратегия выдвигает «развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины» [1].

В качестве одного из условий достижения поставленной задачи, наряду с другими, в Стратегии обозначено: «повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, культуры и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей» [1].

Кроме этого, одно из важнейших требований ФГОС к профессиональным образовательным организациям среднего профессионального образования сформулировано в пункте 7.1: «При формировании программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) образовательная организация обязана сформировать социокультурную среду, создавать условия, необходимые для всестороннего развития и социализации личности, сохранения здоровья обучающихся, способствовать развитию воспитательного компонента образовательного процесса, включая развитие студенческого самоуправления, участие обучающихся в работе творческих коллективов, общественных организаций, спортивных и творческих клубов» [2].

С целью выявления отношения к общепринятым ценностям у студентов 2-ых и 4-ых курсов ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска в течение 3-х лет (2015-2018 уч.гг.) нами проводилось исследование на основе методики П.В. Степанова, рекомендованной министерством образования и науки РФ для оценки личностного роста обучающихся [6]. При этом опросник не предлагался одним и тем же студентам дважды, чтобы не сформировалось привыкание, снижающее достоверность результатов. В целом за три года обследовано 573 человека.

Результаты исследования показали, что большинство респондентов (81%) осознают смысл понятия «ценностные ориентации», рассматривая его как «сложное интегральное и динамичное качество личности, которое «выражает индивидуальное, избирательное отношение человека к духовным и материальным ценностям, к жизни общества, науке, культуре, труду, образованию и к самому себе» [4], что соответствует сущности понятия. 19% чел. (109 чел.) затруднились выбрать вариант определения из предложенных.

Но, вместе с тем, тревожным является тот факт, что наряду с пониманием смысла ценностных ориентаций обучающиеся по результатам опроса демонстрируют устойчиво-негативное отношение к ценностям:

Другие люди (27%),
Мир (20%),
Культура (33%)
и ситуативно-негативное отношение к ценностям:
Другие люди (58%),
Иные люди (45%),
Мир (25%),
Собственному «Я» (25%).

Такие результаты указывают на необходимость усиления внимания в процессе организации воспитательной работы к формированию у студентов ГУОР положительного отношения к приоритетным ценностям как основы для дальнейшей профессиональной педагогической деятельности и личностного роста.

Эффективная организация воспитательной работы не может осуществляться в образовательной организации без разработки программы воспитания, основанной на едином понимании сущности процесса воспитания и реализации единых подходов к воспитанию.

В настоящее время в отечественной теории воспитания существуют различные подходы к воспитанию, заслуживающие внимания.

Системно-деятельностный подход (1985, Асмолов А.Г.) объединяет в себе системный (Б.Г.Ананьев, Б.Ф.Ломов и др.) и деятельностный (Выготский Л.С., Давыдов В.В., Занков Л.В., Эльконин Д.Б. и др.) подходы. Деятельность – основное условие развития личности. Личность познает и проявляет себя в дея-

тельности. А.Н.Леонтьев утверждал, что «результат есть мотив и ценность деятельности». В связи с этим рассматривал процесс воспитания как «процесс трансформации ценностей, идеалов, существующих в культуре, через деятельность в реально действующие и смыслообразующие мотивы поведения». Таким образом, системно-деятельностном подходе результат – это деятельность целенаправленной системы.

В основе ***аксиологического подхода*** (Караковский В.А., Чижакова Г.И., Шиянов Е.Н., Щуркова Н.Е., Ямбург Е.А.) лежит философская теория ценностей. Реализация подхода предполагает построение процесса воспитания как поэтапного процесса освоения и присвоения ценностей учениками:

– предъявление ценности в педагогическом процессе, выявление ее смысла и значения;

– организация деятельности, создание условий, в которых воспитанники могли бы это ценностное отношение прочувствовать и реализовать;

– закрепление ценностного отношения в деятельности и поведении воспитанников в открытом социуме [8].

Ценности жизни становятся содержанием воспитания.

Культурологический подход (Газман О.С., Иванов А.В., Крылова Н.Б., Щуркова Н.Е.). Сторонники культурологического подхода призывают педагогов окружить обучающихся миром культуры, организовав общение и взаимодействие взрослых и детей «на уровне культуры» (Щуркова Н.Е.).

Погрузившись в мир культуры, воспитанник сможет «опытным путем» освоить культурные нормы и ценности.

Антропологический (Амонашвили Ш.А., Бим-Бад Б.М. и др.) подход рассматривает воспитание как естественный процесс развития индивидуальных способностей, задатки которых присущи человеку от рождения.

Основными положениями подхода являются:

− гуманистические цели – воспитание нравственных добродетелей (человечность, справедливость, уважение и др.);

− воспитание здорового образа жизни и безопасного поведения;

− педагогический мониторинг развития личности: выявление природных задатков, способностей, прогнозирование дальнейшего пути развития;

− создание условий для самоопределения личности в деятельности (проявление инициативы и ответственности, формирование умений преодолевать трудности);

− ненасильственные методы воспитания (наставления, назидания, поручения, включение в деятельность и др).

Средовой подход (Мануйлов Ю.С.) ориентирует педагогов на рассмотрение процесса развития личности в зависимости от характеристик и условий окружающей среды. Этот подход предусматривает организацию системы взаимодействий со средой. В рамках подхода среда – это все, что окружает субъекта и посредством чего он реализует себя как личность.

Социализирующий подход (Бочарова В.Г., Мудрик М.А., Шакурова М.В, Ясницкая В.Р.) Смысл этого подхода состоит во включении человека в систему отношений с институтами социализации (семьей, школой, сообществом сверстников), приобретение личного жизненного опыта.

В отечественной педагогике начала XX в. понятие «социальное воспитание» вкладывали смысл гражданского воспитания − формирование социальной и

политической активности личности, «развитие вкуса к социальной деятельности» (В.В. Зеньковский).

Полисубъектный подход (Бахтин М.М., Рубинштейн С.Л., Петровский В.А., Давыдов В.В., Зимняя И.А., и др.). Как условие гуманизации учебно-воспитательного процесса этот подход предполагает стимулирование стремления обучающихся к саморазвитию, создание условий для творческой самореализации.

Полисубъектное взаимодействие – это такая форма непосредственного взаимодействия субъектов друг с другом, которая способна порождать их взаимную обусловленность, особую степень близости отношений, наиболее благоприятные условия для развития и характеризуется особым типом общности – полисубъектом [5].

Формирующий подход сторонники этого подхода (Гликман И.З., Кочетов А.И., Лихачев Б.Т., Филонов Г.М.) рассматривают воспитание как организацию специальных педагогических воздействий, которые вызывают определенное поведение личности как систему ее реакций. Особое значение для достижения воспитательного результата, по их мнению, имеют методы объяснения и упражнения на основе предъявленных образцов поведения, поощрения положительных социальных поступков и порицания социально негативных.

Психотерапевтический подход (Букатов В.М., Капустин Н.П., Кащенко В.П., Лебедева Л.Д.) рассматривает воспитание как оказание помощи детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, как формирование мотива духовного оздоровления. Организуя воспитывающее воздействие, педагоги используют различные виды искусства и средства художественной деятельности. Такие направления и формы взаимодействия как арт-педагогика и арт-терапия, включающая музыкотерапию, танцевальную терапию; психодрама (социо-драма), тренинги личностного роста, общения и др. помогают сменить характер эмоциональных переживаний, снять физическое и психическое напряжение, избавить от страхов и застенчивости.

Таким образом, многообразие современных подходов к воспитанию очевидно. Результативность процесса воспитания в образовательной организации всегда определяется единой позицией педагогического коллектива, идеями, принципами, системным построением процесса воспитания.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р – Режим доступа: http://edu53.ru/

2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33826) – Режим доступа: http:// www.consultant.ru

3. Асмолов А.Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. \А.Г. Асмолов\\ Педагогика 2009 №4 с. 18-22.

4. Васильева З.И. Гуманистические ценности образования и воспитания (90-е гг. XX в. Россия). – СПб., 2003.

5. Вачков И.В. Полисубъектный подход к педагогическому взаимодействию //Вопросы психологии. – 2007. – № 3. – С. 16-29.

6. Петровский В.А. Существует ли Я-субъект познания // Методология и история психологии. – 2010. – № 1. – С. 136-148.

7. Степанов П.В. Процедура оценки качества воспитанности школьников / П.В. Степанов, И.В. Степанова // Научно-методический журнал заместителя директора школы по воспитательной работе. - 2012. - N 6. - С. 95-115

8. Щуркова Н.Е. Воспитание - XXI век. Методика и искусство, - М., Учитель. – 2016)

РЕАЛИЗАЦИЯ ЕДИНСТВА ВОСПИТАТЕЛЬНОГО И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПО НА ПРИМЕРЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ИСТОРИЯ

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

В современном мире интеллектуальный резерв общества становится ключевым фактором его поступательного развития, а образование - залогом прогресса и национальной безопасности государства.

Среднее профессиональное образование (*далее - СПО*) занимает значительное место в сфере удовлетворении образовательных потребностей в России. На сегодняшний день это образование в нашей стране имеют 22 % населения. Согласно данным Натальи Шамрай: в российской экономике и социальной сфере 2000 году было занято около 20 млн. специалистов со средним профессиональным образованием, что составляет 33 % от общей численности работающих граждан [5].

В соответствии с вызовами времени изменились и требования к выпускнику средне-специальных образовательных учреждений: это уже не только профессионал высокого класса, но и динамичная личность с чѐткой гражданской позицией, ориентированной на базовые национальные ценности.

Становление гражданского общества, ускоренные темпы экономического роста, процессы регионализации, изменения в сфере занятости, перегруппировка спроса на рабочую силу в пользу отраслей непроизводственной сферы, вместе с учетом роста требований общества к качеству и конкурентоспособности человеческих ресурсов, ставят перед системой СПО ряд сложных образовательных и воспитательных задач.

В числе важнейших проблем российского образования - симбиоз физического совершенствования и духовного - нравственного воспитания молодѐжи. Чему учить и как воспитывать, как научить студента любить Отечество, самобытность и традиции своего народа?

Образование лишѐнное устойчивой ценностной основы, неизбежно вырабатывает легкомысленное и потребительское, утилитарное отношение, когда учатся только ради аттестата или диплома, трудятся только ради денег, живут только ради удовольствий.

Обучение должно не только осуществлять передачу научных знаний, но и уделять значительное внимание формированию мировоззрения, позитивной ценностной ориентации, придать процессам учѐбы и труда, самой жизни человека, нравственное измерение. Личность формирует именно система жизненных ценностей, имеющая свою структуру и иерархию, а не набор отдельных бессистемных жизненных ориентиров.

На сегодняшний момент, одним из ведущих направлений развития системы СПО можно определить - совершенствование воспитания как неотъемлемой части образовательного процесса на основе следующих принципов: гуманистической направ-

ленности воспитания; эффективности социальной адаптации и интеграции студента; развитие социальной и культурной компетентности личности. [5]

Решение этой задачи вряд ли возможно только путем передачи знаний в готовом виде от преподавателя к студенту. Необходимо перевести студента из пассивного потребителя знаний в активного их творца, умеющего сформулировать проблему, проанализировать пути ее решения, найти оптимальный результат и доказать его правильность.

В данном контексте вполне логично включение учебного занятия в воспитательную систему образовательного учреждения СПО, что успешно реализуется через ряд положений, совершенствующих традиционную форму проведения занятия. Во-первых: усиление воспитательной значимости занятия (через содержание учебного материала, методы организации работы на уроке, личность преподавателя). Во-вторых: насыщение занятия элементами внеучебной деятельности (дидактические, деловые игры, конкурсы, викторины, приглашение интересных людей на урок и др.). В-третьих: использование нетрадиционных форм занятий (межвозрастные, интегрированные, занятие-проект, учебное занятие вне стен колледжа).

Особое место в процессе обучения и воспитания занимает учебная дисциплина - история. История как средство познания действительности обеспечивает развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся, развивает их абстрактное мышление, память и воображение, формирует навыки самостоятельной учебной деятельности, самообразования и самореализации личности.

Как наука - история универсальна, поскольку объектом ее изучения является всѐ многообразие событий, явлений, фактов, закономерностей, тенденций, имевших место в жизни человечества. Как образовательный предмет - история, обеспечивает: приобретение знаний, раскрывающих основные закономерности существования общества во всей его противоречивости и многообразии; становление умений и навыков самостоятельного поиска информации, работы с документальным материалом, его систематизации и анализа, а так же формированию критического мышления личности, ответственной перед обществом и государством, решает проблему социальной адаптации студентов.

Вопросы целей исторического образования — особенно в контексте «воспитания историей» — вызывают всеобщий интерес как со стороны государства, общества, педагогической общественности, так и отдельных граждан. Однако всѐ многообразие позиций можно свести к трѐм-четырѐм основным подходам. [1]

Первый. История изучается в целях патриотического или гражданско-патриотического воспитания, главная задача - воспитание толерантной личности, способной к коммуникациям и интеграции в поликультурном и межконфессиональном пространстве. Данный подход построен на том принципе, что само содержание исторического образования и является средством для воспитания.

Второй или традиционный подход. Общая цель изучения истории состоит в том, чтобы знать «факты» - как всѐ было на самом деле, т.е. получить «фундамент» исторического знания. Главная задача при этом подходе — выяснение «достоверного хода событий».

Третий подход можно считать инструментальным: цель исторического образования заключается в том, чтобы приобрести опыт анализа исторических источников, научить сравнивать, сопоставлять, а в результате сформировать у сту-

дентов способность к историческому мышлению и критическому анализу любой информации.

Четвѐртый, наиболее, на наш взгляд, перспективный - интегративный, предполагающий сочетание образовательных, развивающих и воспитывающих задач.

Подводя итоги, мы можем сделать вывод: что история как учебная дисциплина, наряду с другими предметами гуманитарного цикла, способна обеспечить единство обучения и воспитания, то есть реализовать единую цель: сформировать историческое сознание студента и воспитывать в нѐм чувство гордости и любви к своей Родине.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Базовые ценности россиян: Социальные установки. Жизненные стратегии. Символы. Мифы. / Отв. ред. Рябов А.В., Курбангалеева Е.Ш. - М.: Дом интеллектуальной книги, 2003. - 448 с.
2. Даутова О.Б. Шаг к себе: новые вызовы современного образования: Монография / О.Б. Даутова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. – 149 с
3. Обшивалкина Т. А. Тенденции развития инструментов рынка образовательных услуг в системе среднего профессионального образования // Молодой ученый. - 2009. - №7. - С. 109-112. - URL https://moluch.ru/archive/7/484/ (дата обращения: 17.06.2018).
4. Сергеева А. Д. Параллель между образованием и воспитанием в современном обществе // Молодой ученый. - 2016. - №8. - С. 1033-1036.
5. Шамрай Н.Н. Педагогические основы адаптации учащихся к условиям рынка труда в процессе технологического образования: Дис. . доктора п. н.-М., 2000.-338 с.

НЕОБХОДИМОСТЬ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Пегов В.А., Радонегова К.А.

г. Смоленск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

Деятельность взрослого человека в немалой степени определяется сложившимися и формирующимися представлениями, в том числе, и в профессиональной сфере. Существенным при этом является качество этих представлений, и то, каким образом они создавались у конкретного человека. С этой точки зрения, когда во всѐм мире нарастает критика работы различных специалистов и их профессиональной подготовки, важно более внимательно посмотреть как раз на область профессиональных представлений. Ригидность, непластичность профессиональных представлений является одним из симптомов нездорового процесса их формирования, что в крайних проявлениях входит в симптоматику проблем с психическим здоровьем человека. Поэтому так важно в процессе профессиональной подготовки пробуждать и культивировать способность самостоятельно мыслить, которая характеризуется качествами лабильности, пластичности, динамичности и т.п. Именно эта способность предотвращает застывание профессиональных представлений и фиксацию их на тривиальном уровне.

Целью нашего исследования было определить особенности профессиональных представлений у будущих специалистов по физическому воспитанию.

Методы и организация исследования. В нашем исследовании приняло участие 103 студента 2 курса СГАФКСТ. С помощью опроса (анкетирования) с открытыми и закрытыми вопросами и метода репертуарных решѐток Дж. Келли [5], определялся характер формируемых профессиональных представлений в области физической культуры и спорта, а также индивидуальные особенности взаимосвязей между ними. Метод репертуарных решѐток Дж. Келли позволяет проявить индивидуальную структуру представлений каждого человека. Это является чрезвычайно важным на фоне обобщѐнных данных, получаемых в результате анкетирования и математико-статистической обработки, тем самым, помогая компенсировать проблему статистического усреднения.

Результаты исследования. Во-первых, отметим, что в наше время сознание и представления молодого поколения находятся под мощным воздействием информации из социальных сетей, блогов и проч. Поэтому репрезентативную картину общественного сознания даѐт интернет. Как отмечают Е.Э. Сурова и М.А. Васильева, «Кластерная организация социокультурного пространства подразумевает тотальность ―социальных сетей", которые обладают существенной властью по отношению к режиму персональной повседневной жизни и выбору стратегий идентификации. … Кластеры в том виде, в котором они представлены в Интернете, декларируют стратегии репрезентации *общества в целом*. Интернет-коммуникация дала каждому индивиду возможность создавать представление о социуме, современном ему, позволила самостоятельно посмотреть на то, чем живут различные Другие в их непосредственной повседневной явленности» [4].

Выявилось, что частность русского слова «спорт» при запросах в поисковике Google на два порядка (то есть более чем в 100-200 раз) превышает частность других понятий из области физического воспитания. Кратность в поисковике Яндекс иная (в 20-30 раз), но общая картина та же самая. Схожую, в целом, картину мы получаем и для аналогичных англоязычных терминов. Только здесь разрыв между словом «спорт» и другими понятиями лишь в один порядок (в 10-20 раз). Следовательно, в интернет-пространстве, которое сейчас во многом определяет и формирует общественное сознание, понятие «спорт» («sport») активно доминирует над другими понятиями. И понятно, что это не может не сказываться на формировании профессиональных представлений.

В нашем исследовании на вопрос «Каким термином Вы чаще всего пользуетесь для обозначения занятий играми, упражнениями, различными движениями и т.п.?», где нужно было выбрать один из заданных ответов, студенты использовали преимущественно привычные сочетания слов: «тренировка» (44,7% от всех ответов), «физическая культура» (13,6%), «физические упражнения» (11,7%), «двигательная активность» (9,7%), «физическая подготовка» (5,8%). Если это сравнить с результатами исследования представлений школьников [2], где мы использовали ту же самую анкету, то принципиальных различий нет. Так в 1991 году 50% школьников называли такую деятельность тренировкой, 11% – физической подготовкой, и только 7% – физической культурой. В 2014 году 40% учеников также обозначали свою деятельность тренировкой, 17% – физической подготовкой, 14% – физической культурой. В 2015 году 50% пользовались термином тренировка, 10% – физическая подготовка, 10% – физические упражнения и 10% – активный отдых. Следовательно, можно утверждать, что представления будущих специалистов мало отличаются от

общих, тривиальных представлений, где двигательная и телесная активность человека, главным образом, описывается в семантическом поле понятия «спорт» (тренировка, упражнения) и предиката «физическая». «Культурное» наполнение явно уступает «спортивному» притом, что реально в регулярную спортивную практику включѐн значительно меньший процент молодого поколения, чем-то число из них, которое использует термин «тренировка».

Далее посмотрим на контекст «здоровья», где также чаще всего демонстрируется стереотипность представлений. Аспект соотношения «здоровье – физическая культура» и «здоровье – спорт», с одной стороны, достаточно предсказуем в случае «физической культуры»: 97,1% студентов согласны с тем, что она укрепляет здоровье и помогает восстановить его больным. С другой стороны, значительно меньший процент – 48,5% испытуемых – согласно с этим утверждением относительно спорта. Тем не менее, больше половины опрошенных всѐ-таки попрежнему демонстрирует стереотипность представлений об «оздоравливающем» эффекте занятий спортом. Если посмотреть на ответы учеников, то здесь картина иная. По данным нашего исследования 1991 г. 66,7% учеников считали, что сильный и здоровый человек, это всегда тот, кто занимается физической культурой. Также 66,5% считали, что сильный и здоровый человек, это тот, кто занимается спортом, а 14,2% были с этим не согласны. В 2014 году 69,8% считали, что сильный и здоровый человек это всегда тот, кто занимается физической культурой. По отношению к спорту – 59,4% против 21,8%. В 2015 году – сильный и здоровый это тот, кто занимается спортом 62,6%,, соответственно, физической культурой – 61,3%. Другими словами, ученики не видели (в 1991 г. и сейчас) и не видят принципиальной разницы между спортом и физической культурой с точки зрения их воздействия на здоровье человека.

На наш взгляд, это связано, с одной стороны, с эффектом пропаганды здорового образа жизни посредством занятий спортом. С другой стороны, широкое применение мало проработанных с онтологической и методологической точки зрения терминов «массовый спорт», «спорт для всех», «оздоровительный спорт» и т. п. в научной и публицистической литературе, в средствах массовой информации приводит к тотальному неразличению совершенно разных социальных явлений. Когда в сравнительно недавнем опросе ВЦИОМ от 18 мая 2017 г. приводятся следующие данные ответа на закрытый вопрос «Занимаетесь ли Вы физкультурой, спортом или нет?» – 23% регулярно, 33% время от времени, 20% очень редко, – то здесь, естественно, совершенно непонятно, что имеют ввиду респонденты, чем они на самом деле занимаются. Немного проясняют ситуацию ответы на второй закрытый вопрос «Где Вы преимущественно занимаетесь спортом?»: 49% опрашиваемых делают это дома! Очевидно, что «спорт в домашних условиях» существенно отличается от сущностного (онтологического) понимания спорта.

В открытой части анкеты испытуемым нужно было написать пять слов, наиболее полно характеризующих «спорт», «физическое воспитание» и «телесное воспитание». Обратим внимание, что последнее понятие фактически не используется в научной и учебной литературе, посвящѐнной тематике физической культуры и спорта.

Сначала посмотрим на характеристики понятия «спорт». 20 характеристик, наиболее часто упоминаемых студентами, можно объединить в следующие смысловые группы (в скобках указан процент ответов от их общего количества – 515):

1. Воля и волевые качества (воля, цель, целеустремлѐнность, стремление, характер, стойкость, трудолюбие, ответственность, терпение) – 96 (18,64%).

2. Физические (двигательные) качества (сила (сильное), выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) – 94 (18,25%).

3. Соревновательная результативность (соревнование, состязание, соперничество, борьба, конкуренция, достижения, рекорд, результат, победа, успех) – 85 (16,50%).

4. Активность (труд, работа, тренировки) – 21 (4,08%).

5. Здоровье – 11 (2,13%).

Итак, почти 50% ответов приходится на три семантические группы, которые отражают сущностную характеристику спорта – конкуренцию и результативность, а также то, что человеку необходимо для достижения высокого результата – волевые и физические качества.

Понятие «физическое воспитание», как и понятие «спорт», ассоциируется у молодых людей, в первую очередь, с волевыми качествами. Но если в спорте приоритетна результативность (которая, как правило, выражается в количественных показателях), то здесь больше внимание уделяется уровню владения своим телом, что в высших своих проявлениях приближается к эстетическому качеству. Три другие группы достаточно типичны для представлений о физическом воспитании – физические качества, активность и здоровье.

1. Воля и волевые качества (дисциплина, порядок, цель, целеустремлѐнность, воля, нравственность, мораль, мужество) – 60 (11,65%).

2. Уровни владения (красота, эстетика, культура, умения, навык, способности) – 50 (9,70%).

3. Физические (двигательные) качества (выносливость, сила, (физические) качества) – 27 (5,24%).

4. Активность (воспитание, активность, тренировки, игра, зарядка) – 27 (5,24%).

5. Здоровье (здоровое) – 24 (4,67%).

Наконец, понятие «телесное воспитание». Здесь характеристики возможно сгруппировать следующим образом:

1. Физические (двигательные) качества (сила (сильное), выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) – 114 (22,14%).

2. Воля и волевые качества (терпение, воля, целеустремлѐнность, уверенность, мотивация) – 62 (12,04%).

3. Культурно-эстетический аспект (культура, красота, гармоничное) – 39 (7,57%).

4. Здоровье – 33 (6,41%).

5. Активность (тренировка, упражнение, работа, труд) – 29 (5,63%).

Здесь тоже на первом месте стоят физические и волевые качества, а дальше идѐт то, что можно выразить тремя словами: красота, здоровье и активность. Можно предположить, что предикат «телесное» всѐ-таки вносит свою нюансировку в стереотипные представления. Дело в том, что среди характеристик понятия «тело», которые давали опрошенные, три наиболее часто упоминаемые – сила, красота, здоровье (124; 24,08%).

Итак, мы видим, что содержание профессиональных представлений студентов вуза физической культуры имеет выраженную тенденцию к стереотипности и «застыванию» в привычные жѐсткие, ригидные формы. Только внесение в

поле сознания иных понятий приводит к возникновению новых нюансировок. Следовательно, существует необходимость существенной перестройки способов формирования профессиональных представлений.

Мы уже апробировали ранее тренинг формирования самостоятельного мышления в аспекте проблемы новых «технологических» зависимостей у представителей молодого поколения, который показал свою эффективность в изменении структуры имеющихся представлений о свободном и зависимом поведении [3]. Поэтому является перспективным поиск путей оживления и приведения в движение профессиональных представлений у будущих специалистов по физическому воспитанию. Результатом такого «живого», динамичного мышления является то, что, с одной стороны, сохраняются все преимущества предметного мышления – кристально ясные мыслеформы, – а, с другой стороны, они не застывают в ригидные, жѐсткие представления, но сохраняют внутреннюю подвижность, благодаря которой развиваются дальше по мере продвижения к пониманию сути «спорта», «физической культуры» и «телесного воспитания». Только благодаря такому мышлению мы приближаемся к сути, того, чем, на самом деле, является истинное знание, которое зачастую сейчас полностью отождествляют с информацией, и которую можно воспринимать и запоминать, но совсем необязательно промысливать.

В отличие от готовых определений школьных и вузовских учебников, рассчитанных на некого среднестатистического обучающегося, «живые понятия» всегда носят сугубо индивидуальный характер. В них разрешается противоречие между субъективным и объективным в познании [1].

Выводы. 1. Сложившиеся в теории и практике физической культуры и спорта представления об основных понятиях в своѐм стереотипном и тривиальном варианте составляют основное содержание представлений будущих специалистов по физическому воспитанию. Двигательная активность по большей части ассоциируется с тренировкой и физической подготовкой, минимально затрагивая образовательный и культурный аспект.

2. Различные способы пробуждения и формирования самостоятельного мышления являются необходимым аспектом профессиональной подготовки специалистов по физическому воспитанию. «Оживление» и динамизация мыслительных процессов закономерно приводит к подвижности представлений, образованию «живых» понятий, когда удаѐтся удерживать баланс между требуемой в науке точностью, динамикой самого научного знания и индивидуальными особенностями каждого человека.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гѐте, И. В. Избранные сочинения по естествознанию / И. В. Гѐте. – М.: Изд-во АН СССР, 1957. – 555 с.

2. Пегов, В. А. Пробуждение самостоятельного мышления. Тренинг преобразования представлений и формирования личностной устойчивости к зависимостям. Учебное пособие / В. А. Пегов, А. В. Пегова, Л. П. Грибкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2015. – 100 с.

3. Пегов, В. А. Особенности взаимосвязи профессиональных понятий у студентов в сфере физической культуры / В. А. Пегов, К. А. Радонегова, К. А. Тарасевич // Учѐные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – №12 (154). – С.218-222.

4. Сурова, Е.Э. Влияние интернет среды на репрезентационные и идентификационные стратегии / Е.Э. Сурова, М.А. Васильева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – №3 (57). – Ч.1. – С.97-99.

5. Kelly, G. A. The psychology of personal constructs. V. 1: A theory of personality / G. A. Kelly. – N. Y.: Norton, 1955. – XVIII + 556 p.

МЕТОДИКИ ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ В ШКОЛЕ

Перушкин В.А., Волосова А.С.
г. Красноярск, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва»

Обычно на педагогической практике в школе применятся следующие классические методики анализа урока:

1. Педагогический анализ урока.
2. Определение общей и моторной плотности урока при помощи хронометрии.
3. Определение динамики физической нагрузки на уроке и изменение реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при помощи пульсометрии.

Исходя из практического опыта проведения педагогической практики студентами Красноярского училища олимпийского резерва, выяснилось, что часто не хватает времени для проведения классических вариантов анализа урока при проведении нескольких уроков подряд, когда перерыв между уроками составляет 10 — 15 минут.

В то же время мы знаем, что для успешного освоения программы практики, студентам необходимо на каждом проведѐнном занятии получать информацию со стороны и сопоставлять своѐ внутреннее виденье урока с внешним. Желательно, чтобы эта информация была достаточно точной, ѐмкой и сопровождалась необходимыми рекомендациями по дальнейшему совершенствованию профессиональных умений и навыков. С самого начала надо стремится к тому, чтобы практиканты могли не просто перечислить увиденное, а подвергнуть его всестороннему анализу и выступить с обоснованными суждениями и доказательными заключениями.

Поэтому нами были применены и апробированы более быстрые по времени выполнения методики анализа урока:

1. Педагогический анализ урока мы предлагаем разбить на отдельные темы и распределить их между несколькими практикантами. Предлагемые темы должны поручаться студентам с учѐтом их подготовленности. В некоторых случаях студенту можно предложить только тему для анализа, план же проведения задания должен составить сам студент. Такие задания необходимо поручать студентам старших курсов. Допустимо так же дополнение предложенных тем новыми, предложенными самими практикантами, обсуждѐнными в бригаде и одобренными методистами.

Выполнение задания начинается с заполнения протокола наблюдения:

ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ПУЛЬСОМ

от ―__”_____2018 г.

Предмет наблюдении: изменение пульса учащихся _____ класса в процессе урока физической культуры, проведенного практикантом_____

Наблюдение проводилось за учеником Ф.И._____

Задачи урока:

1.Разучить технику кувырка вперед

2. Воспитывать координацию движений

3. Воспитывать внимательность к требованиям педагога

Наблюдение проводил _____

Запись наблюдений

Наименование действий, предшествовавших подсчету пульса	Время подсчета	Частота пульса		
		За 10 сек	За 1 мин	Примечание

В левой части протокола рекомендуется кратко записать содержание урока из конспекта. В правой части протокола в процессе урока фиксируются данные наблюдения. Запись наблюдения можно фиксировать условными обозначениями. По окончанию урока практикант может оперативно выступить с полученными данными. В дальнейшем необходимо обобщить полученные сведения наблюдения и провести их анализ, где должны содержаться предложения к устранению выявленных недостатков. Суммирование данных нескольких наблюдений даèт полную картину уровня проведѐнного урока. На основании сделанных выводов практиканту даèтся оценка и рекомендации по дальнейшему совершенствованию.

Примерные темы для проведения анализа отдельных сторон урока физической культуры.

1. Организация урока.
2. Характер деятельности учащихся на уроке.
3. Характер деятельности педагога на уроке.
4. Дозирование упражнений и регулирование нагрузки на уроке.
5. Обеспечение наглядности при обучении. (Использование наглядных пособий и технических средств)
6. Обеспечение сознательности и активности учащихся.
7. Пути решения оздоровительных задач на уроке.
8. Методы развития физических качеств учащихся на уроке.
9. Методы обучения на уроке, использование методических приѐмов.
10. Характер использования метода слова на уроке, речевая подготовленность педагога.
11. Учѐт текущей успеваемости учащихся.
12. Учебно-методическое обеспечение урока, работа помощников на уроке.

План проведения наблюдения урока по теме: «Методы развития физических качеств учащихся на уроке».

1. Какие методы и методические приѐмы применялись на уроке.
2. Какие были достигнуты результаты.
3. Соответствие избранных методов задачам урока, возможностям учащихся и условиям проведения урока.
4. Паузы для отдыха, их частота, продолжительность и характер.
5. Самочувствие учащихся, степень утомления, уровень полученной нагрузки.
6. Какие физические качества получили наибольшую степень развития.
7. Реализация принципов сознательности, активности, доступности и индивидуализации.

2. Определение моторной плотности урока мы предлагаем проводить по следующей схеме:

1. Секундомер включается не по звонку, а по началу двигательных действий выбранного ученика.

2. По окончанию выполнения упражнения, секундомер останавливается в режиме промежуточной фиксации времени, и запускается вновь с очередным началом движения ученика.

3. В протокол записываются промежуточные показатели секундомера, фиксирующие время окончания каждого двигательного действия.

4. В графе «Содержание урока», указывается на какие действия затрачено время и в третьей графе интенсивность их выполнения.

В течение всего урока фиксируется только время двигательной активности ученика. По окончанию урока можно оперативно доложить об итогах хронометража и провести краткий его анализ. В дальнейшем, по записи в протоколе, можно определить время двигательных действий ученика в разных зонах интенсивности. На первых порах можно определять три зоны интенсивности: умеренная, средняя, высокая.

ПРОТОКОЛ ПРОВЕДЕНИЯ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ УРОКА

от "___"_____2018г.

В _____ классе

Хронометраж проводил_____

Наблюдение проводилось за учеником _____

Задачи урока:

1. _____

2. _____

3. _____

Урок проводил: _____ _____

Содержание урока	**Показание секундомера**	**Объяснение и показ**	**Выполнение упражнений**	**Отдых**	**Простой**	**Примечание**

По этой же схеме проводится хронометраж общей плотности урока.

В этом случае секундомер включается по звонку урока и выключается во время простоя ученика, за которым ведѐтся наблюдение. Простой ученика можно определить по пульсу, в случае, когда ученик долго отдыхает и пульс опускается близко к исходному уровню, или просто по времени, когда ученик ничего не делает более 2 минут.

Таким же путѐм можно определить время, затраченное педагогом на организацию класса или время, отведѐнное на объяснение заданий на уроке.

Главным для студента практиканта является тщательная всесторонняя подготовка к уроку, качественная разработка конспектов и своевременная организация материально-технических условий проведения занятия.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анализ проведения уроков физкультуры. /В. А. Муравьев/ СпортАкадемПресс, 2002г.

2. Настольная книга учителя физической культуры. /Г. И. Погадаев /Физкультура и спорт./ 2004г.

3. Педагогическая практика по физической культуре в школе. /Учебно-методическое пособие/ Авторы составители – С. Н. Чернякова, В. Л. Архипова, Е. Н. Сидорова. КГУ, 2004г.
4. Руководство по педагогической практике учащихся училищ олимпийского резерва. Москва – 2000г.
5. Педагогическая практика в системе училищ олимпийского резерва. /Ж. К. Холодова, В. В. Асеева/ Учебное пособие. Москва – 2008г.
6. О производственной (профессиональной) практике студентов, курсантов образовательных учреждений среднего профессионального образования. /Сборник нормативных правовых и рекомендательных документов. / Под редакцией П. Ф. Анисимова. Москва 2006г.

ОПЫТ ПРОШЛОГО И ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

Инновационная инфраструктура подготовки будущих специалистов в сфере ФКиС формируется с учетом основных направлений социально-экономического развития Российской Федерации, реализации приоритетных направлений государственной политики в сфере образования, которая является субъектом социальной практики, проявляет себя в глобализации и открытости.

Требования ФГОС на современном этапе ориентирует систему образования на формирование у будущих специалистов исторических ориентиров самоидентификации в современном мире. Понимание исторического процесса как эволюции общества, формирование у обучающихся системы базовых национальных ценностей на основе осмысления общественного развития, осознания уникальности каждой личности.

Наличие новых механизмов саморегулирования деятельности в условиях образовательного процесса ведет к формированию самостоятельности обучающихся, а следовательно в будущем это квалифицированные специалисты с необходимыми обществу чертами.

Главное условие успешного развития общества на любом этапе это передача накопленного опыта из поколения в поколение с применением методов улучшения (инновации). Стремление к инновациям это в первую очередь стремление к улучшению.

На современном этапе развития образования большую роль играет доступность информации, обмена опытом в интернет пространстве, в любое время с разных электронных устройств.

Однако это влияет на появление феномена «сетевой личности», что создает риски в процессе социализации подрастающего поколения, т.к. уменьшается общение с материальным миром. Здесь важна роль педагога в диалоге с воспитанниками. Развитие у обучающихся способности анализировать и понимать нестандартные образовательные ситуации, ставить задачи и проектировать пути и средства из оптимального решения. Формирование направленности профессионального мышления.

Весомую помощь оказывает логическое мышление и эмоциональный интеллект. Это очень сложный процесс, поскольку в интернет пространстве существует очень много информации не являющейся достоверной, а обучающемуся самостоятельно сложно сделать правильный выбор, особенно если степень заинтересованности предложенной темы не высока. Задача педагога: заинтересовать обучающегося темой, дать верное направление в поиске информации и предоставить базовый материал, чтобы сформировать верное начальное представление.

Инновация состоит из исследовательского компонента, проектного компонента, управленческого компонента.

Рассмотрим пример. На ранних этапах развития человеческое воспитание было преимущественно физическим. Использование физических упражнений способствовало повышению эффективности трудовой и военной деятельности. Игровое воспроизведение охоты в древних ритуальных состязаниях являлось одним из способов совершенствования трудовых навыков и физического воспитания молодежи на начальных стадиях развития. Проблема происхождения физических упражнений часто рассматривается историками в рамках трех гипотез: теория игры, теория излишней энергии и теория магии. Используя данный исторический материал можно применить научно обоснованный проект действий субъектов для достижения образовательных целей, разбив исследовательскую работу обучающихся на группы в рамках трех гипотез. Таким образом, мы добьемся ознакомления с учебным материалом, вызовем интерес к нему, привлечем дополнительный материал, включим логическое мышление и обогатим эрудированность будущего специалиста в сфере его профессиональной деятельности.

Физическая культура представляет собой сложное социальное явление, т.к. в сферу деятельности спортсменов и тренеров включены как общекультурные, так и специфические функции.

Стимулируя познавательную деятельность обучающихся эффективным применением исторических и обществоведческих учебных материалов способных заинтересовать студента, мы приобретем не просто гармонично развитую личность, но специалиста умеющего опираться на опыт предков. Интерес порождает поиск новых знаний, а это ведет к развитию личности. Нам нужны люди ищущие пути развития, а не просто идущие по «накатанной колее».

Эффективность технологии проблемного обучения бесспорна, она стимулирует поисковую деятельность участников образовательного процесса. Историческая наука очень богата на информационный материал, не выдуманный кем то, а основанный на реальных событиях. Однако здесь важен тематический подбор, в процессе которого большое значение имеет работа преподавателя.

Отечественную историю ФКиС чаще всего связывают с периодом времен второй половины XIX, начала XX века. По мнению Н.И.Торопова «…в дореволюционной России совсем не было работ по истории физической культуры».[2] Однако ему противоречит Суник А.Б., который в свою очередь утверждает, что в этот период был сделан существенный вклад в развитие исторической мысли в области ФКиС. [6] Некие противоречия в данном вопросе действительно существуют.

Спорные вопросы истории связанные с деятельностью в сфере ФКиС могут помочь сформировать самостоятельность мышления, стремление найти дополнительный учебный материал и сформировать умения обработки учебного материала на основе собственных выводов обучающихся.

Накопление исторических знаний в сфере ФКиС основывалось на различных источниках, таких как летописи, произведения народного творчества (былины, сказания), история военного дела, история медицины, история педагогики, история искусства и культуры. Все это очень тесно связано с развитием телесной культуры, что естественно отражалось в работах данного направления, однако в свою очередь и вызывало сложность в систематизации знаний и наличии противоречий и споров исследователей.

Работа с историческими источниками способствует формированию способности к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках исторической информации, критически ее оценивать и интерпретировать, а это является важными компетенциями будущего специалиста.

В российской историографии выделялись труды Е.А.Покровского, который очень подробно описывает русские детские подвижные игры и пишет «Когда серьѐзная работа жизни будет нешуточно натирать людям мозоли на руках и на мозгу, тогда, конечно, уже поневоле придѐтся им проститься с играми» [4]

Опираясь на цитату Е.А. Покровского можно заинтересовать обучающихся, сориентировав их на исследование русских детских подвижных игр, часть из которых можно будет применять в будущем на практике в профессиональной деятельности, а какие то усовершенствовав.

Работа Петра Тихановича «Очерк гимнастических игр у древних греков», опубликованный в 1856 г. в «Журнале министерства народного просвещения» считается одной из первых, в которых излагается история физической культуры. Во времена написания этой работы, термин «гимнастика» трактовался как синоним понятия «физическое воспитание». «В работе П. Тихановича впервые в российской историографии в систематическом виде изложена история древнегреческих Олимпийских игр, освещены другие аспекты телесного воспитания в Древней Греции. Источниковедческая основа труда Тихановича необычайно богата: он изучил сочинения Павсания, Плиния Старшего, Геродота, Лукиана, Плутарха, Фукидида, других древних авторов». [3]

На данном историческом примере есть замечательная возможность заинтересовать обучающихся изучением сочинений великих философов и обогатить тем самым их знания о развитии истории ФКиС.

Весомой работой представляется и «Катехизис Гимнастического ис-кусства», опубликованной в девяти номерах «Педагогического сборника» за 1871–1873 гг., в которой гимнастика трактуется как часть истории культуры. Однако отсутствие специальных учебных заведений для подготовки учителей гимнастики, а так же не престижность этой профессии среди педагогов того времени прослеживается во многих источниках. Этот факт тормозил цивилизованное развитие физической культуры в России того времени. Со временем происходят изменения, пути развития этих изменений обучающиеся могут осветить самостоятельно. Для этого от них потребуется провести определенного рода работу, что формирует у обучающихся систему базовых национальных ценностей на основе осмысления общественного развития. Поиск примеров для осмысления задача преподавателя. Ниже приведу несколько подобных примеров.

1. На русских землях народ бережно сохранял и развивал самобытные формы физического воспитания, передавал их из поколения в поколение. Благодаря

народным формам физического воспитания готовили сильных и выносливых воинов княжеских дружин, чудо богатырей.

2. У российского народа были очень популярны борьба, верховая езда, метание камней, стрельба из лука, кулачные бои, плаванье, гребля, лыжи. Никоновская летопись упоминает о лыжной рати русских воинов направленных против татар под Рязанью, такие же применялись и воинами Ермака.

3. Впервые физическая культура в качестве обязательного учебного предмета в России была введена в школе математических и навигационных дисциплин в Москве (основана школа в 1701г.), позднее и в других учебных заведениях: в Морской академии, в кадетских корпусах, в общеобразовательной гимназии Глюка, в закрытых дворянских лицеях.

4. В конце 30-х годов XIX века физическую подготовку стали выделять в самостоятельную форму проведения занятий в армии. «В 1838г. была разработана инструкция по применению гимнастики в армии».[1]

Пристальное внимание к спорту в России началось не сегодня и не вчера и это говорит о том, что российский народ не только на словах, но и на деле давно доказывает, что здоровый образ жизни был актуален всегда. Еще несколько примеров.

Дело департамента народного просвещения «О помещении сына Г.Трусова в главный педагогический институт». Началось 29.09.1849г., закончилось 23.10. 1849г.

Суть дело в следующем. Некий князь Платон Александрович пишет государю письмо о том, что директор училища Минской губернии сообщил об окончании Минской Губернской Гимназии курс наук с правом на чин 14-го класса сыном Юхновского Станционного Смотрителя Трусова. Его сын Болеслав, как сообщается в письме, прилежно учился и одарен редкими природными гимнастическими способностями, чем и обращал на себя внимание во время обучения. Князь в письме просит позволения продолжить образование Болеслава в Университете или Педагогическом институте. Благодаря этому обращению и своим талантам, молодой человек смог продолжить свое образование в вышеуказанных учебных заведениях.

Следующим примеров можно назвать «Дело по отношению Санкт-Петербургского военного генерал-губернатора об учреждении здесь в Санкт-Петербурге гимнастического заведения». Титулярный советник Атртьшков по поручению любителей гимнастических упражнений, в переписке от октября 1826г., обращается в Министерство Внутренних дел, к С.Петербургскому Военному Генерал Губернатору с предложением образовать частное заведение для занятий гимнастическими упражнениями, фехтованием, плаванием, катанием с гор и на коньках, бегом и «конскою скачкой». Атртьшков представил проект устава составленный вместе со спортсменами, содержащий правила подобного рода заведения, а так же список людей желающих участвовать в учреждении данного заведения.

При знакомстве обучающихся с подобного рода материалами хорош прием двухмерной визуализации, а именно изображение на экране и задание на листе бумаги. Срабатывает формирование умений к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках исторической информации, критически ее оценивать и интерпретировать, применять исторические знания в профессиональной и общественной деятельности.

Дальнейшее развитие физической культуры в отечественной истории имеет разнообразные проявления, осмысление этих исторических моментов весьма полезно для последующего развития общества и подготовки кадров.

В годы индустриализации страны, был введен комплекс ГТО, который сыграл важную роль для повышения обороноспособности страны. В годы войны тысячи спортсменов отправились на фронт, а после победы продолжили занятия спортом в кружках и секциях. Со временем в Иркутской области была создана мощная спортивная база, сформировался состав тренерских кадров.

В мае 2018 года исполнилось 95 лет физкультурно-спортивной организации Иркутской области, в этом же году исполняется 75 лет ФГБУ ПОО ГУОР г.Иркутска. Эти важнейшие события займут свое почетное место в опыте подготовки кадров в сфере ФКиС.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40780.html.— ЭБС «IPRbooks»

2. Н.И. Торопов Проблемы истории физической культуры // ТиПФК. 1967. №8. С. 77

3. П. Тиханович. Очерк гимнастических игр у древних греков. На последней, 100-й странице, указано: (Из Журнала Мин. Нар. Просв., 1856. No 12).Copyright ОАО «ЦКБ «БИБКОМ» & ООО «Агентство Книга-Сервис»

4. Покровский Г. А. "Детские игры, преимущественно русские. В связи с историей, этнографией, педагогией и гигиеной", М. "Историческое наследие", 1994 г.

5. Российский Государственный Исторический Архив (РГИА): Дело №212 Фонд №733 Опись №93 Ед.хр. №212. https://www.prlib.ru/item/888843

6. Суник А.Б. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта [Электронный ресурс]/ А. Суник— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 616 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16827.html.— ЭБС «IPRbooks»

7. ЦГИА Дело №235 Фонд №1286 Опись.№5 https://www.prlib.ru/item/872474

ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕФЛЕКСИИ УЧАЩИХСЯ ФГБУ ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА

Рабинович Я.В.

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

Проблема рефлексии в последние десятилетия стала занимать видное место в психологии профессиональной деятельности. Рефлексия рассматривается как важнейший фактор развития высокого профессионализма, проявляющийся в способности субъекта к постоянному личностному и профессиональному совершенствованию и творческому росту на основе психологических механизмов самоанализа и саморегуляции (Н.Г. Алексеев, Я.А. Пономарев, И.Н. Семенов и др.) [1].

Особенно актуален рефлексивный подход в педагогическом труде: педагог находится в постоянном поиске и, оценивая педагогическую ситуацию, определяет и применяет эффективные приемы воспитания. В таких условиях, по мнению многих авторов (Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, А.И. Щербаков, В.А. Якунин и др.), рефлексия состоит в способности педагога интегрировать теоретические знания, исследовательский подход, свой практический опыт с целью поиска оптимального решения педагогических проблем, что является показателем высокого профессионального мастерства [4].

Значимость профессиональной рефлексии имеет и более широкий социальный контекст. Решение задачи реформации отечественной системы образования происходит на принципах гуманизации ее содержания и отношений ее субъектов. Только в рамках личностно-ориентированного подхода может полноценно проявить себя такая черта профессии педагога, как педагогическая рефлексия [2, 5]. Гуманизм в его психологическом содержании означает повышенную рефлективность сознания, выражающуюся, с одной стороны, в обостренной, не насыщаемой потребности познания человеческой природы в самом себе, и в другом человеке, а с другой – в повышенном чувстве ответственности за свои действия по отношению к другому человеку [3].

Поэтому развитие рефлексивных свойств должно стать важнейшей целью профессионального роста педагога, особенно на начальном этапе профессиональной деятельности. Тем более, как свидетельствуют результаты исследований, стихийного нарастания рефлексивности вследствие приобретения профессионального опыта у взрослого человека не всегда наблюдается [6].

Педагогическую рефлексию мы определяем как способность педагога наблюдать и анализировать собственную профессиональную деятельность на основе сравнения себя с заданным образцом с целью прогнозирования профессионального и личностного роста. Активная исследовательская позиция педагога в решении им профессиональных проблем, основанная на его способности интегрировать свой практический опыт, теоретические знания и профессионально-социальные ценностные ориентации, составляет центральное звено большинства концептуальных моделей педагогической рефлексии, в структуре которых доминирует операциональный план рефлексивного мышления педагога.

На основе анализа исследований мы выделяем следующие компоненты педагогической рефлексии: эмпатия, децентрация, самоконтроль, потребность в аффилиации, направленность на дело, ответственность за свои действия, такие индивидуально психологические особенности как аналитичность, критичность, интровертированность.

Выделенные нами компоненты педагогической рефлексии характеризуют педагога как в субъект-субъектной, так и в субъект-объектной системе отношений [7]. На их основе были определены уровни развития педагогической рефлексии.

Первый уровень (высокий) – предполагает высокий уровень коммуникативного контроля, преобладание интернального локуса контроля (принятие на себя ответственности за развитие ребенка), способность сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживание ребенка, партнера по общению. Характерны наличие способность к децентрации (понимание внутреннего состояния ребенка и причин, по которым он испытывает те или иные чувства.), личностно-коммуникативная установка на дружелюбие, направленность на эффективный результат деятельности. Из индивидуально-психологических особенностей можно выделить: аналитичность, интровертированность и критичность.

Второй уровень (средний) – характерна несдержанность эмоциональных проявлений, наблюдается смена ответственности за результаты деятельности с перекладыванием ответственности на окружающих людей. В деятельности направленность на поддержание хороших отношений, в ущерб выполнения конкретных задач. В характере общения присутствует умеренная агрессивность и

неспособность сопереживать, при этом теряется объективность при восприятии людей.

Третий уровень (низкий) – характеризуется низким уровнем коммуникативного контроля, экстернальным локусом контроля. Эмпатические тенденции личности слабо развиты. В процессе деятельности центрация на себе, ожидание вознаграждения для себя. Проявляются агрессивные черты характера, склонность к конфликтным проявлениям, доминированию, и лидерству. При этом: экстровертированность, консервативность, нежелание изменяться самому.

Педагогическая рефлексия обеспечивает прогнозирование и предвосхищение успешности педагогического процесса и при необходимости его своевременную коррекцию. Однако, для реализации развивающих данное качество программ необходимо учитывать уровень развития педагогической рефлексии специалистов. Поэтому мы сочли целесообразным изучить педагогическую рефлексию у студентов 2 курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска в начале учебного года.

С целью выявления особенностей педагогической рефлексии нами были отобраны и проведены две диагностические методики: «Определение уровня сформированности педагогической рефлексии» (автор О.В. Калашникова) и «Определение уровня педагогической рефлексии» (автор О.С. Анисимов).

Испытуемыми являлись студенты 2 курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска в количестве 70 человек.

Данные, полученные в ходе диагностики «Определение уровня сформированности педагогической рефлексии» (автор О.В. Калашникова), представлены на рисунке 1.

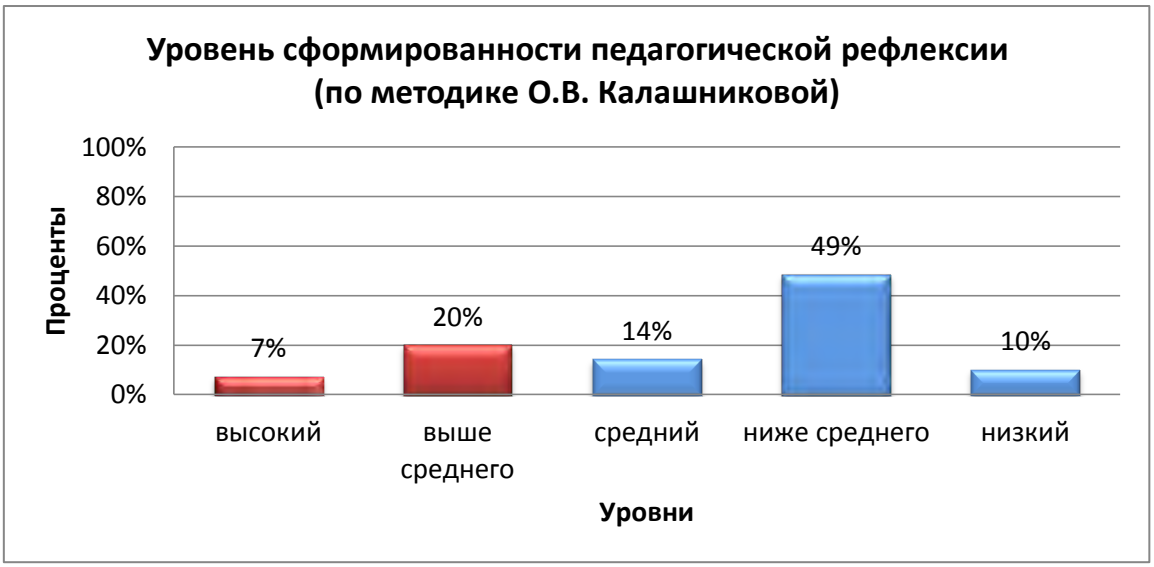


Рис.1. Показатели уровня сформированности педагогической рефлексии студентов ГУОР г. Иркутска (по методике О.В. Калашниковой)

Из рисунка 1 видно, что уровень педагогической рефлексии (по методике О.В. Калашниковой) у половины испытуемых ниже среднего (синим цветом отмечены уровни, которые являются неприемлемыми, красным – те, которые считаются желаемыми). Лишь 27% опрошенных студентов имеют высокий уровень сформированности педагогической рефлексии. Это говорит о том, что испытуемые редко осознают причины собственных поступков, редко меняют свое мне-

ние, даже если оно заведомо было неверным, а также они не подвергают анализу мнение авторитетных людей или группы людей.

Для получения наиболее достоверных данных нами было дополнительно проведено тестирование «Определение уровня педагогической рефлексии» (автор О.С. Анисимов). Результаты диагностики представлены на рисунке 2.

Как видно из рисунка 2, 96% респондентов имеют низкий и ниже среднего (т.е. неприемлемый в педагогической деятельности) уровень развития педагогической рефлексии. Это позволяет утверждать, что испытуемые упорно продолжают попытки решения возникшей проблемы, не вовлекая в анализ других людей; редко возвращаются к анализу хода решения проблемы, если она уже решена; редко анализируют сложные проблемы, предпочитая их не решать вовсе.

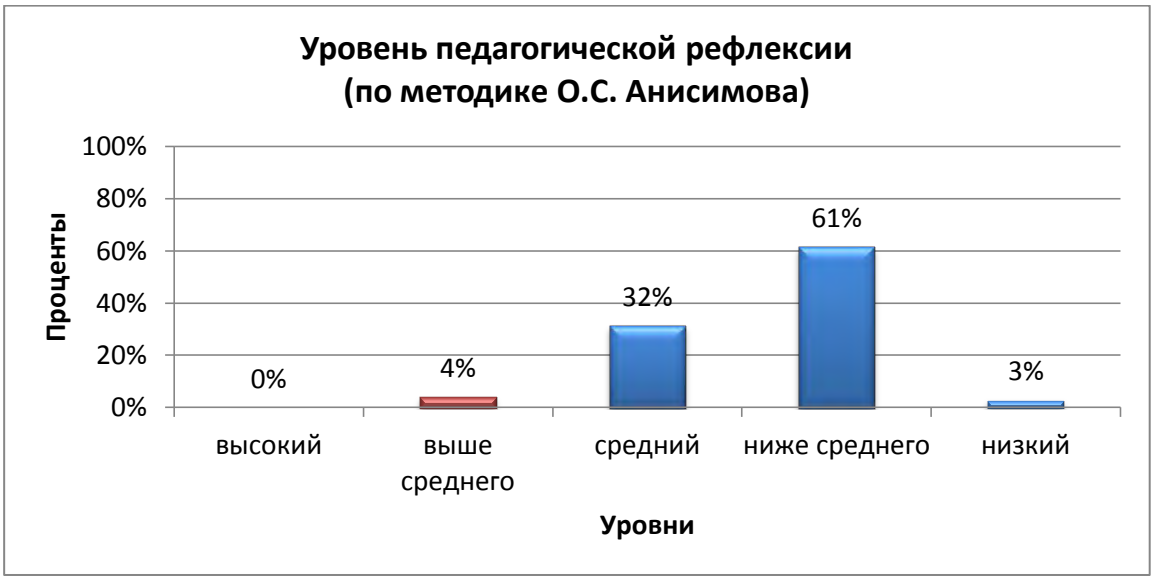


Рис. 2. Показатели уровня педагогической рефлексии студентов ГУОР г. Иркутска (по методике О.С. Анисимова)

По методике О.С. Анисимова мы также получили данные о самокритичности испытуемых. Стоит отметить, что требования к уровню самокритичности отличаются от требований к уровню педагогической рефлексии. В случае педагогической рефлексии мы считали желаемыми высокий уровень и выше среднего, а желаемыми уровнями самокритичности являются выше среднего и средний.

По полученным данным можно сказать следующее: незначительная часть испытуемых (уровень выше среднего) всегда ищут причину затруднения в самих себе, что может привести к психологической нестабильности и апатичному состоянию. Около 40 % испытуемых редко признают допущенные ими ошибки, а также редко идут на примирение первыми.

Полученные нами результаты позволяют прийти к выводу о необходимости развития педагогической рефлексии студентов 2 курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска. Считаем необходимым включить в учебный процесс дополнительную, узконаправленную дисциплину, которая будет способствовать осознанию будущими педагогами по физической культуре и спорту собственной профессиональной деятельности, отношений, поведения, оказывающих существенное влияние на успешность развития личности воспитанника, оптимизацией аффективного личностного аспекта человека, его поведения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Белухин, Д.А. Основы личностно-ориентированной педагогики / Д.А. Белухин. – М.: Институт практической психологии, 2001.

2. Елканов, С.Б. Профессиональное самовоспитание учителя / С.Б. Елканов. – М., 2001.

3. Орлов, А.Б. Феномены эмпатии и конгруэнтности / А.Б. Орлов, М.А. Хозанова // Вопросы психологии, 2002. – №4. – С. 14-18.

4. Основы педагогического мастерства / Под ред. И.А. Зазюна. – М., 2010.

5. Петровский, В.А. Личность в психологии: парадигмы субъектности / В.А. Петровский. – Ростов н /Д.: Феникс, 2006.

6. Полякова, Т.С. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей / Т.С. Полякова. – М., 1999.

7. Щукин, М.Р. Проблемы индивидуального стиля в современной психологии / М.Р. Щукин // Интегральное исследование индивидуальности: стиль деятельности и общения: Межвузовский сборник научных трудов. – Пермь: ПГПИ, 2001.

ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Целикова Т.В.

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

На современном этапе развития профессионального образования в области физической культуры и спорта исследовательская деятельность студентов приобретает все большее значение и является одним из механизмов формирования компетентного специалиста, готового к решению актуальных задач отрасли физической культуры и спорта, а также условием его личностного развития, профессионального роста, показателем индивидуальности, творческих способностей, готовности к самореализации.

Возрастание роли исследовательской деятельности студентов - устойчивая тенденция развития профессионального образования. Способность анализировать, осмысливать и оценивать события, факты, решать профессиональные задачи на основе единства теории и практики приобретают все большее значение в деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. В качестве основной области исследования в образовательных учреждениях физкультурной направленности выступает физическая культура и спорт. Эта область исследования уникальна тем, что рассматривается как комплексная наука, которая объединяет научные наработки многих педагогических, медико-биологических, социально-психологических, экономических и других наук и соответственно используются их прикладные методы, разобраться в которых подчас бывает непросто даже опытным специалистам отрасли [1].

В педагогической науке исследовательская деятельность определяется как «специфическая человеческая деятельность, которая регулируется сознанием и активностью личности, направлена на удовлетворение познавательных, интеллектуальных потребностей, продуктом которой является новое знание, полученное в соответствии с поставленной целью и в соответствии с объективными законами и наличными обстоятельствами, определяющими реальность и достижимость цели» [2].

Е.П.Ильин определяет творческо-исследовательские умения тренера как профессионально-значимые, которые реализуются через умение делать анализ тренировочных занятий и выступлений учеников на соревнованиях, работать с научной литературой и делать выводы для своей работы, планировать и осуществлять эксперименты с использованием различных нагрузок, методов обучения, способов выполнения упражнений [3]. Овладение исследовательскими умениями, способностью научно подойти к решению проблемы является одним из ключевых условий, гарантирующих профессиональное становление будущих тренеров. Только сочетание научных исследований и практики позволяет выбирать оптимальный путь для решения задач профессиональной деятельности.

С целью определения значимости исследовательской деятельности в профессиональном образовании студентов, обучающихся в организациях физкультурной направленности, Л.А. Семѐновым выделено четыре аспекта [5]:

1. Первый аспект - общекультурный: любой выпускник должен знать, что такое наука, каковы еѐ основные функции.
2. Второй аспект – сугубо прикладной, заключающийся в овладении знаниями научно исследовательской деятельности для подготовки студентами курсовых и дипломных работ.
3. Третий аспект отражает специфику профессиональной деятельности специалиста по физической культуре. Автор подчѐркивает, что тренерская работа – это и постоянный эксперимент, корректное проведение которого требует достаточно разносторонних знаний об основных его разновидностях, о правилах выделения экспериментального фактора и сглаживания различного рода сопутствующих факторов. Тренеру необходимы знания и о том, как обрабатывать полученные результаты, как их анализировать, обобщать и систематизировать.
4. Четвѐртый аспект заключается в том, что кто-то из выпускников, безусловно, займѐтся научной деятельностью.

Считаем, что особую значимость исследовательская деятельность приобретает в контексте особенностей профессиональной деятельности, а учитывая специфику подготовки студентов училищ олимпийского резерва, а именно, что студенты наряду с получением профессионального образования повышают спортивную квалификацию, в контексте профессиональной деятельности тренера и спортсмена.

Поэтому значимым является обеспечение взаимосогласованности спортивной подготовки и профессионального образования через единство целей, результатов, содержательных и организационных условий их достижения. Спортсмен, способный понимать от каких факторов зависит эффективность методики тренировки, анализировать, выявлять проблемы в тренировочном процессе и соревновательной деятельности, находить пути их решения будет готов реализовать эти способности через профессиональные умения в тренерской деятельности. В этой связи отметим значимость опыта деятельности как источника исследования [4]. Спортсмены высокой квалификации имеют многолетний спортивный опыт, исследование которого с помощью специальных научных методов позволяет преобразовать его в научно установленный факт, получить новые данные на основе переноса ранее известной закономерности в новые условия, определить количественные характеристики известных в науке фактов. И в этом контексте является актуальным высказывание выдающегося английского физиолога, лауреата Нобелевской премии А.В. Хилла, о том, что наибольшее количество сконцентрированных физиологических данных о человеке содержится не в книгах по физиологии, а в мировых спортивных рекордах.

Таким образом, исследовательскую деятельность можно рассматривать как важную составляющую профессионального образования студентов училищ олимпийского резерва, способствующую формированию их готовности к тренерской деятельности и к совершенствованию спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Текст] / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. - 246 с.
2. Зимняя, И.А. Исследовательская работа как специфический вид человеческой деятельности [Текст] / И.А. Зимняя, Е.А. Шашенкова. - Ижевск, 2001. – 103 с.
3. Ильин, Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности [Текст] / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 448 с.
4. Петрусевич, А.А. Диагностика в педагогическом исследовании [Текст]: монография / А.А. Петрусевич, Н.К. Голубев. – Омск: изд-во ОмГПУ, 2009.-268 с.
5. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2011. - 200 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Черентаева Я. А., Малов В.Н.

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

Современная система подготовки педагогов физической культуры должна соответствовать новым профессиональным стандартам. Формирование общих и профессиональных компетенций является неотъемлемой частью трудовых функций будущего педагога. Согласно требованиям ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена, педагог по физической культуре и спорту должен обладать такими чертами характера как: целеустремлѐнность, выдержка, смелость, инициативность и самостоятельность. Все эти перечисленные критерии входят в состав волевых качеств.

Волевая подготовка - одна из важнейших сторон психологической подготовки спортсмена. Она способствует формированию воли, как высшего сознательного саморегулирования человеком своего поведения и деятельности, связанного с затратой волевых усилий для достижения поставленной цели и при преодолении возникающих препятствий [1].

Лыжные гонки являются одним из самых трудных в физическом и психологическом плане видов спорта, изучаемых в рамках МДК 02.01. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки. Поэтому обучающиеся должны ясно осознавать, что во время изучения данной дисциплины им предстоит на себе прочувствовать все особенности подготовки в этом виде спорта. Формируя у обучающихся отношение к лыжным гонкам, как к мужественному и по-своему прекрасному виду спорта, но требующему больших физических усилий, не надо бояться, что это отпугнѐт желание заниматься. Для юношеского

возраста свойственно характерное стремление проявить себя в более суровых, сложных условиях.

Для развития волевых качеств на уроках лыжной подготовки в календарно-тематическом планировании предусмотрено поэтапное усложнение заданий, длительное передвижение на лыжах, преодоление спусков различной крутизны и сложности, игровые задания, участие в соревнованиях.

Во время проведения занятий по лыжной подготовке обучающиеся часто сталкиваются с трудностями различного характера: природно-климатическими (в их числе: низкие температуры, ветер, слепящее солнце и снег, осадки и т.п.), рельефом разной сложности, трассами с различной степенью подготовленности лыжни: мягкой, плотной, сыпучей, разбитой и обледенелой, плохим сцеплением лыж со снегом, объѐмными и интенсивными нагрузками, борьбой со страхом и неуверенностью при прохождении спусков и участков лыжной трассы повышенной сложности, переживание неудач, связанных с психологическим или физическим фактором, а так же неуверенность в своих силах и т.п. Преодоление этих трудностей способствует воспитанию волевых качеств. Во время занятий лыжными гонками воспитываются качества, которые во многом решают задачи повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов [2]. Прежде всего, это - настойчивость и упорство в преодолении трудностей на пути к намеченной цели, а также хорошим задатком будет выдержка и самообладание, смелость, решительность, уверенность в своих силах и т.д.

Невзирая на некоторую однообразность средств и монотонность циклической нагрузки при занятиях, обязательным условием воспитания волевых качеств является полное выполнение плана, построенного преподавателем. В зависимости от психологических и физических особенностей каждого обучающегося, с целью воспитания морально-волевых качеств, следует практиковать индивидуальное, или групповое выполнение физических упражнений. С тем, кто не обладает достаточным упорством и настойчивостью, стоит проводить групповые занятия. Совместное выполнение задания с сильным лыжником, позволит выполнить больший объѐм заданий и упражнений, а также повысит эмоциональность занятия, всѐ это будет способствовать становлению отсутствующих волевых качеств. Чувство долга, ответственности перед одногруппниками будут способствовать формированию инициативности, самообладания, упорства, настойчивости и выдержки.

Лыжный спорт является по своей сути «волевой деятельностью», где спортсмен постоянно преодолевает возникающие трудности, побеждая себя. Поэтому развитие морально-волевых качеств не только помогает спортсмену побеждать в соревнованиях, но и способствует развитию человека как субъекта деятельности [1].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2012. — 352 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).

2. Лыжный спорт: учебник/Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с. [ГРИФ]

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПРОБЛЕМНО-РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА

Черняева С.В.

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

При подготовке специалиста отрасли «Физическая культура» важно формирование общих и профессиональных компетенций для осуществления физкультурно-спортивной работы с различным возрастным контингентом, в том числе с людьми старшего и пожилого возраста. Для достижения этой цели на дисциплине «Организация физкультурно-спортивной работы» особое внимание уделяется формированию умения ориентироваться в системе официальных документов и мероприятий, определяющих организацию физкультурно-спортивной работы с данным возрастным контингентом. Для формирования понимания обучающихся об организации физкультурно-спортивной работы для людей старшего и пожилого возраста мною была разработана лекция с применением методов проблемно-развивающего обучения для студентов четвертого курса. Использование в лекции объяснительно-иллюстративного, алгоритмического, проблемно-эвристического методов проблемно-развивающего обучения позволили решить задачи изучения и систематизации знаний по данной теме, формирования умения ориентироваться в системе официальной документации при организации физкультурно-спортивной работы с данным возрастным контингентом, а так же развивать умение систематизировать полученную информацию в виде схемы и таблицы.

В основной части занятия касались вопросов об особенностях старшего и пожилого возраста, форм организации физкультурно-спортивной работы, направленной в основном на оздоровление. Рассматривали двигательные режимы: щадящий, оздоровительный, режим ОФП. тренировочный. Подробно остановились на реализации принципов оздоровительной физической культуры для данного возрастного контингента. Была проведена работа по изучению документации, в частности государственные программы Иркутской области "Развитие физической культуры и спорта", "Социальная поддержка населения", Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в российской федерации до 2025 года на территории иркутской области. А также были рассмотрен ряд частных проектов в данной сфере: «Старость в радость», «Возраст счастья», «Связь поколений». Проведен обзор мероприятий для людей данного возраста на территории Иркутской области и г. Иркутска: областной семинар «Здоровье - в твоих руках», забег на стадионе «Труд», «День здоровья», спартакиада «Старшее поколение», смотр-конкурс групп здоровья города Иркутска, спортивный фестиваль памяти Т.И. Яхно, «Перезагружай тело», «Возраст спорту не помеха».

В ходе занятия студенты выполняли различные, с применением разнообразных форм организации, задания, а именно: устно отвечали на вопросы об особенностях изучаемого возраста, составляли схему направлений оздоровительной физической культуры, работали с таблицей по двигательным режимам, принимали участие в беседе, обсуждали мини-группами особенности применения прин-

ципов работы с людьми старшего и пожилого возраста, проводили оценку и самооценку работы товарищей.

Для закрепления знаний студентов была проведена рефлексия с применением технологии «ПОПС-формула», позволяющая обучающимся кратко и всесторонне выразить собственную позицию по изученной теме: П- позиция; О - обоснование; П- пример; С- суждение.

Рефлексия:

В контексте темы занятия продолжите фразы в предложениях:

Я считаю что_____,

потому что _____.

Я могу проиллюстрировать это тем, что _____,

исходя из этого, я делаю вывод о том, что _____.

Задания, примененные во время лекции, позволяют сделать вывод, что материал студентами усвоен, а методы проблемно-развивающего обучения способствуют формированию предполагаемых профессиональных компетенций.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Государственная программа Иркутской области "Развитие физической культуры и спорта" на 2014-2020 годы (с изменениями на 9 октября 2017 года).

2. Государственная программа Иркутской области "Социальная поддержка населения" на 2014-2020 годы (с изменениями на 12 декабря 2017 года).

3. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в российской федерации до 2025 года.

4. Официальный интернет-портал правовой информации Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pravo.gov.ru/

АННОТАЦИЯ КОЛЛЕКТИВНОЙ МОНОГРАФИИ, ПОСВЯЩЕННОЙ ВОПРОСАМ АДАПТИВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бегидова Т.П.

г. Воронеж, ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»

С 10 по 14 сентября 2018 г. в Сочи, в рамках «Недели вузовской науки - 2018» состоялась 17-я торжественная церемония награждения победителей и лауреатов Международного конкурса на лучшую научную книгу 2017 года, проводимого Фондом развития отечественного образования среди преподавателей высших учебных заведений и научных сотрудников научно-исследовательских учреждений, в целях поддержки научных исследований ученых по следующим направлениям:

- Экономика и управление;
- Юриспруденция;
- Педагогика и психология;
- Гуманитарные науки;
- Технические науки.

Лауреатом в номинации «Педагогика и психология» стала коллективная монография авторов Бегидовой Т.П., Бегидова М.В., Седоченко С.В., Поповой И.Е., Савинковой О.Н., Королева П.Ю., Пушкина С.А., Бармина Г.В., Будановой Н.А. [3]. Коллектив авторов был награжден специальным дипломом Фонда.

Коллективная монография «Совершенствование системы управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки для комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья» издана на основе результатов НИР, выполненной в соответствии с Приказом Минспорта России от 17.12.2014 г. № 1031 «Об утверждении ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2015 - 2017 годы».

Авторы монографии: Бегидова Тамара Павловна - к. п. н, профессор, ныне - заведующая кафедрой теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «ВГИФК», МС СССР МК, член Совета Лидеров Специальной Олимпиады Европы / Евразии, член Правления Специальной Олимпиады России, ЗР ФК РФ;

Бегидов Михаил Вячеславович – старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «ВГИФК», МС РФ;

Попова Ирина Евгеньевна - к. б. н, доцент, заведующая кафедрой медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин ФГБОУ ВО "ВГИФК", профессор Российской академии Естествознания;

Седоченко Светлана Владимировна - к. п. н, заведующая лабораторией №1,

старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии ФГБОУ ВО "ВГИФК", действительный член Российской Ассоциации БОС (биологической обратной связи);

Савинкова Ольга Николаевна - к. п. н, доцент, проректор по научной работе ФГБОУ ВО "ВГИФК", профессор кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии;

Королев Павел Юрьевич - к. п. н, наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО "ВГИФК", отличник ФК РФ, советник по спортивной гимнастике Специальной Олимпиады России;

Пушкин Сергей Анатольевич - доцент кафедры теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО "ВГИФК", МС СССР, отличник ФК РФ;

Бармин Геннадий Владимирович – к. п. н, доцент, профессор кафедры теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО "ВГИФК", МС СССР, отличник физической культуры, ЗТ РФ, председатель Воронежского территориального отделения Специальной Олимпиады России;

Буданова Наталья Александровна – студентка направления подготовки «Адаптивная физическая культура» ФГБОУ ВО "ВГИФК".

В монографии рассматриваются вопросы адаптивной физической культуры (АФК) и спорта; совершенствования законодательства в отрасли на уровне России и субъекта РФ для повышения эффективности ее управления; анализируется применение системы контроля различных сторон подготовленности и развития лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в процессе спортивной подготовки на основе предложенных программ реабилитации и социальной интеграции.

Издание адресовано специалистам отрасли АФК и спорта, юристам и реабилитологам; студентам, магистрантам, аспирантам, преподавателям, слушателям институтов, факультетов и курсов повышения квалификации и переподготовки; лицам с ОВЗ и членам их семей.

В настоящее время, несмотря на бурное развитие АФК и спорта в РФ, ключевой проблемой остается недостаточная разработанность нормативно-правовой базы. Выход видится в обновлении нормативного материала и устранении ошибок предыдущих законодательных актов. Поэтому столь важным представляется обсуждение тем, связанных с юридическим оформлением отношений в области АФК и спорта, так и самих законопроектов.

В период современного развития российского общества достижение успеха зависит от инициативности, самоорганизации, компетенции, активности, собранности. Эти качества закладываются в процессе физкультурно-спортивной деятельности, что еще в большей степени касается инвалидов и лиц с ОВЗ. Их спортивная подготовка в последнее время характеризуется бурным ростом и развитием, усиливается конкуренция на международной спортивной арене среди представителей всех нозологических групп и спортивных дисциплин, что влечет за собой значительное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Назрела необходимость в совершенствовании методов оценки функционального состояния занимающихся для контроля тренировочных и соревновательных нагрузок.

Следовательно, актуальность проблемы определяется значимостью социального запроса, недостатком изученности системы управления и нормотворчества в сфере АФК и спорта, а также эффективностью применения средств спортивной подготовки в комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ОВЗ.

Злободневным направлением научных исследований является поиск путей повышения качества жизни инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, что обуславливает остроту установления новых направлений в процессе их комплексной реабилитации и социальной интеграции. Одной из проблем является недостаточное распространение положительного опыта использования программ реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ОВЗ средствами спортивной подготовки.

Исследования проводятся авторами с 2000 года с учащимися Воронежской областной спортивной школы паралимпийского резерва (СШПР), членами сборных команд Воронежской области и России на базе ВГИФК и в местах проведения тренировочных занятий, сборов и соревнований по различным дисциплинам адаптивного спорта. Особое внимание уделяется спортивной гимнастике и плаванию.

Опыт развития АФК и спорта подтверждает их значимость в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с инвалидностью, и будет способствовать межведомственному взаимодействию различных сфер: физическая культура и спорт; образование; здравоохранение; труд и занятость; социальная защита; культура; строительство и жилищно-коммунальное хозяйство; информация и связь; государственные и общественные организации всех уровней и форм собственности на основе государственно-частного партнерства в реализации социальной политики лиц с ОВЗ.

В 1 разделе (М.В. Бегидов, Т.П. Бегидова) – «Система управления адаптивной физической культурой и адаптивным спортом», состоящем из 2 глав, рассматриваются вопросы совершенствования законодательства в сфере АФК и адаптивного спорта; во 2 главе поднимаются проблемы совершенствования системы управления АФК и адаптивным спортом, предлагаются пути их решения. В обеих главах приводятся конкретные примеры практического решение поставленных авторами вопросов, а также выдвигаются новые задачи, требующие ответа.

2-й раздел монографии посвящен контролю спортивной подготовки лиц с ОВЗ, где в 3 главе (И.Е. Попова, Т.П. Бегидова) рассматривается применение средств контроля; в 4 главе анализируются психофизиологические характеристики гимнастов с синдромом Дауна в программе Специальной Олимпиады (С.В. Седоченко, Т.П. Бегидова, П.Ю. Королев); физическая подготовленность гимнастов с нарушением интеллекта (Т.П. Бегидова, С.А. Пушкин, Г.В. Бармин); мотивация к занятиям спортом в социальной интеграции лиц с инвалидностью (О.Н. Савинкова, Т.П. Бегидова); определена роль спорта в социальной интеграции пловцов-паралимпийцев (О.Н. Савинкова, Т.П. Бегидова); выявляется роль спортивной мотивации в занятиях парусным спортом для интеграции детей с ОВЗ (С.С. Седоченко, Т.П. Бегидова).

В 3-ем разделе «Программы спортивной подготовки в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ОВЗ» в главе 5 представлен разработанный Федеральный стандарт спортивной подготовки спорта ЛИН (лиц с нарушениями интеллекта) по спортивной гимнастике (П.Ю. Королев). В 6 главе авторами (М.В. Бегидов, Т.П. Бегидова) представлена разработанная программа комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ОВЗ средствами спортивной подготовки. В главе рассматриваются отдельные разделы программы: (формирование положительного имиджа адаптивного спорта и толерантного отношения к лицам с ОВЗ – Т.П. Бегидова, Н.А. Буданова); место АФК в системе высшего образования РФ (Т.П. Бегидова) и программы движения Специальной Олимпиады в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ментальными нарушениями (Т.П. Бегидова). В 7 главе (Т.П. Бегидова) представлены результаты многолетней работы по комплексной реабилитации и социальной интеграции спортсменов с инвалидностью, занимающихся плаванием,

достигнутые общими усилиями: сотрудниками Воронежской областной спортивной школы паралимпийского резерва, Воронежского государственного института физической культуры, других государственных и общественных организаций, в первую очередь, тренеров, инструкторов-методистов, волонтеров, самих спортсменов и членов их семей.

В заключении (Т.П. Бегидова) отражена практическая значимость исследования, которая состоит в том, что полученные данные подтверждают эффективность разработанных программ подготовки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья с целью роста спортивных результатов, их комплексной реабилитации и социальной интеграции.

Только за последние 6 лет по теме исследования было опубликовано 95 статей, из них 15 - в изданиях ВАК, издано 9 учебных пособий (одно из них – в Армении на армянском языке [1]) и 2 монографии [2, 3]. Разработан и внедрен проект историко-патриотического воспитания молодежи с формированием толерантного отношения к лицам с ограниченными возможностями здоровья «Спорт без границ», ставший лауреатом Всероссийского конкурса студентов, магистрантов и аспирантов в Сочи.

Позитивный опыт работы подтвержден 80 актами внедрения результатов исследований в практику работы организаций и учреждений Воронежской области, других российских регионов и на уровне РФ.

Материалы монографии могут использоваться:

- в правотворческой деятельности для совершенствования управления в сфере АФК и спорта;

- при изучении государственного, административного и гражданского права студентами юридических вузов; курсов «Управление физкультурным движением», «Правовые основы организации физической культуры и спорта», «Социальная защита инвалидов» студентами спортивных вузов и факультетов;

- в учреждениях дополнительного образования спортивно-адаптивной направленности, образовательных и реабилитационных учреждениях, а также в сборных командах России и субъектов РФ по дисциплинам адаптивного спорта;

- на курсах подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов по АФК и спорту, реабилитации, здравоохранения, образования и социальной защиты населения;

- при дальнейшей разработке и внедрении программ комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ОВЗ;

- в работе по поддержке молодежи с ОВЗ в получении образования и дальнейшем трудоустройстве с целью их социальной интеграции.

В монографии впервые предпринята попытка комплексного подхода к исследованию столь сложной и многогранной темы, выделены наиболее важные ее составляющие, в большинстве случаев, на примере паралимпийского плавания - спорт слепых и спорт лиц с ПОДА, и спортивной гимнастики - в программе Специальной Олимпиады и спорта ЛИН.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры [Текст]: учебное пособие на армянском языке / Т.П. Бегидова, Г.М. Папанян. – Ереван, 2017. – 128 с.

2. Бегидова Т.П. Комплексная реабилитация инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры и спорта [Текст]: монография. - 2-е изд. испр. и перераб. / Т.П. Бегидова. - Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2016. - 232 с.

3. Совершенствование системы управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки для комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья: коллективная монография / под общ. ред. канд. пед. наук, проф. Т.П. Бегидовой. – Воронеж: ООО Издательство «РИТМ», 2017. - 271 с.

ПРОБЛЕМА ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Буйнова Н.Н.
Иркутская область, Эхирит-Булагатский район, МОУ Захальская СОШ

В настоящее время большое число детей, проживающих в нашей стране, имеют особенности физического и психологического развития, причем, количество детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) ежегодно увеличивается [3].

Учитывая, что Россия пытается на современном уровне решить проблему адаптации инвалидов, в том числе и детей-инвалидов, к жизни в обществе, в данный момент решается вопрос о совместном образовании детей с ограниченными возможностями здоровья и их здоровых сверстников.

Потребность в инклюзивном образовании возникла вследствие того, что в специальных образовательных учреждениях у обучающихся пропадает потребность принимать решения за самого себя, страдает формирование умений и навыков, необходимых для жизни в обычном обществе. Из-за относительной изоляции коррекционных учреждений забываются правила поведения в определенных жизненных ситуациях, нарушается восприятие существующей вне стен коррекционного учреждения действительности. В результате всего этого, в специализированных учреждениях дети с первых же дней начинают отставать в развитии от своих сверстников.

Идея инклюзивного образования заключается в равном отношении ко всем людям, проявлении толерантности к детям, но в то же время создание оптимальных условий для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья [2].

Одной из проблем, с которой сталкиваются дети с ограниченными возможностями здоровья, является стандартная программа образования, а также, неприспособленность школьного пространства для детей с различными отклонениями.

Очень важным элементов для совместного обучения здоровых детей и детей с ОВЗ является подготовка специалистов, которая должна включать профессиональные и моральные аспекты. Педагог, не имеющий опыта работы с «особыми» детьми, не всегда может справиться с поставленными перед ним задачами обучения. Комплексная помощь со стороны специалистов в области коррекционной педагогики, психологии позволит учителю приобрести профессиональную уверенность, осуществлять индивидуальный подход к учащимся, обеспечит психологическую готовность для работы с таким контингентом [1].

На совместных занятиях физической культурой возникают проблемы, связанные с физическим развитием. Большинство детей с ОВЗ отстают по психическому и физическому развитию от своих здоровых сверстников, что затрудняет обучение и требует индивидуального подхода.

Еще одной из наиболее часто встречающихся проблем является неготовность общества к адекватному восприятию детей с ограниченными возможностями здоровья. Обществу необходимо преодолеть сложившиеся веками предрассудки и противоречия в отношении детей-инвалидов и необычности в их развитии.

Большое внимание в образовательных учреждениях, где осуществляется инклюзивное образование, необходимо уделять воспитанию у здоровых детей толерантности к сверстникам с ОВЗ. Здоровые дети во время общения не должны каким-либо образом выделять ровесников с ограниченными возможностями здоровья, отношение к ним как здоровым будет способствовать реализации образа жизни нормально развивающихся людей.

Несмотря на то, что в настоящее время существует множество проблем, с которыми сталкиваются дети, их родители и педагоги, можно утверждать, что совместные занятия физической культурой стимулируют детей с ограниченными возможностями здоровья успешно социализироваться, развивать коммуникативные навыки, заводить новые знакомства, приобретать уверенность в себе. Инклюзивное образование, в том числе и в сфере физической культуры, должно развиваться, совершенствоваться и активно внедряться в общеобразовательных учреждениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Михальченко К. А. Инклюзивное образование – проблемы и пути решения [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 77-79. — URL https://moluch.ru/conf/ped/archive/21/1802/ (дата обращения: 04.02.2018)

2. Шипицына, Л.М. Интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья /Л.Шипицына //Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2004.- №2.

3. https://www.pnp.ru/social/2016/12/05/

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, КАК ОДНО ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Григорьева Д.В., Мосунова М.Д.

г. Санкт-Петербург, Федеральное Государственное Бюджетное Учреждение Высшего Образования Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта

Необходимость в подготовке высококвалифицированных специалистов в области гидрореабилитации связана с возрастающим с каждым годом количеством детей-инвалидов в России и открытыми возможностями организации оздоровительных занятий адаптивной физической культурой в условиях водной среды.

Гидрореабилитация, как отдельная, самостоятельная сфера деятельности, занимает одно из первых мест в системе адаптивной физической культуры, как не медикаментозное воздействие на органы и системы организма человека в условиях гидроневесомости и является неотъемлемой частью реабилитации населения России. Гидрореабилитация имеет дидактическое, воспитательное и прикладное значение в системе адаптивного физического воспитания и профессионального

образования, что делает процесс подготовки специалистов в данной области одним приоритетных направлений развития адаптивной физической культуры в России и за рубежом.

Гидрореабилитация - это многолетний педагогический процесс образования и развития ребенка, включающий передачу (образование) и усвоение (развитие, самообучение) знаний и умений двигательной, интеллектуальной, психической и общественной деятельности от преподавателя-специалиста (или родителя) к ученику (ребенку с отклонениями в состоянии здоровья) в условиях водной среды и средствами водной среды [4].

Гидрореабилитация с позиции педагогического процесса имеет большое социальное значение, как экологически чистое, индивидуальное средство педагогического формирования и повышения качественного нового, более высокого, от исходного, уровня двигательной активности тяжело больных детей с различными заболеваниями и поражениями [5].

При грамотной организации и проведении практического занятия специалистом по гидрореабилитации в условиях водной среды с учеником, имеющим различные отклонения в состоянии здоровья успешно решаются следующие педагогические и оздоровительные задачи:

1. Постепенно осваивается жизненно важный навык плавания, а это - самостоятельное умение держаться и передвигаться по поверхности воды за счет собственных усилий, без посторонней помощи [1]. В процессе занятия в воде, в состоянии гидроневесомости снимается нагрузка с суставов, снижается тонус мышц, что более чем благоприятно сказывается на самочувствии детей с диагнозом детский церебральный паралич, с диагнозом спастическая диплегия, миопатия и т.д.;
2. В процессе обучения плаванию, дети с ограниченными возможностями здоровья осваивают новые, для них, двигательные действия, такие как захват и удержание плавательного инвентаря, смена положения тела в пространстве без значительных затрат сил, задержка дыхания, самостоятельное погружение в воду (полное или частичное) и многое другое, что дает им возможность переносить приобритенный на занятиях двигательный навык, в повседневную жизнь и адаптировать его для собственной самостоятельности и социализации. Например, обобщая авторский многолетний опыт работы в данной сфере, а в частности беседы с родителями учеников, выяснилось, что после практических занятий, некоторые дети научились самостоятельно сидеть (без опоры или поддержки). Другие детки смогли захватывать, удерживать ложку и подносить ее ко рту (самостоятельно питаться), третьи смогли самостоятельно вставать на ноги и удерживать свое тело вертикально (без опоры и поддержки);
3. Занятие в воде неизменно сопровождается процессом закаливания ученика. Это объясняется тем, что температура воды в бассейнах колеблется от 28 до 32-33 градусов, тогда как температура тела человека составляет 36,6 градусов тепла. Родители детей, посещающих занятия по гидрореабилитации, часто отмечают, что их дети стали меньше болеть простудными заболеваниями, улучшается аппетит, в некоторых случаях нормализуется стул у ребенка, улучшается качество сна и т.д. [2].

В настоящее время в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по направлению подготовки 49.03 (04).02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная

физическая культура) степень «бакалавр», «магистр», предусмотрен и осуществляется процесс подготовки студентов по образовательным программам «Гидрореабилитация» и «Педагогическая гидрореабилитация».

В результате многолетних исследований, обобщения авторского опыта работы по проведению учебно-практических занятий по гидрореабилитации детей-инвалидов с участием студентов, анализа и обобщения опыта профессорско-преподавательского состава кафедры теории и методики гидрореабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, была теоретически разработана и экспериментально обоснована система специфических средств практической подготовки специалистов по гидрореабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, выполненная в условиях экспериментального взаимоотношения и взаимообусловленности содержания последовательных системных уровнях подготовки: «преподаватель-студент»; «студент-студент»; «преподаватель-студент-ученик»; «студент-ученик[2]. В основе разработанных специфических средств на всех системных уровнях практической подготовки легли описанные автором в литературных источниках средства преподавания учебного предмета «Гидрореабилитация» студентам в вузах [3].

Таблица 1

Специфические средства системных уровней практической подготовки

названия системных уровней подготовки			
«преподава-тель-студент»	«студент-студент»	«преподаватель-студент-ученик»	«студент-ученик»
средства системных уровней подготовки			
1.подводящие упражнения по освоению техник вертикального перемещения в воде с омощью опоры; 2.специальные упражнения по освоению техник вертикального перемещения в воде без опоры.	1.овладение техниками страховок, поддержек, проводок при совместных передвижениях со студентом-дублером в условиях «на суше», «на воде»; 2.овладение техникой начального обучения плаванию; 3. овладение методикой спуска и подъема ученика в воду и из воды; 4. овладение методикой проведения общеразвивающих, оздоровительных, укрепляющих упражнений в водной среде.	1. практическое применение индивидуального накопленного опыта студентом в области гидрореабилитации; 2. анализ и обсуждение протоколов педагогического наблюдения практических занятий по гидрореабилитации детей силами студентов под контролем преподавателя; 3. надводная и подводная фото и видео съемка учебно-практических занятий студентов с детьми в режиме реального времени.	1. анализ и обсуждение видеонаблюдений первого занятия студента с учеником; 2.самостоятельный выбор студентом средств для организации и проведения занятия с учеником в условиях глубокого бассейна.

Данная система подготовки доказала свою эффективность успешным трудоустройством выпускников кафедры теории и методики гидрореабилитации НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, на работу в различные Государственные бюджетные учреждения здравоохранения, детские сады, оздоровительные и реабилитационные центры по всей России.

В настоящие время в институте Адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, ведется активная научно-исследовательская

работа по совершенствованию процесса практической подготовки специалистов в области гидрореабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова ; Федеральная программа. Книгоиздат России. – М., : Физкультура и спорт, 2001. – 314 с.

2. Григорьева, Д.В. Подготовка специалистов по гидрореабилитации детей с отклонениями в состояние здоровья в процессе профессионального образования: автореф. дис. … канд. пед. наук / Д.В. Григорьева. Санкт-Петербург, 2015. – 26 с.

3. Козлова, Д.В. Средства и методы преподавания учебной дисциплины «Гидрореабилитация» / Д.В. Козлова // Материалы итоговой научно-практической конференции ВНИИФК. – М., 2004. – С. 54–58.

4. Мосунов, Д.Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребѐнка-инвалида : учебно-методическое пособие / Д.Ф. Мосунов, В.Г. Сазыкин ; Гос.ком.РФ по физ.культуре и спорту. - Москва : Сов.спорт, 2002. – 149 с.

5. Мосунова, М.Д. Педагогическая гидрореабилитация ребенка с эпилепсией : монография / М. Д. Мосунова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт -Петербург. — СПб. : [б.и.], 2016. — 169 с.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Ковтун Н.В., Солонкин А.А.

г. Брянск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Брянское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

Проблема социализации людей с ограниченными возможностями здоровья является актуальной для всех стран мира. По статистическим данным Организации Объединенных Наций, в мире насчитывается около 650 млн. людей с инвалидностью, в России на 2013 год, по данным Федеральной службы государственной статистики, насчитывается более 12 млн. человек. Социализация данной группы населения важна не столько сама по себе, она важна как средство интеграции лиц с ограниченными возможностями в социум, как механизм создания равных возможностей, для того чтобы быть социально востребованными.

Сегодня инвалидность рассматривается как сложное социальное явление, где качество жизни выступает основным из показателей благосостояния общества. Качество жизни характеризуется качеством материальных благ (пища, одежда, жилье), безопасностью, доступностью медицинской помощи, стабильными социальными отношениями в обществе.Качество жизни - это субъективный показатель удовлетворения личных потребностей в жизни, отражающий степень комфортности человека как внутри себя, так и в рамках своего общества [2].

Привлечь лиц данной группы населения к занятиям спортом – значит дать возможность им понять и воспринять особенности своего тела, восстановить психическое равновесие и социальные связи с окружающей средой, вернуть чувство уверенности и самоуважения. Благодаря спорту люди с функциональными ограничениями укрепляют свое здоровье, учатся ставить перед собой цель и достигать конечные результаты. Участие в спортивных играх и соревнованиях повышает их

значимость в социуме, психологическую и эмоциональную устойчивость. Нормализация физического состояния - один из важнейших аспектов социализации людей с ограниченными функциональными возможностями, решение проблемы социальной и экономической дискриминации их внутри общества, что в первую очередь влияет на их дальнейшую судьбу [1, 3].

Цель исследования – изучить элементы социализации людей с нарушением опорно-двигательного аппарата посредством занятий настольным теннисом.

Рабочей гипотезой явилось предположение, что занятия настольным теннисом людьми с нарушением опорно-двигательного аппарата оказывают положительное влияние на процесс их социализации, в частности, на качество их жизни.

В качестве основного ***метода*** исследования использовалось анкетирование по методике Е.И. Рассказовой «Оценка качества жизни и удовлетворенности»[2]. Методика содержит вопросы, относящиеся к удовлетворенности в следующих категориях индивидуальной жизни: работа, личные достижения, здоровье, общение с близкими людьми, поддержка (внутренняя и внешняя), оптимистичность, напряженность (физический и психологический дискомфорт), самоконтроль, негативные эмоции (настроение). Подсчитывается сумма баллов для каждой категории жизнедеятельности и чем меньше величина баллов, тем сильнее психическая напряженность и ниже удовлетворенность качеством жизни в данной области; также подсчитывается общий индекс качества жизни (ИКЖ), равный среднему значению баллов, набранных по всем девяти субшкалам.

В исследовании ***участвовало 10 человек*** с нарушением опорно-двигательного аппарата на базе физкультурно-оздоровительного клуба «Пересвет» и Центра реабилитации инвалидов, которые были разделены на две группы:

- группа А - 5 спортсменов, занимающихся настольным теннисом для лиц с ПОДА.

- группа Б – 5 человек, не занимающихся спортом.

Результаты проведенного исследования позволили выделить наиболее ***значимые категории качества жизни*** наших респондентов: работа (карьера), личные достижения, здоровье, общение с близкими людьми, поддержка (внутренняя и внешняя), оптимистичность, напряженность (физический и психологический дискомфорт), самоконтроль, негативные эмоции (настроение).

Один из факторов, напрямую влияющий практически на все критерии качества жизни, - здоровье. Высокий уровень этого показателя в группе А(на 45% выше)позволяет предположить, что именно занятия спортом оказывают благоприятное влияние на организм и делает этих людей менее восприимчивыми к своему неполноценному физическому состоянию.

Растущие требования к трудоспособному населению еще больше снижают шансы людей с ограниченными возможностями получить работу, им приходится довольствоваться низкоквалифицированной работой, что сокращает возможности активных людей реализовать себя в социуме. Показатель работы (карьеры) в группе А на 63,5% выше, чем в группе Б, т.е. люди, занимающиеся спортом, более активны не только в спортзале, но и в трудовой сфере социума, некоторые из них являются предпринимателями.

Достижение - это успех, положительный результат деятельности человека, которого он смог добиться благодаря большим усилиями и труду. Показатель личных достижений в группе А на 52,5% выше, чем в группе Б, считаем, что занятие физкультурой и спортом данной группы во многих случаях можно рас-

сматривать не только как средство реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности, что позволяет им достигать высоких спортивных результатов.

Общение - это взаимодействие людей, при котором его участники не только передают друг другу определенную информацию, но и выражают эмоции, чувства, оценки, отношение друг к другу, к тому, о чем они говорят, к обстоятельствам общения и т.д. В процессе общения реализуется потребность человека быть признанным, уважаемым другими людьми. Человек, имеющей инвалидность, нуждается в общении как и все остальные люди, но их угнетает "особое отношение", которое часто показывают им окружающие.Показатель общения в группе А на 34,2% выше, чем в группе Б, т.е. люди, занимающиеся спортом, более коммуникабельны, т.к. имеют постоянный контакт с членами своей команды, тренером, поддержку друзей и близких родственников.

Поддержка – это помощь, опора, содействие человеку, ряд действий или слов, направленных на изменение ситуации к лучшему. Она состоит из внешних и внутренних компонентов. Внешняя поддержка лицам, имеющим ограниченные возможности здоровья, оказывается со стороны государства, клубов, друзей и близких. С целью повышения уровня социализации (качества жизни) людей с ограниченными возможностями в России с 2011 года реализуется государственная программа «Доступная среда». Внутренняя поддержка (самоподдержка) - это умение поддерживать себя в сложной ситуации, чтобы пережить стресс, сложности, возникающие в быту или во взаимоотношениях.Показатель внутренней и внешней поддержки в группе А на 56% выше, чем в группе Б; предполагаем, что именно физическая активность респондентов группы А способствует повышению уровня их социализации, самоутверждения и самореализации в обществе, что дает силы для самоподдержки.

Оптимистичность – это отношение человека к жизни, включающее в себя неизменно позитивную оценку того, что в ней произошло, происходит или будет происходить. Оптимистически настроенный человек будет пытаться воплотить свои желания в действительность, воспринимая проблемы как вызов, который брошен судьбой, позволяет преодолевать серьѐзные трудности, именно это добавит ему энтузиазма там, где другие люди опустят руки и сдадутся.Значение показателя оптимистичности в группе А на 44,5% выше, чем в группе Б; предполагаем, что именно спорт, физическая и социальная активность играет важную роль в формировании позитивного настроя.Оптимистичность помогает двигаться дальше, менее болезненно преодолевать психологические и физические нагрузки и трудности, снижает уровень напряженности.

Основными компонентами напряженности являются психологический и физический дискомфорт. Психологическое напряжение – это состояние психики, при котором постоянно испытывается излишняя напряженность, нервозность в общении с людьми, что может провоцировать стрессы, конфликты, всплески немотивированной агрессии. Физический дискомфорт - это полная или частичная утрата человеком способности к самообслуживанию, передвижению, ориентации, контролю за своим поведением и занятиям трудовой деятельностью, которые вызываются внутренними и внешними раздражителями (воздействиями).Показатель психологического и физического дискомфорта в группе Б на 22,1% выше, чем в группе А.

Самоконтроль - это проявление силы характера, которое помогает подавлять излишние эмоции, мысли и поведение, изживать комплексы и контролировать чувства, является важнейшим элементом в способности человека достигать поставленных целей. Он основан на воле - высшей психической функции, определяющей спо-

собность человека принимать осознанные решения.Показатель самоконтроля в группе А на 44,4% выше, чем в группе Б. Считаем, что именно занятия спортом респондентов группы А оказывают благоприятное воздействие на формирование силы воли. Самоконтроль повышает уровень терпения, помогает контролировать эмоциональное состояние, преодолевать внутренние недостатки (страхи, фобии, комплексы), а также внешние препятствия, которых очень много для человека с ограниченными физическими возможностями.

Эмоция - это физиологическая реакция на внутренние и внешние раздражители, которые передаются между людьми, вызванные событиями, ситуациями. Они могут быть либо приятными (положительными), либо неприятными (отрицательными). Показатель негативных эмоций в группе Б на 38% выше, чем в группе А. Высокий уровень негативных эмоций в группе Б говорит о том, что эти люди более подвержены воздействию различных неблагоприятных эмоциональных, физических и средовых факторов.

Анализ полученных результатов позволяет нам сделать ***вывод***, что у лиц с ПОДА, занимающихся настольным теннисом, все показатели качества жизни значительно превышают показатели качества жизни не занимающихся спортом, таким образом, можем считать гипотезу нашего исследования подтвержденной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутрина, В.И. Уровень и качество жизни инвалидов: объективность статистики / В.И. Бутрина // Уровень жизни населения регионов России. – 2013. - №12(190). – С. 111-124.

2. Бушенева, И.С. Физическая культура и спорт как средство повышения уровня и качества жизни инвалидов / И.С. Бушенева, И.В. Еремин, В.В. Савченко // Фундаментальные исследования. – 2016. – №8. – С. 14-20.

3. Метлицкий, И.Е. Адаптация личности как социальная технология / И.Е. Метлицкий // Социально-педагогическая работа. 2013. – № 1. – С. 3-4.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ И ПИЛАТЕСА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В ГРУППАХ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Писаренко С.Н.

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

В настоящее время среди поступающих в учебные заведения среднего профессионального образования, детей наблюдается определенный процент ребят с ограниченными возможностями здоровья, которые склонны к гиподинамии, из-за отстраненности этой группы детей от физкультурно-оздоровительной жизни.

Диапазон различий в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья велик - от детей, испытывающих легко устранимые трудности (способны при специальной поддержке успешно обучаться в тех же условиях и по тем же программам, что и их сверстники без ограничений здоровья), до детей с тяжелыми и стойкими нарушениями развития.

К ограниченным возможностям здоровья относятся следующие категории:

- недуг - утрата или аномалия психических либо физиологических функций, которая затрудняет какую-либо деятельность;

- ограниченная возможность - ограничения или потеря способности выполнять какую-либо деятельность в пределах того, что для человека считается нормой;

- инвалидность - следствие дефекта или ограниченная возможность конкретного человека, которая препятствует выполнению им какой-либо нормативной роли, исходя из возрастных и половых факторов.

Такие дети всегда требуют особого подхода и внимания, поэтому в процессе разработки комплекса мероприятий, направленных на развитие гибкости в группах обучающихся с ограниченными возможностями учитывались индивидуальные особенности занимающихся.

При разработке комплекса упражнений для развития гибкости, за основу мною был взят раздел учебной программы для обучающихся с ограниченными возможностями «Гимнастика» и дополнен упражнениями по системе пилатеса.

Цель исследования: разработка комплекса упражнений с элементами пилатеса и гимнастики, направленного на развитие гибкости в группах обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Объект исследования: учебный процесс в группах обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры по развитию гибкости.

Предмет исследования: комплекс упражнений с элементами пилатеса и гимнастики направленный на развитие гибкости среди обучающихся с ОВЗ.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование комплекса упражнений с элементами пилатеса и гимнастики позволит развить гибкость, среди обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений с элементами пилатеса и гимнастики, направленный на развитие гибкости среди обучающихся с ОВЗ.
3. Выявить эффективность занятий с помощью комплекса упражнений с элементами пилатеса и гимнастики.

Исследование проводилось на базе учебного заведения среднего профессионального образования в группе девушек, обучающихся по профессии швей. В исследовании принимали участие 14 студенток первого курса в возрасте 16 - 17 лет, которые были поделены на две группы контрольную и экспериментальную по 7 человек в каждой. Комплектация групп предусматривала относительно равноценное распределение обучающихся, по своей физической и функциональной подготовленности. Контрольная группа занималась по учебной программе физической культуры. Экспериментальная группа занималась в рамках факультатива по усовершенствованному комплексу упражнений с элементами гимнастики и системы пилатеса. Длительность эксперимента составляла три месяца. По окончанию исследования в экспериментальной группе были достигнуты результаты развития гибкости у участвующих в эксперименте на 30%, в контрольной группе после итогового тестирования результаты остались прежними.

Что же такое гибкость и для чего она нужна? Разберемся немного в этом вопросе.

Гибкостью является морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, которое отвечает за пределы движений звеньев тела.

Различают следующие формы гибкости:

-активную, которая характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;

-пассивную, которая характеризуется максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

Существует также общая и специальная гибкость. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, которая позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, которая определяет эффективность конкретной деятельности.

Для развития гибкости используются динамические, статические и смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Проявление гибкости во многом зависит от анатомического строения суставов, эластичности связок и мышц, а также их тонуса, общего функционального состояния организма и от внешних условий.

При планировании и построении занятий необходимо учитывать следующие факторы: обычно до 8 - 9 часов утра гибкость снижена, но тренировка для ее развития в это время очень эффективна. В холодную погоду, при охлаждении тела, гибкость снижается, при повышении температуры внешней среды, после разминки - повышается. Утомление значительно снижает активную гибкость. Зависит гибкость и от возраста: подвижность крупных звеньев тела увеличивается с 7 до 13 - 14 лет и стабилизируется до 16 - 17 лет, а затем начинает снижаться. Вместе с тем, если после 13 - 14-летнего возраста не выполнять упражнения на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте.

В начале и конце исследования были проведены тесты на гибкость в контрольной и экспериментальной группе и зафиксированы результаты, которые показали положительную динамику развития гибкости в экспериментальной группе.

Тесты на гибкость, которые проводились перед началом эксперимента, с оценочной шкалой + (плюс) и – (минус):

Тест 1: Сесть на пол, ноги вместе, носки развести на 30 см друг от друга. Потянуться корпусом вперед, ноги прямые. Обхватить руками, не напрягаясь, подошвы ног. Получилось: оценка + (плюс). Удалось коснуться пола лишь на уровне коленей: оценка – (минус).

Тест 2: Встать прямо. Завести правую ладонь за спину сверху, а левую – снизу. Соединить руки. Получилось замкнуть пальцы в замок: оценка + (плюс), только касание спины: оценка – (минус).

Тест 3: Сесть, широко развести ноги. Наклониться вперед и плотно прижать грудь к полу: оценка + (плюс). Не получилось коснуться грудью пола: оценка – (минус).

Тест 4: Встать в проеме двери, держась за него руками, ноги на ширине плеч. Присесть, разведя колени. Удалось сесть на корточки, а пятки прижаты к полу: оценка + (плюс), присели неглубоко и пятки оторвали от пола: оценка – (минус).

Тест 5: Лечь на спину, левая нога на полу, а правую ногу поднять вверх, притянуть руками к груди, пальцы стопы направить к лицу. Удалось подтянуть ногу близко к груди, а стопу согнуть под прямым углом: оценка + (плюс). Сгибается колено и не сгибается стопа: оценка – (минус).

Оценка + (плюс) характеризует: развитую гибкость и защиту от случайных растяжений и боли. Оценка – (минус) означает, что нужно работать над развитием гибкости.

Тестирование на гибкость в группах обучающихся с ограниченными возможностями здоровья показало, что в контрольной и экспериментальной группе из пяти тестов все тестируемые показали минусы в тестах номер один, три и номер пять. Две студентки в контрольной группе успешно прошли тест номер два, в экспериментальной группе получила плюс на втором тесте только одна студентка. Проходя тест номер четыре три студентки контрольной группы и одна студентка экспериментальной группы прошли его положительно.

Таким образом, в ходе тестирования был зафиксирован низкий уровень развития гибкости среди обучающихся с ограниченными возможностями здоровья контрольной и экспериментальной групп.

В эксперименте использовались два метода развития гибкости - метод многократного растягивания и метод статического растягивания.

При методе многократного растягивания мышцы растягиваются значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Вначале упражнение выполняется с небольшой амплитудой, далее к 8 - 12 повторению амплитуда доходит до максимума.

В методе статического растягивания существует зависимость величины растягивания от его продолжительности. Вначале необходимо расслабиться, а далее выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10 - 15 сек до минуты.

Именно эти методы использовались в разработанном комплексе. Причины выбора упражнений системы пилатес в экспериментальной системе для развития гибкости среди обучающихся с ОВЗ не случайна. Пилатес является гимнастикой, совместившей западные и восточные практики оздоровления. В основе пилатеса заложена проработка глубоко лежащих мышц, которые не задействуются на обычных тренировках. Упражнения выполняются, когда тело находится в неустойчивом положении, что требует определенной концентрации и включения в работу слабо развитых мышц. Методика пилатеса настолько безопасна, что она нашла широкое применение при восстанавливающей терапии после травм позвоночника. Главным принципом пилатеса является медленное и плавное выполнение движений во всех упражнениях. Именно она и была взята в качестве дополнительного компонента в разработанном комплексе упражнений для развития гибкости.

Некоторые примеры упражнений из комплекса упражнений с элементами гимнастики и пилатеса для развития гибкости у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

1. Упражнение «плечевой мост» с притягиванием попеременно ног к груди и статической фиксацией от 10 до 40 секунд.

2. Упражнение «растяжение позвоночника» из положения седа с прямыми ногами при этом руки направлены в стороны, с попеременным скручиванием корпуса в сторону и статической фиксацией на каждой фазе от 10 до 40 секунд.

3. Упражнение «скручивание позвоночника из положения лежа» с подтягиванием ноги к противоположной руке и статическая фиксация от 10 до 40 секунд.

4. Упражнение «планка на вытянутых руках» с подтягиванием попеременно ног к груди и статической фиксации от 10 до 40 секунд.

5. Упражнение «скручивание позвоночника» из положения седа с прямыми ногами локти прижаты к коленям и статическая фиксация от 10 до 40 секунд в нижней точке скручивания.

В ходе эксперимента комплекс упражнений выполнялся круговым методом серийными подходами. Количество подходов в начале эксперимента: два с увеличением до восьми. Дозировка серий выполнения комплекса упражнений: от трех до пяти.

Регулярность выполнения и тестовый контроль разработанного комплекса упражнений с использованием элементов гимнастики и пилатеса предполагает возможность быстрее и объективнее, чем при традиционном способе занятий по учебной программе, развить гибкость у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗОВСКОЙ СРЕДЕ И ИХ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Проходовская Р.Ф., Колесникова А.Ю., Бонько Т.И., Ницина О.А.
г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный университет»

Большую роль в оценке здоровья играет уровень физического развития. Зачастую понятия «физическое развитие» и «здоровье» отождествляются, так как довольно часто встречаются сочетания низкого уровня физического развития и хронического заболевания. В то же время, по мнению некоторых авторов, нет никаких объективных данных, которые подтверждали бы связь между степенью физического развития и состоянием здоровья. Удовлетворительное физическое развитие позволяет лучше реализовать биологические возможности организма и является сильным инструментом в коррекции здоровья.

Ухудшение индивидуального здоровья, развитие многих заболеваний в настоящее время можно объяснить все возрастающим влиянием на биологические процессы различных социальных и экологических факторов, экзогенных причин, как например, применение различных психотропных средств, алкоголя и др. [5].

Таким образом, оценка уровня индивидуального здоровья требует комплексного подхода, включающего исследования физического и нейропсихического развития, функционального состояния, наличия или отсутствия хронических заболеваний. Оценка индивидуального здоровья позволяет изучить закономерности его развития под влиянием различных социально-экологических факторов и должна помочь найти пути оздоровления.

Современный человек постоянно находится в противоречивых условиях: с одной стороны, научно-техническая революция способствует значительному росту возможностей его интеллекта, а с другой - резко усиливается действие ряда факторов, снижающих адаптационные возможности организма. Это в свою очередь приводит к ухудшению состояния здоровья, к снижению показателей физического развития среди студентов[1].

В течение всего курса обучения студенты находятся в постоянном напряжении, которое у них значительно выше, чем у молодых представителей других социальных групп. Дважды в год, во время экзаменационной сессии, состояние умственного и нервного напряжения у студентов резко обостряется в результате сильных

эмоционально-стрессовых воздействий. Труд экзаменующихся, особенно в вузах, относится к особому виду умственного труда – к эмоционально-интеллектуальному труду. Экзамены для студентов – критический момент, который определяет их положение в вузе. При сдаче экзаменов отмечаются изменения вегетативных показателей, увеличиваются частота сердечных сокращений и систолическое давление, минутный и систолический объемы крови, наблюдается некоторое снижение диастолического давления, что характерно для состояния тревоги. Иногда при этом отмечаются глубокие физиологические и биохимические изменения, и, что особенно важно эти изменения исчезают медленнее, чем при физическом труде и сохраняются еще определенное время после экзаменов.

Молодые люди, только что окончившие среднюю школу нелегко привыкают к новым для них методам преподавания и контроля успеваемости в вузе, к системе ежесеместровых экзаменов. Адаптация первокурсников к высшей школе является одной из насущных проблем любого вуза. Наиболее значим первый семестр. Это период, когда необходимо привыкнуть к вузовским условиям, к новым системам отношений. При кажущейся сравнительной свободе студенческой жизни необходимость самостоятельно планировать работу во внеучебное время и тем самым регулировать равномерность нагрузки в течение учебного года осознается далеко не сразу и не всеми. Это создает дополнительные трудности и приводит к резкому умственному перенапряжению при подготовке к экзаменам, нарушению режима труда, отдыха, питания, переутомлению, снижению работоспособности и успеваемости, а иногда и к прерыванию учебы в вузе[3].

Годы студенчества совпадают с периодом возрастной физиологической перестройкой организма, переходом от детской зависимости к статусу взрослого со всеми его правами и обязанностями, необходимостью оценки собственных способностей и склонностей в избранном направлении деятельности. Каждому молодому человеку, ставшему студентом, приходится искать свое место в новом коллективе, заново устанавливать взаимоотношения с множеством людей, преподавателей и студентов, приобретать социальный опыт и ответственность за принятие решений. От того, насколько студент сможет утвердить себя как личность в рамках коллектива группы, от его межличностных отношений, ценностных ориентаций, убеждений и внутренней мотивации к учебе, зависит успешность адаптации[4].

Наконец, для многих студентов, прибывших в вуз из отдаленных регионов с резко отличными природными условиями, ко всему прочему добавляется влияние новых климатических факторов[6].

Изменение условий жизни и характера деятельности приводят к резкому изменению динамического стереотипа, перестройка которого зависит от типа высшей нервной деятельности каждого человека, от его индивидуально-психофизиологических особенностей[2].

Таким образом, после поступления в любой вуз студент вынужден адаптироваться к комплексу новых факторов, специфичных для высшей школы.

Если студент не смог быстро адаптироваться, то он чувствует себя дискомфортно, а это, в конечном счете, может привести к социально-психологической дезадаптации, в результате чего студент не сможет раскрыть свои индивидуальные способности, не реализует себя как личность.

Сравнительное изучение состояния здоровья студентов в разных вузах показало, что наблюдается значительная разница в динамике острых (с временной нетрудоспособностью) и хронических заболеваний. На младших курсах (начальная стадия

адаптации) преобладают острые респираторные заболевания и вегетососудистые дистонии. Это связано с перенапряжением компенсаторных защитных механизмов адаптации. К концу периода обучения число заболеваний с временной утратой трудоспособности заметно снижается, что свидетельствует о наступлении адаптированности к условиям вуза. На старших курсах преобладают заболевания, вызванные длительными воздействиями хронических стрессов, проблемами личной жизни, бытовыми и материальными трудностями, страхом безработицы, конфликтными семейными отношениями[4].

Таким образом, «адаптационный подход» позволяет рассматривать организм студента как динамическую саморегулирующую систему, которая непрерывно приспосабливается к условиям окружающей среды путем изменения уровня функционирования отдельных систем и соответствующего напряжения регуляторных механизмов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева. // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.

2. Виленский М. Я. Студент как субъект физической культуры / М. Я. Виленский. // Теория и практика физ. культ. – 1999. – № 10. – С. 2-5.

3. Ефимова И. В., Будыка Е. В., Проходовская Р. Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов : учеб. пособие. – Иркутск : ИГУ, 2003. – 124 с.

4. Ефимова И. В., Ковалев Н. К., Проходовская Р. Ф. Физическая культура и индивидуальное здоровье : учеб.-метод. пособие / И. В. Ефимова, Н. К. Ковалев, Р. Ф. Проходовская. – Иркутск : ИГУ, 2008. – 44 с.

5. Кислицын Ю. Л. Физиологический градиент давления и функциональные резервы организма. – М : Из-дво РУДН, 1998. – 177 с.

6. Ницина О. А., Бонько Т. И., Колесникова А. Ю., Проходовская Р.Ф. Современная система физического воспитания в российских вузах: тенденции и проблемы / О. А. Ницина, Т. И.

7. Бонько, А. Ю. Колесникова, Р.Ф. Проходовская. // Интернет-журнал «Мир науки», 2018. – №3. – С. 1-8. – Режим доступа: https://mir-nauki.com/

ДИНАМИКА МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛОВ

Садовникова А.М., Тупицына Т.В.

г. Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске

В дошкольном возрасте нарушение осанки считается огромной проблемой. По данным Г.А. Халемского в соответствии с отчетами здравоохранения Российской Федерации, сколиозы регистрируются у 6%, а нарушение осанки наблюдается у 35-65% у дошкольников [1]. Вне зависимости от методики, которую применяют во время занятий педагоги физической культуры, процент учащихся с заметным нарушением осанки не перестает увеличиваться. При нарушении осанки снижается работоспособность диафрагмы и грудной клетки. Рессорная функция позвоночника ухудшается, отрицательно сказываясь на работе дыхательной, сердечно-сосудистой и ЦНС. Из-за этого, как последствие, заметна общая слабость организма, особенно в работе мышечного аппарата, возникают хронические

заболевания. Однако, данное заболевание, при условии принятия своевременных мер по лечению, имеет обратимый и не прогрессирующий характер. По сравнению с традиционными методами ликвидации нарушения осанки, корригирующая гимнастика с использованием фитболов (упругих мячей различного, в зависимости от возраста, диаметра) подразумевает правильное положение мышц тела и, следовательно, развивает координацию, равновесие и другие возможности вестибулярного аппарата[4,2].

Цель исследования - физическая реабилитация детей 5-7 лет с нарушениями осанки на основе применения усовершенствованной методики лечебной физкультуры со специализированными фитболами. Исследование проводилось на базе МБОУ ДОД «Осинский детский сад» с сентября 2017года по март2018 года. В эксперименте учавствовали 20 детей 5-7 летнего возраста, с нарушением осанки, 10 мальчиков и 10 девочек. Для эксперимента отбирались дети только с 1-2 степенью, более запущенные состояния в исследование не включались. Дети экспериментальной группы (10 человек) занимались по программе лечебной физкультуры с использованием фитболов. Дети контрольной группы(10 человек) занимались по стандартному набору упражнений по лечебной физкультуре при нарушениях осанки. Занятия в экспериментальной группе проводились 2 раза в неделю по 30 минут, в урочной форме. Занятия проводились в спортивном зале 15х6 метров. В зале находились специализированные фитболы. Изучалась динамика следующих диагностических показателей: гибкость позвоночника (наклон вперѐд и в стороны), сила мышц разгибателей спины, сила мышц брюшного пресса, величины шейно – плечевых углов, ЖЕЛ, проба Генчи, Штанге [3]. Показатели диагностики были измерены в первый день исследования и в конце курса, через 6 месяцев.

Сравнительная оценка с помощью t-критерия Стьюдента показала, что в экспериментальной группе полученные показатели значимо превосходят показатели контрольной группы. В контрольной группе уровень шейно-плечевых углов составил в среднем слева 58, 55 ±0,8 см., справа - 58,2± 0,7см, в экспериментальной группе этот показатель составил в среднем слева 59,0 ±0,7 см., справа - 59,0 ± 0,7см. Асимметрия из основной стойки в контрольной группе составила 0,5±0,06 см, в экспериментальной группе асимметрия исчезла ($P<0,05$). В контрольной группе амплитуда наклона влево составила 26,2± 0,4 см, вправо- 27,0 ±0,5 см, асимметрия амплитуды наклона составила 1,8 ± 0,3 см, в экспериментальной группе асимметрии не наблюдалось ($P<0,05$). Глубина наклон вперѐд в контрольной группе составила 2,05 ±0,8 см, в экспериментальной группе 0,5 ±0,3 см ($P<0,05$). Сила мышц брюшного пресса в контрольной группе составила 26,95 ± 0,3раза, в экспериментальной 37.6 ± 0.3 раза, сила мышц спины в контрольной 62,25 ± 0.8сек, в экспериментальной выросла до 86,0 ± 1,8 сек ($P<0,05$). По данным пробы Генча результаты экспериментальной группы равны 19.33 ± 0.05 сек., контрольной -17.49 ± 0.05 сек., разница в показателях составила - 2.16 сек. ($P<0,05$); по данным пробы Штанге результаты экспериментальной группы равны 43.13 ± 0.05 сек., контрольной - 40.6 ± 0.0 сек., разница в показателях составила - 3.7 сек. ($P<0,05$); по пробе ЖЕЛ результаты экспериментальной группы равны 2.15 ± 0.01 л., контрольной -1.87 ± 0.0 л., разница в показателях составила - 0.23л. ($P<0,05$);

Таким образом, в результате исследования динамики морфофункциональных показателей опорно-двигательного аппарата у детей 5-7 лет в конце эксперимента было установлено, что в экспериментальной группе показа-

тели достоверно выше, чем в контрольной. Это говорит о том, что коррекция нарушений осанки у детей 5-7 лет в условиях подготовительной группы дошкольного образовательного учреждения с помощью усовершенствованной методики лечебной физкультуры со специализированными фитболами проходит более эффективно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации // Науч. ред. Г.А. Халемский. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001.-64 с.

2. Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей 5-7 лет: сотрудничество родителей и педагогов / В.Ю. Кротова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 57-59.

3. Козырева, О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей /О. В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003,- 112 с.

4. Юрина И.С. Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей дошкольного возраста при помощи средств и методов ЛФК / И.С. Юрина, В.Ю. Кротова // Культура физическая и здоровье». – 2014. – № 1 (48). – С. 85–87.

ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИЙ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ОРГАНИЗАЦИОННОГО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЭТАПА НОВОГО КОМПЛЕКСА ГТО В Г. ШЕЛЕХОВЕ И ЕГО ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА)

Гончаренко В.П., Карпов Н.С.
г. Шелехов, администрация г. Шелехова

В известном детском стихотворении С.Я. Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку, из примет: – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего»…

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в том времени было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне.

Те, кто учился в школе еще до распада СССР, помнят три заветные буквы ГТО, или «Готов к труду и обороне» - пропаганда физической подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе воспитания населения.

Если разделить историю ГТО на периоды, (СССР, Россия) то она будет выглядеть так:

1918-1925 гг. – предпосылки возникновения комплекса ГТО.

1927-1928 гг. – рождение комплекса ГТО «под крылом» ОСОАвиахима.

1929-1938 гг. – первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие.

1941-1945 гг. комплекс ГТО и ВОВ.

1946-1991 гг. комплекс ГТО активное развитие.

1992-2014 гг. комплекс ГТО спад развития.

2015 г. – возрождение нового комплекса ГТО.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО принципиально важным, для детей и молодежи, во всех учебных заведениях. Возрождение ГТО в России востребовано временем и социальными факторами. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями. Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеется, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского массового спорта.

В Шелехове ГТО зародилось сразу же, как высадился первый десант строителей города и алюминиевого завода, с середины 50-х годов. Молодежь, не имея еще собственного жилья, размещалась в палатках, активно занимались физической культурой и спортом. Сами строили спортплощадки, стадион и спортзал на общественных началах, по выходным дням и после работы.

Однажды комсомольцы - первостроители обратилось с открытым письмом ко всем жителям Шелехова. В открытом письме говорилось: «Товарищи строите-

ли, комсомольцы и физкультурники! Нам выпала великая честь создать гигант советской индустрии. По этому, нужны люди, у которых бы сочеталось духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство. Мы все должны подружиться с физкультурой и спортом, и к 41-й годовщине Ленинского комсомола берем на себя следующие обязательство: принять в члены ДСО «Труд» 300 человек. Всем комсомольцам сдать нормы ГТО I ступени, подготовить 20 разрядников, 15 судей по спорту, 20 общественных инструкторов, построить своими силами спортивные площадки.

На каждом партийном и комсомольском собраниях и многотиражке «За алюминий» обсуждался вопрос о подготовке и сдаче норм ГТО, выяснялись причины не сдавших требования комплекса, а лучшие бригады награждались дипломами, грамотами и переходящими вымпелами «Лучшая бригада ГТО».

С 1972 года, когда требования и нормы ГТО изменились и началась новая волна массовости в этом направлении, шелеховчане были одними из лучших в области сдавших нормы ГТО. А Елена Габышева - мастер спорта СССР по волейболу, занимала первые места в первенствах РСФСР по летнему многоборью ГТО в 1982-1983 годах.

Много было и призеров первенства области, так, например, Виктор Шалимов, неоднократно становился победителем зимнего первенства области по многоборью ГТО.

По указу Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» в России началось внедрение пробных нормативов (тестирование) по некоторым регионам страны. А с 1 сентября 2015 года началось работа по сдаче норм и требований нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В Шелехове активно приступили к сдаче норм ГТО как школьники, так и взрослые по 11 возрастным группам (с 6 до 70 лет).

Однако, прежде чем приступить к сдаче нового комплекса с его официальными требованиями нормативами в мае 2014 года отделом спорта и молодежной политике, под руководством Владимира Гончаренко было организовано массовое мероприятие под девизом «Шелехов спортивный».

Наша шелеховская Олимпиада – так называли ее спортсмены и физкультурники города.

Идея организации и проведения сдачи норм ГТО «Шелехов спортивный» возникла во время проведения игр чемпионата мира по хоккею с мячом 2014 года. Очень много было обращений по поводу систематических занятий спортом от различных групп населения, знакомых, друзей. Все хотели заниматься спортом! Ведь чемпионат проводился накануне Сочинской олимпиады, и многие СМИ говорили и писали о спорте.

Нам пришла идея организовать массовые мероприятия на территории города. Нашли и старые нормативы, провели совещания, разработали и утвердили программу и определить дату проведения – 15 мая 2014 года. За тем пришла идея разработать значки, разработали проект, придумали слоган, нашли спонсора, значки изготовили золотые и серебряные.

Положение о проведении было уже готово 6 февраля. Хорошо организовали информированность, изготовили афиши и другую рекламную продукцию, отработали вопросы с руководителями предприятий и организаций различных форм собственности. Организовали судейские бригады и главную судейскую коллегию.

Провели торжественный парад – открытие. Приняло участие более 700 человек, около 400 человек выполнили нормативы и им были вручены в музее «Спортивная слава Шелехова» значки ГТО «Шелехов спортивный».

«Хорошо, что сегодня комплекс ГТО возвращается в жизнь страны. Надо только уберечь его от показухи, выразил свое мнение почетный гражданин города Шелехова Владислав Поздняк, отличник ГТО СССР.

Да, есть проблемные места в новом комплексе, из-за которых снижается доступность и ограничиваются желающие: это регистрация и медицинский допуск.

Над этими вопросами работники сферы совместно с региональными органами власти работают.

Надеемся, что компромиссы будут найдены и это позволит увеличить количество участников желающих выполнить нормы ГТО.

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ЗИМИНСКОМ ГОРОДСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Дмитриев Н.Е.

г. Зима, администрация Зиминского городского муниципального образования

Выполняя Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», основными целями которого является использование физической культуры и спорта для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения, в Зиминском городском муниципальном образовании был создан Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Данная организация работает на территории города с декабря 2015 года. За это время в сдаче норм ГТО приняло участие около 500 человек. На базе Центра с 2017 года действуют уже три места тестирования (в 2016 было два), расположенных в разных районах города (два - в школах, одно - в спортивном зале ДЮСШ). С января 2017 года Зиминское городское муниципальное образование успешно перешло на III этап внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех возрастных групп населения, от 6 до 70 лет и старше.

Уже первое мероприятие сдачи норм ГТО, проведенное в 2017 году, выявило некоторые пробелы и недочеты в охвате тех или иных возрастных групп. А именно – задействованными оказались лишь только 4-5 ступени (т.е. лишь выпускники школ). В связи с этим, нами был сформирован план мероприятий, способный привлечь к сдаче норм неохваченные возрастные группы.

В рамках пропаганды сдачи норм ГТО, были изготовлены и размещены в центральных районах города яркие, информационные баннеры.

В июне был организован Фестиваль ГТО среди детей, занятых в лагерях дневного пребывания.

Кроме того, с целью охвата взрослого населения, сдача норм ГТО была включена в традиционную Спартакиаду трудовых коллективов города Зимы, как дополнительный этап.

Осенью 2017 года, на территории города был успешно реализован проект под названием «I Осенний Фестиваль спорта, с элементами ВФСК «ГТО», который был призван привлечь внимание детей и родителей всех социальных групп населения к развитию физической культуры и спорта в городе, а так же укрепить интерес к сдаче норм ГТО.

На очередном заседании координационного совета по развитию физической культуры и спорта в сентябре 2017 года, одним из ключевых моментов был вопрос о включении в качестве одного из этапов сдачу норм ГТО в Спартакиаду школьников, по результатам которого было решено включить ГТО в данное мероприятие с 2018 года. Результатом предпринятых мер, стали 245 человек, привлеченных к сдаче норм ГТО в 2017 году, по сравнению с 2016г, когда желающих было 98 человек. Процент сдавших на золотой, серебряный и бронзовые знаки отличия в 2017 году составил 65% от общего количества сдающих.

В городе Зиме действует муниципальная программа ЗГМО «Развитие ФК и С» на 2016-2021гг., в которой 137 т.р. запланированы на реализацию мероприятий ВФСК «ГТО». Кроме того, по результатам спортивной работы за 2016 год, была получена и реализована областная субсидия на приобретения спортивного инвентаря и оборудования в размере 500 т.р. (за что большое спасибо!), 150 т.р. из которых были потрачены для оснащения мест тестирования ВФСК «ГТО» необходимым инвентарем.

В 2017 году было обучено 14 судей.

На 2018 год запланировано проведение 11 мероприятий для всех групп населения, включая мероприятия пропагандистской направленности, консультационную и методическую поддержку участников и т.д. В феврале этого года прошел Зимний Фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне», Фестиваль «Звездочки ГТО», День защиты детей, прием норм в ДОЛ ПТ «Тихоокеанец», День физкультурника, Спартакиада трудовых коллективов.

За 2018 год (I-III квартал) всего приняли участие 366 участников, что существенно выше прошлогоднего результата.

С этого года, в городе начало действовать «Зиминское маршрутное телевидение», на котором ежедневно транслируются от трѐх до пяти видеороликов о сдаче норм «ГТО».

На данный момент, рассматривается вопрос о расширении штатных работников Зиминского центра тестирования. По состоянию на 1 квартал этого года таких работников нет.

Также, в этом году, началось долгожданное строительство ФОКа, который позволит реализовать множество планов, включая организацию нового места тестирования норм ВФСК «ГТО», и открытие клуба по подготовке к их сдаче. Но это не позволит в корне изменить ситуацию с нехваткой спортивных объектов. Имеющиеся места тестирования норм ГТО расположены в спортивных залах общеобразовательных учреждений, а ввиду отсутствия даже небольшого бассейна, нет возможности принять нормы по плаванию, а сдающие выбирают данный вид довольно часто.

С января 2018 года на базе ДЮСШ была открыта секция по САМБО, поэтому мы можем принимать еще один вид, который входит в сдачу норм ГТО.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ВНЕДРЕНИЮ ВСЕРОССИСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ИБОШЕЛЕОВСКОГО РАЙОНА «ГИМНАЗИЯ»

Жукова С.Г., Латышко Н.Г., Кирик А.В.

г. Шелехов, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шелеховского района «Гимназия»

В 2014году Президентом России издан указ,«о внедрении комплекса Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО) в систему физического воспитания»».

С целью, совершенствования системы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательной организации, создания условий для формирования у обучающихся устойчивых принципов на ведение здорового образа жизни (далее ЗОЖ), посредством внедрения комплекса ВФСК ГТО, в МБОУ «Гимназия», г. Шелехова, намечены мероприятия по пропаганде ВФСК ГТО.Главным требованием пропагандыдля обучающихся стали:1.Доступность информации для каждого;2.Массовое внедрение комплекса ВФСК ГТО.

Поставлены**задачи:**

- выработать положительное представление о комплексе ВФСКГТО;
- обеспечить внедрение комплекса ВФСКГТО в систему физического воспитания учащихся;
- повысить интерес обучающихся к развитию физических и волевых качеств, воспитывать гражданственность и патриотизм;
- помочь осознать участникам образовательных отношений значимость физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на любом возрастном периоде жизни;
- способствовать повышению двигательной активности участников образовательных отношений посредством реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий;

В гимназии создана рабочая группа по реализации комплексной программы внедрения ВФСК ГТО, в состав которой входят: директор школы, куратор ГТО, учителя физической культуры, министры спорта и СМИ классов.

Распоряжением Правительства РФ (№1165-р от 30.06.2014г.) Во исполнение Указа Президента, был принят поэтапный план внедрения ВФСК ГТО:

• первый, организационно-экспериментальный (май 2014 г. - декабрь 2015 г.) - внедрение комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций. В ходе его реализации Минспортом России были проведены необходимые организационные мероприятия в 12 «пилотных» субъектах Российской Федерации, разработаны программы и формы обучения кадров, создана нормативно-правовая база комплекса ГТО, а также разработана и запущена в эксплуатацию АИС ГТО.

На базе ФСК «Шелехов» был проведен прием тестирования всего населения «Шелехов спортивный», где наши учащиеся 10-11 классов вместе со своими учителями физической культуры приняли активное участие. Выполнение норм подтверждалось серебряным или золотым значками «ГТО – Шелехов спортив-

ный». Одним из условий получения значка стал принцип исторического Шелеховского движения «1+2» (Пришел сам – приведи еще двух!)

• второй этап (2016 г.) предусматривал внедрение комплекса ГТО среди обучающихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения (трудовые коллективы) в отдельных субъектах Российской Федерации. В этот период также появились дополнительные меры стимулирования и поощрения, которые, безусловно, вызвали интерес у выпускников (в части дополнительных баллов к ЕГЭ), количество ребят, желающих сдать ГТО, значительно увеличилось.

Учителя физической культуры гимназии прошли курсы,семинары поподготовке спортивных судей,главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК ГТО, вошлив состав судейской коллегии взрослого населения и обучающихся школ Шелеховского района, а также обобщили приобретенный опытна районном методическом объединении учителей физической культуры.

• третий этап (2017 г.) предусматривает внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения Российской Федерации во всех субъектах Российской Федерации.

МБОУШР «Гимназия»осуществляет активную деятельностьпо внедрению ВФСК ГТО и по настоящее время. Вплан спортивно-массовой работывключены мероприятия, при реализации которых используютсяразнообразные формы урочной и внеурочной деятельности:

- **Информационно-просветительская работа.**На информационных стендах, сайте общеобразовательного учреждения, размещенаинформация дляжелающих сдать нормы ВФСК ГТО (заявка, адрес и план работы центра тестирования в г. Шелехов, нормативы согласно возрастным ступеням, контактные телефоны куратора, полезные ссылки). В течение учебного года обновляется информация о проведенных мероприятиях, положения, итоги гимназических, районных мероприятий, расписание центра тестирования. На отдельном стенде – **доска почѐта** - размещены фото и краткая информация лучших гимназистов, сдавших нормативы и получившие золотые знаки отличия начиная с истории возрождения ГТО в нашем городе. В средствах массовых информации Шелехов ТВ,Шелехов NEWS, «Шелеховский вестник», сайт Администрации г. Шелеховотражены мероприятия по популяризации ВФСК ГТО.В течение учебного года проводятся единые классные часы, родительские собрания об истории ГТО и развитию ВФСК ГТО, видам спорта, проведении тестирования.[1]

-Учителями физической культуры МБОУШР «Гимназия» разработаны и проводятся **теоретические и практические уроки** ГТО с 1 по 11классы, цель которых популяризация видов ВФСК ГТО по темам: «Проверь себя, готов ли я сдать нормы?!», «Оценка индивидуальных достижений, обучающихся в режиме внедрения комплекса ВФСК ГТО». Учащимся, в процессе урока созданы условия для выполнения упражнений, входящих в программу тестирования и оценки своих физических возможностей (индивидуальные карточки физического развития учащихся).

-**Спортивно-массовые мероприятия**: «Золотая перекладина»[2], ледовый переход по оз. Байкал (туристический поход), «Лыжня России-2018»,«Все на лыжи!», зимний фестиваль ВФСК ГТО.

- конкурсы лучший слоган (девиз), рисунков, плакатов по номинациям: «Спорт в моей жизни», «Мы за здоровый образ жизни», «Все на ГТО».

- экскурсии, встречи со знаменитыми людьми в музее «Спортивная Слава Шелехова» по темам: «Вокруг Байкала за 73 дня»[3], «От значка ГТО до олимпийской медали»[4], «Олимпийцы Приангарья».

- мастер-классы, акции: мастер-класс по силовому троеборью[5], участие в акции «Зарядка с Чемпионом!», «Веселый триатлон», «Берите с нас пример!».

Учащиеся МБОУШР «Гимназия» активно принимают участие в районных соревнованияхпопуляризирующие виды спорта ГТО,является победителями и призѐрами личного, командного первенства.

Таблица 1.

№ п/п	Мероприятие	Результаты	
		2016-2017	2017-2018
1	Районный фестиваль ВФСК ГТО	1 место	3 место
2	Золотая перекладина	1 место	1 место
3	Президентские состязания	1 место	1 место

На протяжении всех этапов внедрения ВФСК ГТО просматривается положительная динамика участия в сдаче норм воспитанниками гимназии.

Таблица 2.

№ п/п	Знак отличия (%)	Результаты	
		2016-2017	2017-2018
1	Золото	40	53
2	Серебро	40	27
3	Бронза	20	20

В целях обобщения и распространения лучших практик образовательных организаций, обеспечивающих повышение двигательной активности обучающихся и воспитанников, реализации физкультурно-оздоровительных программ, развития физической культуры и спорта в условиях внедрения ВФСК ГТО в 2018 году гимназия стала призером районного смотра-конкурса на лучшую постановку работы по внедрению ВФСК ГТО среди образовательных организаций Шелеховского района.

ЛИТЕРАТУРА

1. Официальный сайт МБОУШР "Гимназия" [Электронный ресурс] // вкладка ГТО, режим доступа: http://www.gimn.sheledu.ru/index.php/gto

2. Официальный сайт Администрации Шелеховского района «Шелеховский район – территория развития» [Электронный ресурс]// вкладка «Новости», статья «Чемпионы турника» режим доступа: http://www.sheladm.ru/news/5479.html

3. Шелехов Ньюс. Новостной портал города Шелехова и Шелеховского района [Электронный ресурс] // Вокруг Байкала за 73 дня режим доступа: http://newsvideo.su/video/8057106

4. Шелехов Ньюс. Новостной портал города Шелехова и Шелеховского района [Электронный ресурс] // От значка ГТО до Олимпийской медали режим доступа: http://shelnews.ru/videonews/457-ot-znachka-gto-k-olimpiiskoi-medali.html

5. Официальный сайт МБОУШР "Гимназия" [Электронный ресурс]// вкладка ГТО статья «Мастер класс по силовому троеборью», режим доступа: http://www.gimn.sheledu.ru/index.php?start=50

ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ», ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ

Любчинова Е.А.
г. Невельск, МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: комплекс «Готов к труду и обороне» - ГТО; массовый спорт; физическая культура и спорт; центр тестирования ГТО.

АННОТАЦИЯ. В 2014 году был запущен процесс по возрождению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В данной работе осуществлена попытка рассмотреть основные проблемы внедрения и развития современного комплекса ГТО. Для проведения работы использован метод изучения нормативно-правовых актов, а также теоретические методы синтеза, сравнения и обобщения уже имеющегося опыта внедрения комплекса ГТО в стране. Выделены четыре крупные группы комплекса ГТО: 1) обеспечивающие внедрение комплекса ГТО; 2) осуществляющие подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО; 3) обеспечивающие прием нормативов комплекса ГТО у населения и 4) выполняющие нормативы комплекса ГТО. В результате проведенного исследования отмечено, что для обеспечения внедрения комплекса ГТО создаются нормативные, организационные, финансовые и информационные условия. Все четыре выделенные группы полноценно включены в систему комплекса ГТО.

Со времен СССР, «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях. Первым шагом, на пути к зарождению данной программы, стала опубликованная 24 мая 1930 года, статья в газете «Комсомольская правда», заголовки которой гласили: «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!». Проводились беседы, издавались агитационные листовки, плакаты, различные лозунги, стихотворения и т.п. Всѐ призывало заниматься спортом. И уже 11 мая 1931, Всесоюзным советом физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете, проект был введен в массы. Кстати, значок ГТО, который, на то время имел название «Физкультурным орденом», свое первоначальное название получил от маршала К.Е. Ворошилова. Конечный вариант значка подготовил художник М.С. Ягужинский. Мероприятие стало активно проводиться, в нем хотел поучаствовать каждый. Так, например, в 1975 году в массовых стартах участвовали 37 000 000 человек, а более 350 000 парней и девушек, стали чемпионами районов, городов, областей, республик. И лишь один человек стал чемпионом ГТО в многоборье.

В связи с тем, что в наше время, главный мир гаджетов, физическая подготовка молодежи, да и состояние здоровья в общем у населения всех возрастов, снизились, по сравнению с прошлыми годами. Как и у любого проекта, имеющего такие масштабы, у ГТО есть как плюсы, так и свои минусы. К плюсам мы, конечно же, можем отнести упражнения, предназначенные как для общего укрепления здоровья и физических возможностей, так и те, что комплексно воздействуют на развитие разного рода мышц. Наряду с этим, внимание акцентируется на выносливости и выявления силы. Основная цель ГТО-привлечь население заниматься спортом, укрепление здоровья, для того, чтобы у нас была здоровая нация. Но на практике получается не совсем так, как оно должно быть.

Центры тестирования столкнулись с рядом проблем:

1. Добровольность.

На самом деле мало людей, которые заботятся о своем здоровье и кто стремится в получении знака отличия ВФСК ГТО просто для себя. Сделав анализ, мы точно можем увидеть, что сдают нормативы не отдельные люди, которые этого действительно хотят, а обучающиеся и работники социальных сфер, которых можно обязать для сдачи нормативов, так сказать «добровольно-принудительно».

Мы считаем, что необходимо сформулировать и обосновать конкретные предложения по вопросам реализации комплекса ГТО на федеральном, региональном и муниципальном уровне.

2. Материально-техническая база и кадровое обеспечение.

На муниципальном уровне в рамках внедрения комплекса ГТО должны быть решены вопросы материально-технического и кадрового обеспечения. Центр тестирования Сахалинской области г. Невельска работает на базе МБУ ДО «детско-юношеской спортивной школы». Отдельной статьи расходов для приобретения инвентаря и оборудования у спортивной школы нет. Все приобретается из внебюджетных средств спортивной школы. Принимают нормативы тренеры-преподаватели спортивной школы. В нашем регионе нет конкретных нормативно-правовых документов, как оплачивать эту дополнительную работу.

Необходимо увеличить финансирование на пропаганду ВФСК ГТО среди разновозрастного населения, приобретение спортивного инвентаря и оборудования за счет бюджетов субъектов РФ, а также чтобы пропаганду и реализацию комплекса ВФСК ГТО вынесли в отдельную статью расходов.

Необходимо разработать и утвердить типовую штатную структуру центров тестирования, ввести отдельные штатные единицы для работы в центре тестирования.

3. Достижение показателей.

В 2017 году в городе Невельске приняли участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО 1166 человек, из них 644человека женского пола. 244 человека Iвозрастная ступень (6-8 лет), 131 человек II возрастной ступени (9-10 лет), 128 человек III возрастной ступени (11-12 лет), 175 человек IVвозрастной ступени (13-15 лет), 86 человек V возрастной ступени (16-17 лет), 95 человек VIвозрастной ступени (18-29 лет), 136 человек VIIвозрастной ступени (30-39 человек), 103 человека в VIIIвозрастной ступени (40-49 лет), 45 человек IXвозрастной ступени (50-59 лет), 23 человека X возрастной ступени (60-69 лет).Из 1166 человек сдали на знаки отличия 23 человека.

4. Исполнение показателя государственной программы (а также 604 Указа Президента Российской Федерации) – 50% выполнивших на знаки отличия комплекса ГТО от числа приступивших (школьники и студенты – с 1 по 6 ступень), 30% взрослое население.

Для примера посчитаем, численность населения города Невельска в 2018 году 10421 человек. По данным центральной районной больницы по итогам ежегодной диспансеризации вНевельском городском округе выявлено всего 4674 человека здорового населения, из них 2892 взрослых и 1782 детей в возрасте от 5 до 17 лет.

В первом полугодии 2018 года вНевельском районе сдали нормативы ГТО 333 человека (262 человека это обучающиеся сIпо VI ступень и 71 человек с VIIпо XIступень). Тем самым, чтобы достигнуть показателя, нужно чтобы среди

обучающихся выполнили 50% от сдавших, это 131 человек, среди взрослого населения нужно достигнуть показателя 30%, это 22 человека. Отсюда вывод, возможно ли так резко, за 1 год поднять этот показатель. С 2014 года все выполняли количественный показатель, в 2018 году решили перейти к качественному показателю.

Не кажется ли вам, что это не совсем плавный переход от количественного к качественному показателю? Мы считаем, что его нужно снизить и создать более рациональный план по качественному показателю.

5. «Заливка протоколов».

Протоколы все должны быть «залиты» в систему в день принятия нормативов. Одно дело когда приходит несколько человек, а другое дело, когда приходит около 100 человек, сдается 4-5 нормативов. Нужно «залить» в один день массу протоколов. А часто бывают случаи, что у нас отсутствует сеть «интернет» или сайт не работает по техническим причинам.

Возможно, лучше будет если можно будет создавать протокол заранее, для того чтобы можно было после принятия нормативов в него лишь заносить результаты.

Из всего выше перечисленного можно сделать выводы, что в данной системе есть свои недочеты, над которыми нужно работать как на муниципальном уровне, так и не федеральном.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксѐнова, Е. А. ВФСК ГТО как механизм приобщения обучающихся к здоровому образу жизни: федеральные проекты Минобрнауки России, реализуемые Институтом медико-биологических проблем РУДН [Электронный ресурс] / Е. А. Аксѐнова, Е. С. Осокина, Т. О. Дегтярѐва // Здоровье нации — основа процветания России: XI Всерос. форум. — URL: http://www.znopr.ru/files/ download/23f464981634212;

2. Варламова К.Э. АКТУАЛЬНОСТЬ ГТО В СОВРЕМЕННОЕ ВРЕМЯ // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XLIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(43). URL: https://sibac.info/archive/guman/6(43).pdf;

3. Указ от 11.05. 1931 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

4. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В АНГАРСКОМ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ ТЕХНИКУМЕ

Мартынюк Т.В.

г. Ангарск, ГБПОУ ИО «Ангарский политехнический техникум»

Воспитание здорового, физически развитого гражданина - одна из приоритетных задач современного общества. В настоящее время в сфере физической культуры и спорта страны возник целый комплекс проблем, главные из которых ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. По данным Министерства здравоохранения и социального развития России, 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья и только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 процентов допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявля-

емым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85 процентов граждан, в том числе 65 процентов детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом [4].

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), в образовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

В связи с этим приоритетными направлениями нашей работы, которые определены в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [6], являются: модернизация системы физического воспитания и системы развития массового и студенческого спорта в образовательных организациях через комплекс ГТО.

В качестве компонентов успешного внедрения комплекса ГТО мы выделили:

• нормативно-правовой компонент, включающий законодательные, программные документы федерального, регионального и муниципального уровней по регулированию процесса внедрения комплекса ГТО;

• ресурсный компонент, обеспечивающий повышение профессионального мастерства руководителей физвоспитания и преподавателей физической культуры в организациях среднего образования, материально- техническое оснащение и развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры;

• управленческий компонент, направленный на координацию взаимодействия органов местного самоуправления, образовательных организаций и общественных объединений, иных заинтересованных организаций при осуществлении деятельности по внедрению комплекса ГТО;

• программно-методический и организационный компоненты, направленные на разработку методических документов для обеспечения условий подготовки и выполнения студентами необходимых требований комплекса ГТО, включая организацию самостоятельных занятий;

• информационно-пропагандистский компонент, направленный на формирование у студентов необходимой мотивации к участию в мероприятиях комплекса ГТО, учет особенностей и интересов при выборе форм, средств и методов пропагандистской работы. Важным фактором успеха при организации этой деятельности является создание единого информационного поля, использование средств наглядной агитации и иных технологий, связанных с использованием ресурса современных средств коммуникации.

На основании распоряжения Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р, нами был разработан План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в ГБПОУ ИО «Ангарский политехнический техникум».

В плане зафиксированы основные мероприятия, направленные на нормативно-правовое и ресурсное обеспечение, программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО, информационное сопровождение и проведение масштабной информационно-разъяснительной

и PR компании, мониторинговые процедуры обеспечивающие внедрение ГТО, организация и проведение мероприятий спортивной направленности, этапы реализации ВФСК ГТО в техникуме.

В реализации плана участвуют: директор Ангарского политехнического техникума и заместитель директора по воспитательной работе; руководитель физического воспитания и преподаватели физической культуры; медицинский персонал (медицинское сопровождение, организация контроля состояния здоровья студентов, осуществление допуска к сдаче нормативов и наблюдение за проведением мероприятий); социальный педагог (проведение социологического опроса, анкетирования, мониторинг результативности); социальные партнеры: МБУ-ДО СДЮСШОР «Ангара» (предоставление спортивных сооружений) и Отдел по молодѐжной политике администрации города Ангарска; совет физоргов техникума; знаменитые и заслуженные спортсмены Ангарска (проведение встреч с целью повышения мотивации к сдаче нормативов комплекса «ГТО» и к занятиям).

На первом этапе советом техникума проведен мониторинг материально-технической базы и ее пополнение необходимыми ресурсами для обеспечения реализации проекта. Разработано Положение о внедрении ВФСК ГТО в «ГБПОУ ИО АПТ».

Параллельно с «пилотными» регионами с января 2015 года началась информационно-разъяснительная и PR-компания по внедрению ВФСК ГТО в техникуме, к концу 2015 года на официальном Всероссийском Интернет-порталеhttp://www.gto.ru зарегистрировались и получали ID коды 243 студента-Ангарского политехнического техникума.

Все преподаватели физической культуры прошли тестированиеи награждены знаками отличия ВФСК ГТО 7-8 ступени; получили удостоверения о повышении квалификации в объеме 16 часов «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК ГТО» ОГБПОУт УОР. Традиционно принимают участие в областной спартакиаде педагогических и инженерных работников СПО, что является образцом для подражания у студентов.

На заседании предметно-цикловой комиссии Физической культуры и БЖ по вопросу встраивания в учебно-воспитательный процесс форм, повышающих уровень физической подготовленности студентов, принято решение смоделировать учебный план в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО.

По требованиям ФГОСрезультатами освоения учебной дисциплины «Физическая культура» является владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В вариативную часть V – VI ступеней включены самозащита без оружия и стрельба из пневматической винтовки.В связи с этим были внесены изменения в рабочую программу ОГЭС цикла ППССЗ базовой подготовки по «Физической культуре», с целью обеспечения подготовки к сдаче норм ГТО: добавлен раздел «Военно – прикладной физической подготовки». В его содержание входят основные приѐмы борьбы и огневая подготовка, которая проводится в техникуме с прошлого учебного года, а с 1 сентября 2017 года в техникуме открылся новый зал борьбы и принят новый преподаватель – тренер по самбо.

Сформирована система стимулов для студентов к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, необходимых для успешного прохождения тестирования по комплексу ГТО.

Рассматриваются изменения в Положении о стипендиальном обеспечении и других формах материальной поддержки студентов ГБПОУ ИО «АПТ»: дополнения касаются назначения повышенной государственной академической стипендии студентам, получившим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Готовность к сдаче норм ГТО формируются на уроках «Физической культуры», для еѐ реализации разработаны КОСы (нормативы), согласно ФГОС для обеспечения систематических занятий введена обязательная самостоятельная работа студента, которая выполняется и сдается в виде отчета, разработанного ПЦК Физической культуры и БЖ, с указанием недельной двигательной активности.Разработаны рабочие программы внеурочных секционных занятий студентов по видам спорта, утверждено расписание секционных занятий.

Мы предлагаем положительно мотивировать увеличение двигательной активности студентов через участие в спортивных мероприятиях.Ангарский политехнический техникум является членом общественно государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России», которое совместно с Министерством образования Иркутской области проводит Областную Спартакиаду «Молодежно-спортивной лиги» по 14 видам спорта для юношей и 9 видам для девушек, а так же 11 видов спорта в номинации «Олимпийские надежды».

Для участия в областных соревнованиях, кроме обязательных видов спорта, необходимо принять участие в региональных соревнованиях «Юность Приангарья». Для этого проводим подготовительную работу:входную диагностику, мониторинг физической подготовленности студентов, анализ полученных данных, внутригрупповые турниры и товарищеские встречи. Разработано положение о студенческой Спартакиаде Ангарского политехнического техникума, согласно которому в течение года проводятся Первенства техникума и соревнования по видам спорта, так же ведется работа спортивных секций под руководством преподавателей физической культуры, профессиональных тренеров и инструкторов, формируются сборные команды для достойного участия в региональных и областных соревнованиях.

В качестве индикатора успешности внедрения плана мероприятий комплекса ГТО можно использовать экран Областной Спартакиады ИРО ОГФСО «Юность России» за 2016-17 учебный год.

Согласно положению о внедрении ВФСК ГТО на территории Ангарского городского округа, начиная с 2015года, традиционно проводится физкультурно-спортивного праздник по сдаче норм ГТО «Одна страна, одна команда!» среди студентов Ангарского политехнического техникума в соревновательной форме, в рамках Всероссийской «Единой декады ГТО». Студенты не имеющие медицинских противопоказаний, выполняют следующие виды испытаний: наклон вперед из положения стоя; стрельба из пневматической винтовки; подтягивание из виса; рывок гири; сгибание разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину; поднимание туловища из положения лежа на спине; метание гранаты; бег 100 м, 2-3 км. По итогам формируются сводные протоколы по 4 группам 5-6 ступеней отдельно

юноши и девушки, туда же заносятся результаты по стрельбе и бегу на лыжах проводимые во время уроков.

Все спортивно-массовые мероприятия отражены в Календарном плане.

С каждым годом количество участников растет, в 2017 году цифра составила 327 человек. Все испытания прошли 220 студентов,а в соответствии с нормативными требованиями трех уровней трудности на значок сдали 54 человека.По плану в ноябре-декабре 2017 года студентыбудут сдавать нормативы в центре тестирования, для этого сформированы списки, поданы заявки и получен медицинский допуск.

В качестве дополнительной мотивации проводятся церемонии награждения участников Спартакиады. Постоянно происходит информационное сопровождение на сайте http://www.aptangarsk.ru , освещаются все спортивные новости, анонсы событий, результаты соревнований, фото и видеоотчеты, дублируемые телевизионной LED-панелью в холле техникума. Воспитательный отдел техникума организует спортивные викторины, круглые столы, лекции и семинары на тему здорового и спортивного питания, восстановление организма после физических нагрузок и т.д.

Проект по внедрению призван привлечь наибольшее количество студентов к сдаче норм ВФСК ГТО, положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых спортивных мероприятиях и регулярных занятиях спортом и заложит фундамент, для укрепления здоровья населения Ангарска.

ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении 2. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт П/1.

4. О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта вРоссийской Федерации: Материалы совместного заседания президиума Государственного совета и Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта (14 октября 2008 года) // Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. – 2008. – № 9. – С. 3–27.

5. Паршикова Н.В. Авторский состав: Новокрещенов В.В., Малиц В.Н., Бабкин В.В., Кадыров А.Р., Карпов А.А., Косарев П.А. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Метод. пособие / Минспорт России, Москва, 2016. –210 с.

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года // Сборник нормативных документов и материалов Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. – 2009. – № 10. – С. 13–32.

ГТО – ЭТО СПОРТ ДЛЯ ТЕБЯ

Солохутдинова Г.М., Рубцова Г.Л.
г. Шелехов, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шелеховского района «Средняя общеобразовательная школа № 2»

В марте 2014 года Президент Российской Федерации подписал указ №172 «О введении в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»».

Здоровье человека прежде всего процесс сохранения развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Новое время диктует более высокие требования к биологическим возможностям современного ребѐнка. Дети имеют хронические нарушения здоровья, многие состоят на диспансерном учете в поликлиниках, у многих отмечена низкая двигательная активность. Здоровье и здоровый образ жизни: к сожалению, эти понятия пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высока, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, психоэмоциональные изменения.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос сохранения здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро.

Одним, из важнейших направлений работы по вовлечению детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом является пропаганда внедрения ВФСК ГТО.Цель – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности. Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями физической культурой по программам физического воспитания. Наша задача как можно больше привлечь учащихся школы к участию в сдаче норм ВФСК ГТО, а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО, вовлекать учащихся в различные спортивные секции и кружки.

Возрождение комплекса ГТО в МБОУ ШР «СОШ№2», сегодня является актуальным направлением работы. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения, к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной под-

готовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Наша школа была первопроходцем, первой из общеобразовательных школ города Шелехова, пилотной площадкой для внедрения комплекса сдачи норм ГТО. Мы всем коллективом школы заинтересовались и решили провести единый день ГТО. Были проведены: анкетирование «Что ты знаешь про ГТО?», классные часы на тему: «ГТО – путь к успеху», конкурс рисунков, спортивно – просветительский марафон для 1 – 4 классов «Я знаю! Я смогу!». Далее мывыбрали несколько испытаний: подтягивание на высокой перекладине для мальчиков, а на низкой для девочек; прыжок в длину с места;наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке; поднимание туловища из положения лежа на спине, которые приемлемы в спортивном зале. Необходимо было 10 добровольцев от каждого класса для сдачи ГТО, которые придерживаются основным принципам ГТО в школе (4Д): доступность, добровольность, доступ врача, для здоровья. Нужный настрой для успешного прохождения испытаний задала в своем коротком приветствии к участникам директор школы Маслова О.В., был приглашен гость из города Иркутска:заместитель министра спорта по Иркутской области Богатырѐв Павел Александрович. После напутственных слов участники распределились по площадкам для сдачи нормативов ГТО. Надо сказать, что выполнение упражнений вызвало настоящий соревновательный дух. Азарт борьбы, казалось, с каждой минутой возрастал, поднималось настроение, у собравшихся розовели щеки и блестели глаза. На каждой площадке, у каждого спортивного снаряда все участники и болельщики сопереживали, старались поддержать своих товарищей в стремлении преодолеть очередную ступень, собрать все силы и достигнуть желаемого результата.

В 2015 году мы вышли на областной уровень испытаний для сдачи ГТО, где успешно выступили: по 1 ступени 1 место, по 2 ступени 4 место.В марте 2016 года состоялся областной этап Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов труду и обороне», посвященного 85-летию отечественного комплекса ГТО, где наши ребята защищали честь Шелеховского района и заняли 2 место по 5 ступени (Маслов Дмитрий, Ак - оол Чаяна), 3 место по 4 ступени (Коряков Михаил), где ребята показали свое мастерство в разных испытаниях.

2 марта 2017 года прошѐл муниципальный этап ВФСК ГТО Шелеховскогорайона и наша команда заняла 2 место, в составе команды Удыков Руслан, Мурашов Вадим, Казак Дарья, Федосова Любовь, Малых Екатерина, Попова Мария, Масленников Михаил, Грязнова Василина.

В 2017 году нормативы сдали 7 наших учащихся (4 учащихся получили золотой значок и 3 серебряный значок). В 2018 году пока 15 человек претендуют на знаки отличия.

Мы с учителями физической культуры приняли активное участие в смотре конкурса на лучшую постановку работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди образовательных организаций Шелеховского муниципального района, где заняли 2 место.

Не секрет, регулярные занятия спортом — это поддержание оптимальной физической формы, эффективный способ повышения иммунного статуса организма и хорошая профилактика заболеваний. Сдача физкультурных нормативов и получение знака — стимул повысить уровень своей тренированности. Знаки отличия ГТО, кроме прочего, дают и ряд преимуществ их обладателям. Например,

они учитываются как индивидуальные достижения при приеме в вузы и другие учебные заведения. Студенты или учащиеся со значком ГТО на груди имеют право рассчитывать на повышенную государственную стипендию. А школьники, имеющие значки ГТО, припоступлении в высшие учебные заведения получают дополнительные баллы к результатам ЕГЭ.*Спорт должен стать массовым, более доступным для людей всех возрастов. И мы призвали к участию не только школьников и учителей, но и их родных, близких и друзей.*

ЛИТЕРАТУРА

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы, Москва, АРКТИ, 2003 г.
2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта, Москва, ACADEMA, 2002 г.
3. Распоряжение Правительства Иркутской области №224-рп от 30 мая 2013года «О возрождении в Иркутской области движения по сдаче норм физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
4. Закон об образовании №273 от 2012 г.

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО ВМБУШР ДЮСШ «ЮНОСТЬ»

Федосеева С.И., Лысак С.В., Абуздина А.А.

г. Шелехов, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Шелеховского района детско-юношеская спортивная школа «Юность»,

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

В период с 2014 по 2016 год включительно Шелеховский район являлся пилотной площадкой по реализации комплекса ВФСК «ГТО».

В 2016 году на основании приказа Управления образования молодежной политики и спорта администрации Шелеховского муниципального района № 59 от 9.02.2016 года на базе муниципального бюджетного учреждения детско-юношеская спортивная школа «Юность» был создан Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (далее Центр тестирования)[4].

В Устав МБУ ШР ДЮСШ «Юность» в главу II «Цели, предмет и виды деятельности Учреждения» основным видом деятельности были добавлены организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Следующим действием со стороны руководства детско-юношеской спортивной школы было введение в штатное расписание двух ставок специалистов (руководитель Центра тестирования и администратор). Руководитель, администратор и тренерский состав прошли курсы повышения квалификации, где были присвоены судейские категории по видам испытаний комплекса ГТО.

Вначале учебного года администратор Центра тестирования составляет, а руководитель утверждает план по организации и проведении мероприятий ВФСК ГТО.

В плане мероприятий, кроме приема испытаний отражены организация и пропаганда физкультурно-спортивного комплекса. В этот перечень входят: сбор заявок, консультации населения и образовательных организаций Шелеховского района, проведение смотра-конкурса на лучшую постановку работы по внедрению ВФСК ГТО среди образовательных организаций Шелеховскогорайона, торжественное вручение знаков отличия, работа со СМИ и ведение страницы социальной сети «ВКонтакте».

В Центре тестирования разработана система по сбору и обработке заявок. Участникам, изъявившим желание сдавать комплекс, необходимо предоставить пакет документов, который включает в себя заявку на сдачу испытаний, медицинский допуск, согласие на обработку персональных данных, копию документа, удостоверяющего личность, фотографию 3*4. Администратор Центра тестирования принимает у участника документы, проводит с ним процедуру идентификации личности на официальном сайте ВФСК ГТО коммуникативной сети Интернет. При отсутствии замечаний к заполнению личного кабинета и представленных документов, участник получает личную карточку, с которой будет проходить все испытания. В этой карточке отражаются анкетные данные, срок действия медицинского допуска, место учебы и спортивный разряд (при наличии). Результат, показанный на испытании вносится судьей и является доказательством при возникновении споров.

Комплекс может быть успешно реализован, если будет решена задача создания современной материально – технической базы, обеспечение необходимым инвентарем и оборудованием мест занятий.С целью качественного приема испытаний был приобретен необходимый инвентарь: электронный тир, скамья для измерения гибкости, гиря 16 кг, граната для метания 700 г и 500 г, мячи для метания, низкая перекладина для подтягивания из виса лежа, скамья для пресса, платформа (счетчик) для отжиманий. Финансирование для приобретения инвентаря предусмотрено муниципальной программой «Развитие физической культуры и системы спортивной подготовки в Шелеховском районе» на 2017-2020 годы[5].

В Центр тестирования для сдачи комплекса ГТО приглашаются все желающие, имеющие допуск врача, но очень тесное сотрудничество сложилось с образовательными организациями Шелеховского района.

Для повышения внимания руководителей образовательных организаций к комплексу ГТО, создания условий для формирования у обучающихся и воспитанников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, выявления механизмов внедрения успешных практик вовлечения обучающихся и воспитанников в спортивные мероприятия и приобщения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, был проведен смотр-конкурс на лучшую постановку работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди образовательных организаций Шелеховского района.Организация конкурса проводилась совместно с отделом по молодежной политике и спортуправления образования, молодежной политики и спорта администрации Шелеховского муниципального района.

Комиссия смотра-конкурса оценивала деятельность конкурсантов по нескольким критериям, например, размещение информации о комплексе ГТО на официальном сайте образовательной организации проведение массовых мероприятий по внедрению комплекса ГТО, использование форм (видов) поощрения и т.д.

По результатам подведения итогов смотра-конкурса победитель и призеры были награждены ценными подарками (спортивный инвентарь) дипломами соответствующих степеней.

С целью анализа степени готовности и выявления имеющихся трудностей у педагогов образовательных организаций к реализации комплекса ГТО был проведен социологический опрос методами анкетирования и собеседования. Содержание анкеты включало вопросы, позволяющие оценить готовность педагогов к данному виду деятельности, готовность учащихся к сдаче нормативов, уровень материально-технического обеспечения образовательных организаций, а также выявить некоторые проблемные аспекты, связанные с созданием необходимых условий для реализации комплекса ГТО.

Руководитель и администратор Центра тестирования проводят разъяснительную работу для населения города Шелехова и Шелеховского района, так, например, в селе Олха для учителей и учащихся 10-11 классов МКОУ ШР «СОШ №7» была проведена лекция на тему: «Что такое ВФСК ГТО?».

В МКОУ ШР «Начальная школа – детский сад № 14» был проведен комплекс мероприятий по пропаганде комплекса (лекции, семинары, консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, спортивный праздник «Мы готовы к ГТО»). Результатом этого стало участие 80% учащихся в сдаче норм ГТО. Проведение этих мероприятий неслучайно, так как новизной подхода к содержанию современного комплекса ГТО является включение испытаний для учащихся с 6 лет [1].

Внедрение современного комплекса «Готов к труду и обороне» является перспективным вектором формирования здорового стиля жизни, повышения двигательной активности и совершенствования физического развития школьников. Именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье взрослого населения [2].Разрабатывая такую систему внедрения комплекса ГТО, мы рассчитываем на постепенное привлечение подрастающего поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Все новое - это хорошо забытое старое. Популярный в советские времена комплекс "Готов к труду и обороне" возрождается! Каждый желающий сможет попробовать сдать нормативы комплекса для своей возрастной категории. Для школьников сдача норм ГТО обязательна. Взрослые же смогут рассчитывать на некоторые привилегии от работодателей. А главное - вся нация будет тянуться к спорту и здоровому образу жизни!

ЛИТЕРАТУРА

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http: //www.gto.ru/ (04 сент. 2018)

2. Приказ Минздрава РФ от 30.12.2003 N 621 "О комплексной оценке состояния здоровья детей": [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http: //www.consultant.ru/ document/cons_doc_LAW_126812/ (01 сент. 2018)

3. Приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2016 № 516 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всерос-

сийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) : [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http : //www. rmc-sport.ru /гто/методические-рекомендации (08 сент. 2018)

4. Приказ Управления образования, молодежной политики и спорта администрации Шелеховского муниципального района. Режим доступа: http://dush-shelekhov.my1.ru/index/dokumenty/0-73

5. Муниципальная программа «Развитие физической культуры и системы спортивной подготовки в Шелеховском районе на 2017-2020 годы». Режим доступа: http://www.sheladm.ru/qa/874.html.

ПЕРСОНАЛИИ

		С.
1.	***Абуздина А.А.*** **–** аспирант ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет» г. Улан-Удэ, преподаватель, председатель ПК «Легкая атлетика» ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	186 287
2.	***Айзятуллова Г.Р.*** – к.п.н., доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург	13
3.	***Альмеева Л.Г.*** **-** Поволжская Государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань	16
4.	***Антипина Е.Ю.*** **-** преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	117
5.	***Антоненко М.Н.*** **–** ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева	120
6.	***Артемцева В.А.*** **-** ФГБУ ВО «Забайкальский государственный университет»	124
7.	***Артемова М.А.*** – замдиректора по учебно-воспитательной работе, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва»	191
8.	***Бабкина Ю.Г.*** - заведующая отделением, Муниципальное бюджетное учреждение Шелеховского района детско-юношеская спортивная школа «Юность»	163
9.	***Балдухаева И.И.*** **–** к.п.н., преподаватель, председатель предметной комиссии «Специально-теоретические дисциплины» ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	127
10.	***Батчаев Г.И.*** – тренер-преподаватель по дзюдо, ФГБОУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»	50
11.	***Бегидова Т.П.*** **-** К. п. н., профессор, Заведующая кафедрой теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»	251
12.	***Беляева К.В.*** **–** преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	21
13.	***Берсенева О.А.*** – к.х.н., преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	189
14.	***Бикмухаметов Г.Ж.*** **-** Поволжская Государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань	26
15.	***Болтиков Ю.В.*** **–** к.п.н., профессор, Поволжская Государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань	16
16.	***Боровенская Е.Н.*** **–** магистрант, Филиал ФГБОУ ВО «Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске	24
17.	***Буйнова Н.Н.*** - учитель физической культуры МОУ Захальская СОШ Эхирит-Булагатский р-н	255
18.	***Бутырин В.В.*** **–** преподаватель, председатель предметной комиссии «Спортивные игры» ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	117
19.	***Васильева Л.И.*** **-** педагог дополнительного образования, Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Центр дополнительного образования Усть-Кутского муниципального образования	130
20.	***Веневцев С.И.*** **–** к.п.н., доцент, директор Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва»	134 191
21.	***Володько О.А.*** **- с**тарший преподаватель, Иркутский государственный медицинский университет	99
22.	***Волосова А.С.*** **-** руководитель учебно-производственной практики, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва»	234
23.	***Гаевская С.Ю.*** **-** преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	138
24.	***Галеева А.И.*** **-** Поволжская Государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань	24
25.	***Ганькина С.Н.*** - тренер-преподаватель, Муниципальное казенное учреждение «Спортивно-оздоровительный центр»	68

26.	***Гаськова Н.П.*** **-** к.м.н., доцент кафедры ЕН с курсом МБД, Филиал ФГБОУ ВО «Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске	24 85
27.	***Гвалдин А.Ю.*** **-** аспирант, ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» г. Ростов-на-Дону	29
28.	***Гелашвили С.А.*** **-** заместитель директора по спортивной работе, ФГБОУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»	50
29.	***Глотов А.Д.*** – студент ГПОУ "Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва"	70
30.	***Гончаренко В.П.***- Начальник отдела культуры молодежной политики и спорта, Администрация г. Шелехова	271
31.	***Горбунова И.А.*** – преподаватель ГПОУ "Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва"	70
32.	***Грекова Ю.В.*** **-** заведующая заочным отделением, преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	142
33.	***Гречкина М.В.*** – преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	33
34.	***Григорьева А.А.*** - доцент ФГБОУ ВО Филиал «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске	145
35.	***Григорьева Д.В.*** – к.п.н., доцент кафедры Физической реабилитации Института Адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург	256
36.	***Данченко О.А.*** - курсант 3 курса, Пермский институт ФСИН России,	147
37.	***Дмитриев Н.Е.*** **-** начальник отдела по ФКиС, Администрация Зиминского ГМО	273
38.	***Дронина О.А.*** - старший преподаватель ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава РФ	150
39.	***Дубовицкая Л.А.*** - преподаватель психологии, автономное профессиональное образовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»	73
40.	***Дулова О.В.*** **–** к.п.н., замдиректора по научной и методической работе ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	196
41.	***Елизарова С.Г.*** **-** преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, председатель предметно-цикловой комиссией «Естественнонаучные и математические дисциплины»	199
42.	***Жмурикова А.М.***- преподаватель, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва»	201
43.	***Жукова С.Г.*** - учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шелеховского района «Гимназия»	275
44.	***Задера Н.А.*** - тренер-преподаватель Муниципальное казенное учреждение «Спортивно-оздоровительный центр», г. Усть-Кут	75
45.	***Зайцева А.О.*** - выпускница ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	21
46.	***Зорин А.А.*** **-** преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, преподаватель-организатор допризывной подготовки	205
47.	***Ишмулкина М.С.*** - Поволжская Государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань	36
48.	***Калашникова Р.В.*** **-** ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава РФ	153
49.	***Калина Л.В.*** **-** Президент Красноярской региональной общественной спортивной организации «Федерация керлинга Красноярского края»	134
50.	***Карелина В.В.*** **-** методист учебной части, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва»	191
51.	***Карпов Н.С.*** **-** заведующий центром, МБУ «ФСК «Шелехов»	210 271
52.	***Качергин В.В.*** **-** заведующий отделением «Физическая культура», преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска	175
53.	***Кинзягулова Ю.А.*** **–** тренер, муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа Олимпийского резерва» г. Стерлитамак	78

54. ***Кирик А.В.*** **-** Отличник физической культуры и спорта РФ, учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шелеховского района «Гимназия» 275
55. ***Киселева К.В.*** **–** студентка, ФГБОУ ВО Филиал «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске 145
56. ***Ковтун Н.В.*** – преподаватель ФГБУ ПОО «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»
57. ***Козьмина Л.Б.*** **–** к.псих.н., ОГБПОУТ «Училище олимпийского резерва» г. Ангарск 81
58. ***Колесникова А.Ю.*** **-** ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет» 266
59. ***Корольков А.Н.*** **-** доцент, к.т.н., Московский городской педагогический университет 156
60. ***Косова Е.В.*** **-** преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, председатель предметно-цикловой комиссии «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины» 156
61. ***Котова С.Д.*** - тренер-преподаватель по универсальному бою, Иркутская обл., п. Магистральный 216
62. ***Кочоманов В.Н.*** – студент, ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава РФ 85
63. ***Кугно Э.Э.-*** к.п.н. доцент, ФГБОУ ВО Филиал «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске 160
64. ***Лангуева О.В.*** **–** магистрант, Московский городской педагогический университет 160
65. ***Ларина А.А.*** **–** магистрант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург 39
66. ***Латышко Н.Г.*** **-** учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шелеховского района «Гимназия» 275
67. ***Литвинова А.В.*** – тренер-преподаватель по легкой атлетике, ФГБОУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва» 50
68. ***Литвинцев Д.В.*** **-** преподаватель спортивных дисциплин, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский региональный колледж педагогического образования» 41
69. ***Литвинцева И.Г.*** **–** к.п.н., преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска 220
70. ***Лысак С.В.*** **–** руководитель центра тестирования, Муниципальное бюджетное учреждение Шелеховского района детско-юношеская спортивная школа «Юность» 287
71. ***Любчинова Е.А.*** **-** тренер-преподаватель по АФК, МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» г. Невельска, главный судья Центра тестирования ВФСК ГТО муниципального образования «Невельский городской округ» 278
72. ***Малов В.Н.*** **-** преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска 247
73. ***Мальгин М.С.*** **-** тренер-преподаватель, Государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва восточных видов единоборств Сахалинской области» 95
74. ***Мартынюк Т.В.*** **-** руководитель Физического воспитания ГБПОУ ИО «Ангарский политехнический техникум», 280
75. ***Михайлов А.С.*** **–** к.п.н., доцент кафедры огневой и физической подготовки Пермский институт ФСИН России 89 147
76. ***Мосунова М.Д.*** - к.п.н., доцент кафедры Физической реабилитации Института Адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург 256
77. ***Мясникова Т.И.*** **–** профессор, ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург 45
78. ***Набиева Е.В.*** **–** к.п.н., доцент, руководитель практики ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска 223
79. ***Наделяев Е.С.*** **–** магистрант, ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург, тренер-преподаватель МБОУ ДО детско-юношеская спортивная школа «Юность» со структурными подразделениями (специализированными отделениями) олимпийского резерва, 45

80. ***Овчинникова Е.И.*** – к.п.н., ФГБУ ВО «Забайкальский государственный университет» 124
81. ***Павлова С.Е.*** – преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска 91
82. ***Паламарчук А.В.*** - преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска 227
83. ***Панкова Л.О.*** - инструктор-методист, Муниципальное бюджетное учреждение Шелеховского района детско-юношеская спортивная школа «Юность» 163
84. ***Пегов В.А.*** – к.п.н., доцент, профессор кафедры педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» 229
85. ***Педченко К.В.*** - главный специалист департамента образования, Администрация г. Братска 165
86. ***Перушкин В.А.*** – преподаватель, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва» 234
87. ***Писаренко С.Н.*** – преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска 262
88. ***Поликарпов Р.М.*** - учитель физкультуры МОУ ИРМО «Смоленская СОШ», тренер-преподаватель по лыжным гонкам Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Иркутского района «Детско-юношеская спортивная школа» 49
89. ***Поликарпова В.Е.*** - Учитель физкультуры МОУ ИРМО «Смоленская СОШ», Тренер-преподаватель по лыжным гонкам МОУ ИРМО «Смоленская СОШ» Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Иркутского района «Детско-юношеская спортивная школа» 168
90. ***Празян А.К.*** – тренер-преподаватель по боксу, ФГБОУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва» 50
91. ***Проходовская Р.Ф.*** - к.п.н., профессор, заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительного центра ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет» 266
92. ***Проценко М.В.*** - преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска 237
93. ***Пшеничный Д.А.*** – методист по спортивной работе, ФГБОУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва» 50
94. ***Рабинович Я.В.*** - преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска 241
95. ***Радонегова К.А.*** – аспирант кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» 229
96. ***Рипа М.д.*** – доцент, к.п.н., Московский городской педагогический университет 156
97. ***Романов И.В.*** - старший преподаватель УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск 54
98. ***Рубцова Г.Л.*** - учитель физической культуры МБОУ ШР «СОШ№2» г. Шелехов 285
99. ***Рудых О.Г.*** - тренер-преподаватель, Государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва восточных видов единоборств Сахалинской области» 95
100. ***Садовникова А.М.*** - к.б.н., доцент, заведующая кафедрой кафедры ЕН с курсом МБД, Филиал ФГБОУ ВО «Российский Государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске 60, 268
101. ***Сафарова Э.Ш.*** – тренер, Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа Олимпийского резерва» г. Стерлитамак 78
102. ***Сахарнова Т.К.*** - к.п.н., профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург 13
103. ***Семенова К.В.*** - тренер-преподаватель, Государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва восточных видов единоборств Сахалинской области» 95
104. ***Сереброва Д.А.*** – студентка, Иркутский государственный медицинский университет, 99
105. ***Синеок Н.П.*** - Учитель физической культуры, Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение «Республиканский многопрофильный лицей-интернат «Григорьевская школа» Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, г. Донецк 103

106. ***Скржинский А.М.*** – аспирант, Национальный Государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург 57
107. ***Слепцова А.С.*** - педагог дополнительного образования, МКУ ДО Центр дополнительного образования Усть-Кутского муниципального образования 171
108. ***Соколикова М.К.*** - Поволжская Государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань 26
109. ***Солохутдинова Г.М.*** - учитель физической культуры МБОУ ШР «СОШ№2» г. Шелехов 280
110. ***Таныгин В.В.*** – тренер, Областное государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибскана» 60
111. ***Ткачева О.С.*** - педагог дополнительного образования, МКУ ДО Центр дополнительного образования Усть-Кутского муниципального образования 171
112. ***Тупицына Т.В.*** – студентка ФГБОУ ВО Филиал «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске 268
113. ***Тюленев С.Н.*** - преподаватель кафедры по специальной подготовке, ФГКОУ ВО ВСИ МВД России г. Иркутска 175
114. ***Фадюшина А.С.*** – студентка, Педагогический институт Иркутского Государственного Университета 177
115. ***Фарбштейн В.Ю.*** – г. Ангарск 62
116. ***Фахрутдинова Г.Ж.*** – д.п.н., профессор, Поволжская Государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань 16
117. ***Федосеева С.И.*** - администратор центра тестирования, Муниципальное бюджетное учреждение Шелеховского района детско-юношеская спортивная школа «Юность» 287
118. ***Фесенко В.А.*** – к.м.н., директор, Самарская областная общественная организация «Федерация развития гольфа» 65
119. ***Филиппова Е.И.*** - выпускница ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска 142
120. ***Фризен О.И.*** – преподаватель, Самарский областной институт повышения квалификации и переподготовки работников образования 65
121. ***Фром И.Ю.*** - педагог дополнительного образования МКУ ДО Центр дополнительного образования Усть-Кутского муниципального образования 106
122. ***Хомляк А.Р.*** – студент, автономное профессиональное образовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» 73
123. ***Целикова Т.В.*** – преподаватель ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР» г. Омск 245
124. ***Черентаева Я.А.*** - преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, председатель предметно-цикловой комиссии «Зимние виды спорта и спортивно-боевые единоборства» 247
125. ***Черкашина А.Г.*** – к.б.н., преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска 138
126. ***Черных Т.А.*** – преподаватель ГПОУ "Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва" 111
127. ***Черняева С.В.*** - преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска 249
128. ***Шевцова А.А.*** – студентка, ФГБОУ ВО Филиал «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске 145
129. ***Шевчук Р.В.*** - заместитель начальника, Управление по культуре и спорту г. Нижнеудинск *182*
130. ***Шкоркин Е.Ю.*** – студент ГПОУ "Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва" 111
131. ***Юрьева А.А.*** – преподаватель, председатель предметно-цикловой комиссии «Медико-биологические дисциплины» ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска 114
132. ***Якимов К.В.*** – доцент, ФГБОУ ВО Филиал «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске 145

X ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
2-3 октября 2018 года г. Иркутск

Подписано в печать 24.09.18 г. Формат 64x84/16
Усл. печ. л. 17,15. Тираж 1000 экз. Заказ 1544

Отпечатано в ООО «Мегапринт»
664025, г. Иркутск, ул. С. Разина, 42, оф.3
Тел.: + 7 (3952) 20-20-59