



СПОРТ И ОБРАЗОВАНИЕ. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ УОР В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Материалы III научно-практической конференции

Брянск, 2023

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

**Спорт и образование.
Перспективы развития УОР в
современных условиях**

*Материалы III научно-практической
конференции*

Брянск, 2023

ББК: 75

С 73

С 73 Солонкин А.А., Моисеев А.Н., Ходотова М. И. Материалы III научно-практической конференции «Спорт и образование. Перспективы развития УОР в современных условиях» / А.А. Солонкин, А.Н. Моисеев, М.И. Ходотова. – Брянск: ООО «Полиграм-Плюс», 2023. – 236 с.

ISBN 978-5-6048025-6-4

Материалы научно-практической конференции «Спорт и образование. Перспективы УОР в современных условиях» включают статьи по обмену опытом организации образовательной и спортивной деятельности в УОР, колледжах, техникумах физической культуры; применения дистанционных технологий в деятельности учебных заведений спортивной направленности; организации экспериментальной (инновационной) деятельности в сфере физической культуры и спорта. Представлены исследования, посвященные комплексному контролю как неотъемлемой составляющей спортивной подготовки. Рассмотрены психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта, медико-биологические аспекты спортивной подготовки, приоритеты развития адаптивной физической культуры и спорта и адаптивного спорта в современных условиях.

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

Ответственность за содержание статей несут авторы.

ISBN 978-5-6048025-6-4

© ФГБУ ПОО «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва», 2023
© Коллектив авторов, 2023
© ООО «Полиграм-Плюс», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Организация образовательной и спортивной деятельности в УОР, колледжах, техникумах физической культуры. Применение дистанционных технологий в деятельности УОР, колледжей, техникумов физической культуры

<i>Алази И.Ю., Чечевицына Л.В.</i> Системно-деятельностный подход СПО специальности «Физическая культура» в преподавании обществознания и географии.....	9
<i>Горшенина Д.А., Хусаинова Ф.С.</i> Влияние интернета и социальных сетей в подготовке квалифицированного спортсмена.....	12
<i>Гузанова С.В.</i> Использование ИКТ-технологий на урока русского языка и литературы.....	17
<i>Климанова Т.Г., Митусова Е.Д.</i> Становление профессионального мастерства студентов училищ олимпийского резерва в рамках факультативного предмета.....	23
<i>Фролов Е.В., Гужов С.А., Петряков А.В.</i> Обоснование физкультурного образования как фактора становления культуры личности.....	29
<i>Худяков А.Г., Васильев В.В.</i> Применение дистанционных технологий разработанных на платформе «1С Предприятие 8» в образовательной деятельности ГУОР г. Бронницы.....	33
<i>Юрьева А.А., Качергин В.В.</i> Опыт проведения бинарного урока по основам биомеханики и спортивно-боевым единоборствам.....	38
<i>Яковлев А. В., Жуков М.В.</i> Формирование профессиональных ценностей у студентов училищ олимпийского резерва.....	42
<i>Ходотова М.И., Рыхлик Н.Н., Солонкин А.А.</i> Студенческий спортивный клуб «Огненный лис» ФГБУ ПОО «БГУОР»..	46

Спортивный отбор и ориентация

<i>Андреева Э. Д., Искаков Ф.А</i> Система отбора детей в спортивную секцию.....	54
<i>Галимзянова А.В.</i> Спортивный отбор: опыт ведущих спортивных держав, проблемы и перспективы развития в России.....	58
<i>Жуков М.В., Яковлев А.В.</i> Современные подходы к спортивному отбору детей 5-12 лет.....	63
<i>Николаев Г.М.</i> Современное состояние подготовки студентов – бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура» к реализации методики спортивного отбора.....	67
<i>Файзуллина Р.А.</i> Спортивные ориентации в молодежных субкультурах.....	70

Экспериментальная (инновационная) деятельность в сфере физической культуры и спорта. Научно-методическое обеспечение училищ олимпийского резерва

<i>Ефимова С.Д., Тушкова Е.С.</i> Влияние круговой тренировки на развитие скоростно-силовых способностей молодых борцов вольного стиля.....	77
<i>Зобкова Е.А., Солонкин А.А., Чермошанский А.И.</i> Исследование скоростной выносливости у легкоатлетов-спринтеров в зависимости от тренированности.....	81
<i>Казаков Д.Ю., Костенко В.Д., Загртдинова Л.Р.</i> Оценка уровня конкурентоспособной жизненной стратегии студентов Казанского училища олимпийского резерва в процессе обучения дисциплинам общепрофессионального цикла.....	86
<i>Митусова Е.Д.</i> Развития физических качеств юных боксеров с применение современного оборудования	93
<i>Кулешова А., Турова А.В.</i> Влияние игрового метода на развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся лёгкой атлетикой.....	96

<i>Маринова О.В., Перушкин В.А.</i> Воспитание координационных способностей в группах начальной подготовки в конном спорте в конкуре.....	99
<i>Матвеевко Я.С., Лапыгина О.В.</i> Цифровые инновации в сфере физической культуры и спорта.....	104
<i>Мубаракшин А. И. Николаев Г. М.</i> Комплексный контроль как неотъемлемая составляющая спортивной подготовки.....	109
<i>Шурда С.С., Межгородский Г.М.</i> Динамика показателей физической подготовленности студентов разных специализаций в училище олимпийского резерва.....	113
<i>Шумилов Г.Б., Тихонова И.В.</i> Индивидуализация физических нагрузок и их влияние на специальную физическую подготовленность борцов вольного стиля на этапе спортивного совершенствования.....	116
<i>Яковлев А. В., Жуков М. В.</i> Вызовы, стоящие перед системой повышения квалификации преподавателей.....	121

Психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта

<i>Астахова М.С.</i> Проблемы актуализации анатомических знаний на учебных занятиях на примере гуор г. Иркутска..	126
<i>Бибикова Л.А., Степкина С.С., Деоник Т.Л.</i> Проблемы построения карьеры в женском футболе.....	131
<i>Валеева А.И., Хайруллин И.Т.</i> Предпочтения студентов на занятиях физической культурой.....	136
<i>Васильева О.С., Шумилова Е.А.</i> Арт-терапия как современное средство коррекции стресс-фрустрационных состояний подростков.....	140
<i>Гербель А.С., Клепцова Т.Н.</i> Актуальные проблемы современного физкультурного образования.....	145
<i>Джумаева Р. А., Шайхутдинов Н. М.</i> Влияние посттравматического синдрома на склонность к психологическому стрессу у спортсменов.....	149

<i>Жуков М.В., Яковлев А.В.</i> Изучение психологического состояния студентов Ульяновского училища (техникума) олимпийского резерва.....	154
<i>Изотова О.Н.</i> Психолого-педагогические проблемы адаптации спортсменов в условиях проживания в общежитии УОР.....	159
<i>Касьяненко А.Н.</i> Взаимосвязь физической и умственной деятельности.....	164
<i>Легкая Н.М., Никишина О.В.</i> Влияние преподавателя физической культуры на формирование представлений о здоровом образе жизни у подростков.....	167
<i>Мантопкина А.С, Кузнецова Ю. Н.</i> Личностные характеристики гимнасток высокой квалификации.....	171
<i>Райимова С., Лапыгина О.</i> Волейбол как психологическая адаптация к физическим и моральным нагрузкам.....	175
<i>Моисеев А.Н., Рейх Е.И.</i> Роль физкультурного образования родителей в формировании устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей среднего школьного возраста.....	178
<i>Шматкова М.А., Вашкевич В.И.</i> Психолого-педагогические проблемы совершенствования физической культуры и спорта.....	182
<i>Щинов К.Д., Бекасова С.Н., Клейменова С.В.</i> Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учащихся младших классов в процессе физического воспитания в гимназии.....	185

Адаптивная физическая культура и медико-биологические аспекты спортивной подготовки. Актуальные проблемы подготовки спортсменов и лиц с ОВЗ

<i>Егорова М.А.</i> Влияние методики восстановительных средств на работоспособность спринтеров.....	192
<i>Зарипов И.И., Марасинский А.А. Корзун Д.Л.</i> Допинг в спорте и противодействие его применению.....	197

<i>Ковтун Н.В.</i> Влияние кинезио-тейпа с кофеиновым покрытием на усталость во время высокоинтенсивных тренировок у бегунов на короткие дистанции.....	200
<i>Никитина В.С.</i> Влияние занятий дзюдо на состояние обменных процессов в системе микроциркуляции крови..	204
<i>Ожигова А.А., Клепцова Т.Н.</i> Формирование мотивации к физическим упражнениям и спорту людей с ограниченными возможностями.....	210
<i>Петрунина С.В., Рубцова Н.О., Хабарова С. М.</i> Совершенствование общей физической подготовки у детей с поражениями опорно-двигательного аппарата в процессе занятий по адаптивному плаванию.....	215
<i>Федотова Н.А. Рожнецев М.А.</i> Актуальные вопросы оздоровительной и адаптивной физической культуры.....	220
<i>Черкашина А.Г.</i> Функциональные показатели работоспособности сердца студентов ГУОР в зависимости от спортивной специализации.....	224
<i>Зобкова Е.А., Федоров В.А., Солонкин А.А., Борисенкова Е.С.</i> Зависимость спортивного результата в лыжных гонках от степени развития функциональных показателей.....	228

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УОР,
КОЛЛЕДЖАХ, ТЕХНИКУМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ. ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УОР,
КОЛЛЕДЖЕЙ, ТЕХНИКУМОВ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД СПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ПРЕПОДАВАНИИ ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ И ГЕОГРАФИИ

*Алази И.Ю., Чечевицына Л.В.
ОГБПОУ «УУ(т)ОР», г. Ульяновск*

Аннотация. В статье анализируется роль системно-деятельностного подхода в системе СПО в преподавании обществознания и географии, рассмотрены основные технологии данного подхода, используемые в Ульяновском училище (техникуме) Олимпийского резерва.

Ключевые слова: системно-деятельностный подход, обучение в группах, проблемное обучение, технология проектов, интерактивные технологии, СПО.

Современный ФГОС системы СПО Направлен на реализацию системно-деятельностного подхода в процессе обучения, который реализуется через активную позицию обучающихся. На учебных занятиях студент не только должен получить готовые знания, но и научиться их искать сам и применять полученные знания на практике. Так как современный выпускник системы СПО должен сдавать демонстрационный экзамен, на котором он и применяет свои знания и умения в практической деятельности.

Системно-деятельностный подход предполагает построение учебных занятий, на которых студенты самостоятельно ищут пути решения проблемных задач.

Благодаря системно-деятельностному подходу у обучающихся формируются ключевые общие компетенции:

- организация собственной деятельности,
- оценивать риски и разрешать проблемы,
- заниматься самообразованием,
- использовать информационно-коммуникационные технологии,
- работать в коллектив и команде.

Системно-деятельностный подход эффективно реализуется через технологии проблемного обучения, обучения в группах, интерактивное обучение.

Обучение в малых группах позволяет обеспечить участие каждого студента в работе, формирует навык работы в команде, учит слышать мнение других людей, позволяет сплачивать коллектив, преодолевать страх выступления перед публикой. На учебных занятиях обществознания, географии часто используются карточки с заданиями разного уровня. По вопросам карточки студенты работают в группах, затем готовят индивидуальные вопросы на ответы сокурсников. Учащиеся, таким образом, учатся правильно формулировать вопросы, анализировать выступления других студентов, формировать и аргументировано высказывать собственную позицию[2]. На карточках, как правило, используются проблемные вопросы: «Чем вызвано данное явление?», «Какова причина происходящего?» и т.д.

Технология проблемного обучения также является технологией системно-деятельностного подхода, активно используемой на учебных занятиях в Ульяновском училище Олимпийского резерва. Данная технология основывается на том, что новый материал самостоятельно ищется учащимися. Проблемное обучение формирует самостоятельность у учащихся, развивает мышление, повышает интерес и мотивацию к обучению, развивает творческие способности, приобщает к исследовательской деятельности, развивает коммуникативные компетенции. Проблемные ситуации можно ставить на любом этапе хода учебного занятия: при определении задач, в ходе изучения учебного материала, при подведении итогов занятия [3].

Проблемное обучение на уроках гуманитарных дисциплин осуществляется с помощью эвристических бесед, проблемных лекций, исследовательского метода.

Технология интерактивного обучения также является технологией системно-деятельностного подхода. Использование интерактивных методов обучения учит студентов проводить причинно-следственные связи между фактами, систематизировать информацию, аргументировано оценивать другие точки зрения, уметь выявлять ошибки и исправлять их. В

результате применения интерактивных методов обучения у студентов расширяется кругозор, формируются уверенность в себе, самостоятельность, коммуникабельность, умение свободно выразить свои мысли[2].

Среди интерактивных методов обучения хотелось бы выделить те, которые эффективно применяются на занятиях в Ульяновском училище Олимпийского резерва: мозговые штурмы, круглые столы, дискуссии, дебаты, тренинг.

Также системно-деятельностный подход тесно связан с технологией проекта. Работа над проектом является самостоятельной деятельностью студентов, которая выполняется в определенный промежуток времени. Работая над проектом, студенты превращаются в субъект обучения, самостоятельно учатся и активно влияют на содержание собственного образования, то есть обучаются посредством организации собственной деятельности[1].

В Ульяновском училище Олимпийского резерва часто используется тематика истории регионального спорта: «Развитие определенных видов спорта в регионе», «Олимпийское движение Ульяновской области», «Чемпионы из Ульяновска», «Заповедные места Ульяновской области» и другие.

В Ульяновском училище Олимпийского резерва был проведен эксперимент, доказывающий эффективность применения технологий системно-деятельностного подхода. Данный эксперимент проводился в течение двух лет среди студентов 1 курса специальности «Физическая культура». В первый год эксперимента технологии системно-деятельностного подхода применялись два раза в месяц. Во второй год обучения уже раз в неделю. На начало года уровень познавательных способностей был примерно одинаковый. По итогу, по окончании каждого раздела данных дисциплин необходимо было устно отвечать на вопросы тематики разделов, где нужно было аргументировано раскрывать вопросы перед всей группой. В результате, в первый год обучения с заданием справились 80%, на «отлично» справились 35%, 25% - «хорошо», 20 % получили оценку «удовлетворительно». На второй год эксперимента уже 100%, на «отлично» справились 65% студентов, другие 35% получили оценку «хорошо», троек не было.

Исходя из данных эксперимента, можно сделать вывод, что использование технологий системно-деятельностного подхода способствует развитию познавательной активности, создаются условия для благоприятного взаимодействия студентов, студенты учатся отстаивать свою точку зрения. Они помогают наладить дружеские отношения в коллективе и создают более искренние отношения в группе.

Список литературы

1. Жилина А.И. Системно-деятельностный подход к управлению знаниями на уроке в соответствии с требованиями ФГОС. Человек и образование. 2017; № 4 (53): 59 – 63.

2. Полетаева Н.М. Системно-деятельностный подход к управлению инновационной работой педагогов. Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2016; № 2: 160 – 165.

3. Сластенин В.А. Профессионализм учителя как явление педагогической культур. Сибирский педагогический журнал. 2007; № 2: 76 – 90.

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПОРТСМЕНА

*Горшенина Д.А., студентка 2 курса
Хусаинова Ф.С., преподаватель
ГБПОУ «КАЗУОР», г. Казань*

Аннотация: В статье рассматривается польза и недостатки интернета и социальных сетей для подготовки спортсмена.

Ключевые слова: Интернет, социальные сети, спортсмен, тренер, подготовка.

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

Интернет и социальные сети становятся одной из важнейших составляющих жизнедеятельности человека и социума.

Цель исследования: рассмотреть использование интернета и социальных сетей в сфере подготовки квалифицированного спортсмена физической культуры и спорта.

Объект исследования: Интернет и социальные сети в подготовке квалифицированного спортсмена

Предмет исследования: исследование влияния интернета и социальных сетей на сферу физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

- изучить применение интернета и социальных сетей в области физической культуры и спорта
- рассмотреть плюсы и минусы интернета и социальных сетей
- провести исследовательскую работу и выяснить, сколько времени спортсмены тратят на интернет и социальные сети и с пользой ли его расходуют

На просторах интернета и социальных сетей можно найти много полезной информации для спортсменов.

Исследование проводилось со спортсменами в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Казанского училища олимпийского резерва» и в спортивном комплексе «Олимпиец», опрашиваемая аудитория была разных возрастов.

Интернет и социальные сети в развитии и становлении современного спорта играют большую роль.

Интернет - всемирная система объединённых компьютерных сетей для хранения и передачи информации

Социальные сети – это интернет-сообщества, которые позволяют общаться группе пользователей, объединённых общими интересами; это интерактивные многопользовательские веб-сайты, контент которых наполняется самими участниками сети.

Социальные сети объединяют людей не только в одной стране или на одном континенте, но и во всем мире. С одной стороны, люди, состоящие в социальных сетях, могут общаться с другими людьми, проживая в разных частях планеты. С другой, возникает вопрос о виртуальной зависимости этих участников

сети. С третьей стороны, социальные сети являются отличным средством PR-компаний всех сфер жизнедеятельности человека.

Спорт в наше время, несмотря на его значимость, все же, как и несколько десятков лет назад, нуждается в популяризации. Большое влияние на массовое сознание оказывает Интернет.

Использование интернета и социальных сетей с пользой

В социальных сетях можно найти большое количество страниц, прямо или косвенно связанных со спортом. Это официальные аккаунты и информационные страницы звезд спорта, которые создаются при участии известных людей и даже частично или полностью ведутся ими. Выкладыванием новостей занимаются либо доверенные лица, либо независимые люди (как правило, из числа фанатов). Причем создание таких групп практически не регламентируется, и при желании каждый фанат может создать сообщество. Содержание подобных страниц напрямую связано с позицией администрации группы: кому-то нужно просто общаться с единомышленниками, а кто-то старается размещать интересные и полезные сведения.

1. WORKOUT TRAINER

Приложение получило высший балл за научность информации и стало одним из лучших по количеству готовых тренировок. Очень много упражнений для занятий без спортивного инвентаря, поэтому большинство тренировок можно выполнять дома. Есть разделы с упражнениями для любителей интенсивных кроссфит-тренировок и воркаута. Минус приложения – в отсутствии русификации, из-за чего затрудняется навигация для людей, не владеющих иностранными языками.

2. NIKE+ TRAINING CLUB – ТРЕНИРОВКИ И ФИТНЕС ПЛАНЫ

Полностью бесплатное приложение. В нём доступно более 150 тренировок по нескольким направлениям: йоге, силовым тренировкам, кардио, тренировкам на выносливость. Есть варианты работы со снарядами, есть тренировки без снаряжения, адаптированные для занятий дома. Подходит как для начинающих, так и для профессиональных спортсменов.

3. FREELETICS BODYWEIGHT – ТРЕНИРОВКА И ФИТНЕС

Приложение, с оптимальным набором функций, понятной демонстрацией упражнений и хорошо проработанными тренировками и режимами для начинающих и опытных спортсменов. Но – нет русского языка, хотя навигация сделана достаточно просто, что несколько облегчает использование приложения.

4. ФИТНЕС ТРЕНИРОВКИ ОТ RUNTASTIC

Одно из самых популярных приложений для занятий фитнесом в тренажерном зале. Предназначено для опытных пользователей. Имеет богатый справочник упражнений, который может пополнять собственными упражнениями. Есть возможность докупить готовые программы тренировок и продвинутые возможности по ведению статистики тренировочного процесса.

3) Видео тренировки и видео тренер YouTube

Приложение позволяющее просматривать видео с тренировками. В нем имеется как пошаговая тренировка для новичков, так и более сложная для опытных спортсменов.

4) Социальные сети не требуют финансовых вложений, регистрация аккаунтов во всех популярных социальных сетях бесплатна. В них общение происходит по типу диалога, а зачастую форума, пользователи привыкли комментировать действия друзей, вступать в дискуссии, отмечается более быстрое распространение информации, чем в официальных СМИ, и с помощью репостов можно максимально расширить аудиторию, которая увидит новость.

5) В социальных сетях легко проводить пилотажные исследования, особенно связанные с опросом общественного мнения, можно также отслеживать тренды, ведь у каждого пользователя есть профиль, где указаны интересы и увлечения.

6) PR-компании посредством социальных сетей все же отнимают время, так как с аудиторией нужно постоянно общаться, поддерживать интерес, зачастую требуются услуги дизайнеров, фотографов, видеооператоров.

ВЫВОД:

Всеобщая доступность Интернета и социальных сетей в разумных пределах с соблюдением правил и рекомендаций по

работе с ним от разных специалистов (например, учителя, родителя, психотерапевта, тренера) принесёт только пользу любому человеку(спортсмену).

Образованный, культурный человек самостоятельно будет «фильтровать» негативную и нежелательную информацию.

Социальные сети и приложение позволяющее просматривать видео с тренировками позволяют оптимизировать тренировочный процесс, сделать его эффективным.

Таким образом, введение современных информационных технологий в тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов дает ряд преимуществ перед обычными тренировками.

Список литературы

1. Инновационные компьютерные и информационные технологии в спортивной отрасли: Информационно-методическое пособие. – М.: Издательство ЦСТ Москомспорта, 2016.

2. Ковырёв М. М., Загrevский О. И. Информационные технологии в управлении учебно-тренировочным процессом пловцов // ОНВ. 2008. №2 (66). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnye-tehnologii-v-upravlenii>.

3. Могильников Ю. В. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте / Ю. В. Могильников, А. А. Федяев, А. Д. Чурина // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы IV международной научно-практической конференции, 27 февраля 2015 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.пед. ун-т. – Екатеринбург, 2015. – С. 290–294.

4. Рева А. В. Особенности подготовки специалистов по физической культуре в условиях информатизации образования // Вестник волжского университета им. В. Н. Татищева» – [Электронный ресурс] – //URL:<http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-spetsialistov-po-fizicheskoy-kulture-v-usloviyah-informatizatsii-obrazovaniya>.

5. Роль киберпространства социальных сетей в современном спорте (<https://cyberleninka.ru/article/n/rol-kiberprostranstva-sotsialnyh-setey-v-sovremennom-sporte>)

6.Применение компьютерных технологий в тренировочном процессе (<https://multiurok.ru/files/primenenie-kompiuternykh-tekhnologii-v-trenirovoch.html>)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ-ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКА РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

*Гузанова С.В.
ГБПОУ “КазУОР”, г. Казань*

Аннотация: В данной работе рассматривается использование информационно-коммуникационных технологий во время занятий с учащимися на уроках русского языка и литературы.

Ключевые слова: Интернет-ресурс, ИКТ, виды уроков, образовательные технологии, виртуальные экскурсии.

Сегодня переход российского образования на ФГОС неразрывно связан с повышением уровня информатизации всей системы образования, поэтому ИКТ-технологии пронизывают буквально все сферы и структуры образования. В связи с этим современный педагог обязан быть информативно грамотным, то есть уметь определять возможные источники информации и получать ее, уметь анализировать полученную информацию, уметь оценивать информацию с точки зрения ее достоверности и достаточности для решения проблемы, уметь использовать результаты поиска, получения, анализа и оценки информации для принятия решений, уметь создавать собственную базу знаний, уметь работать с информацией индивидуально и в группе.

Основными информационно-коммуникационными технологиями, которые используются в образовательном процессе, являются:

- офисные технологии, позволяющие подготовить учебные материалы в MS Word, MS Excel, MS PoverPoint;
- сетевые технологии, позволяющие использовать учебные материалы в рамках локальной, а также глобальной сети Интернет;

- телекоммуникационные технологии: теле- и видео-конференции, чаты, форумы, электронная почта;
- специализированное программное обеспечение, обеспечивающее электронный документооборот образовательного учреждения, различные контролирующие мероприятия и управление образовательным учреждением.

Актуальность и перспективность. Невозможно представить нашу жизнь без информационных ресурсов. Они также значимы, как и материальные, энергетические и трудовые. Они дают огромные возможности по овладению информационным пространством. Компьютеризация, постепенно проникающая во все сферы жизни и деятельности человека, вносит свои коррективы в существующие подходы к воспитанию и образованию.

Цель: показать возможности использования информационно-коммуникативных и дистанционных технологии в своей педагогической деятельности.

Задачи:

- изучить современные информационно-коммуникативные технологии и дистанционные технологии;
- интегрировать и внедрить информационно-коммуникативные и дистанционные технологии в процессы образования;

Что такое урок с использованием ИКТ? ЭТО урок, в процессе которого в передаче и усвоении учебной информации участвуют два новых компонента образовательного процесса: компьютер и программные средства. При этом и компьютер, и программы должны быть органично взаимосвязаны с другими составляющими процесса обучения: целями, содержанием, формами, методами обучения, деятельностью учителя и учащегося. В условиях школьного образования возможно, необходимо и целесообразно использование ИКТ в различных видах деятельности: работа с часто болеющими детьми; работа с обучающимися во время активированных дней или карантина; работа с одаренными детьми; участие в дистанционных олимпиадах, конкурсах, проектах; подготовка к экзаменам (ВПР, ГИА).

Использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий в педагогической деятельности» предполагает:

Создание учебно-методических пособий (игры, проекты, презентации, материалы тематических мероприятий); "копилки" педагогического опыта интеграции образовательного процесса, разработки программы обучения детей школьного возраста.

Использование Интернет-ресурсов, что позволит решить ряд задач при подготовке к образовательному процессу, для ознакомления с новыми методиками: дополнительная информация, которой нет в книгах;

красочно иллюстрированный материал, как статический, так и динамический (анимации, видеоматериалы, клипы); сетевые электронные ресурсы – это способ распространения новых методических находок и новых дидактических пособий, способ общения и обмена информацией, доступный педагогам независимо от их места проживания и уровня дохода.

Таким образом, использование ИКТ способствует повышению качества образовательного процесса.

В педагогической деятельности, в процессе обучения могут использоваться:

- электронная почта (с её помощью налаживается общение между учителем и учеником: рассылка учебных заданий и материалов; получение учителем уведомлений о выполнении задания обучающимся, о количестве попыток выполнения задания и др.);

- видеосвязь (можно проводить уроки с болеющими учащимися);

- ресурсы мировой сети Интернет (использую в процессе обучения как богатый иллюстративный или справочный материал для изучения тем курса, так и выгрузка собственных разработок заданий/уроков/тем);

Следующие сайты с видеуроками, помогающие в работе:

<https://videouroki.net/blog/vidieourok-po-matiematikie-tsielyie-i-ratsional-nyie-chisla.html>.

<https://www.youtube.com/user/MathTutor777/videos>.

Существует несколько основных видов уроков с использованием ИКТ:

Подготовка докладов, сообщений. Работа с ресурсами Интернета.

Проектная деятельность. Использование ИКТ на уроках подобного типа - одна из форм презентации материала, способ активизации слушателей, отражение структуры выступления.

Переписка по электронной почте – один из способов установить межкультурные связи, разрушить стереотипы, помочь детям и взрослым понять простую истину: «Быть другим не значит быть плохим».

Мультимедийная школьная лекция. Для этого учитель готовит к уроку для демонстрации на экране: наименование разделов выступления, основные тезисы; неподвижные и подвижные иллюстрации (в том числе фотографии, видеоряд, динамические компьютерные модели, мультипликацию). Продумывает поддержку выступления в форме цитат, изображения и звука. Выступление учителя обязательно должно содержать ссылки на используемые электронные ресурсы, источники информации в Интернет, которые затем могут быть использованы учащимися в самостоятельной работе. Выступление учителя в дальнейшем может быть напечатано, представлено в форме аудио- или видеозаписи, размещено в сети Интернет на школьном сайте (если таковой имеется).

Виртуальная лаборатория, виртуальная экскурсия. Если школа подключена к сети Интернет, можно предложить провести урок в форме виртуальной лаборатории или виртуальной экскурсии, что особенно значимо при изучении естественнонаучных дисциплин.

Использование компьютерной презентации - это и уроки объяснения нового материала в диалоговом режиме, и урок-лекция, и урок-обобщение, и урок-научная конференция, и урок-защита проектов, и интегрированный урок, и урок-презентация, и урок- дискуссия в режиме Интернет-конференции.

С 8 класса можно практиковать работу с мультимедийными учебными пособиями по предмету на разных этапах подготовки и проведения урока. С помощью *MS Word* ребята учатся оформлять свои рефераты и исследования. На этом этапе важно, чтобы учителя - предметники придерживались единых требований к оформлению ученических работ.

В 9 классе уже и экзамен по предмету может проводиться в форме *защиты проектной, исследовательской, творческой работы с обязательным мультимедийным сопровождением*. В

старших классах ИКТ дает возможность ученикам совершенствоваться и актуализироваться, издавая школьную газету, участвуя в *дистанционных предметных олимпиадах*, конкурсах, проектах; размещать творческие и исследовательские работы в Интернете; получать дополнительную информацию по интересующему вопросу через общение при помощи электронной почты, *on-line*, видеоконференций и др. На данном этапе учитель - уже лишь помощник ребят, дающий возможность в полной мере проявлять и развивать их потенциал. Таким образом, вы сможете, «переключая» уровни восприятия, максимально долго удерживать внимание учеников на предмете обучения, избегая опасности перенапряжения их в ходе урока.

Можно использовать обучающие, тестирующие мультимедийные программы по русскому языку и литературе:

- «Виртуальная школа Кирилла и Мефодия»;
- «Страна Лингвиния. Русская орфография»;
- «Московская цифротeka школьного наукограда»;
- «1С: Репетитор. Русский язык. Варианты ЕГЭ»;
- авторские обучающие, тестирующие мультимедийные программы;
- презентации учащихся.

Хотелось бы еще раз напомнить: не желательно использовать большие текстовые фрагменты на экране монитора, лучше читать с бумажного листа, так удобнее, легче и безопаснее для зрения. Не нужно выбирать малоинтересный материал, который будет представлен на уроке в электронном виде. Надо давать только самое интересное и необходимое. Время для использования ИКТ необходимо пропорционально поделить и несколько раз чередовать виды деятельности на уроке.

В заключение можно сделать вывод, что использование ИКТ как фактор успешной реализации ФГОС, обеспечивает:

- повышение мотивации к образовательному процессу, которая возрастает за счёт мультимедийных эффектов;
- повышение эффективности образовательного процесса за счёт высокой степени наглядности;
- способность выравнивания возможностей детей
- появления возможности моделировать объекты и явления;

- возросший интерес обучающихся к образовательной деятельности, так как это отвечает основному виду деятельности дошкольника – игре, что соответствует наглядно-образному мышлению детей дошкольного возраста;

-развитие у дошкольников исследовательских способностей, познавательной активности, навыков и талантов;

-поощрение детей при решении проблемных задач и преодолении трудностей.

ИКТ позволяют моделировать такие жизненные ситуации, которые нельзя или сложно увидеть в повседневной жизни, например, как показать ребенку жизнь на дне океана или планеты Солнечной системы.

Таким образом, использование новых информационных технологий в образовании позволяет существенно повысить интерес детей к учебному процессу, а, следовательно, и улучшить качество знаний и УУД обучающихся.

Список литературы

1. Абдуразаков М.М. Совершенствования содержания подготовки будущего учителя информатики в условиях информатизации образования. /М.М. Абдуразаков. - Махачкала: ДГПУ, 2006. -190 с.

2. Кручинина Г.А. Методическая работа преподавателя в условиях использования новых информационных технологий обучения: Проблемы теории и практики в подготовке современного специалиста. Межвузовский сборник научных трудов. / Г.А. Кручинина – Н. Новгород, Изд-во НГЛУ, 2003. С. 126 - 136 .

3. Лосик Е. И. Роль педагога дошкольного учреждения в развитии познавательной активности старших дошкольников. / Е.И. Лосик -Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). – СПб: Реноме, 2012.

4. Хахалева Н.Н. Роль компьютера в процессе овладения орфографией. / Н.Н.Хахалева-Русский язык в школе. 2001. №1. С. 13-18.

СТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ

ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА В РАМКАХ ФАКУЛЬТАТИВНОГО ПРЕДМЕТА

Климанова Т.Г.

Митусова Е.Д.

*«Государственный социально-гуманитарный
университет», ГСГУ, г. Коломна*

Аннотация. С целью поиска наилучшей формы развития умений и навыков профессионального мастерства студентов УОР, был проведен теоретический анализ литературных источников по вопросам модернизации физкультурного образования в современных условиях, что позволило сформулировать проблему исследования, заключающуюся в разработке механизма приобщения студентов УОР к будущей профессиональной деятельности и формирования педагогического мастерства. Основной формой реализации становления профессионального мастерства студентов УОР представлен факультативный предмет «Молодые профессионалы». Описано содержание, методы, проведение данного факультативного предмета. Представлены результаты педагогического эксперимента и их положительная динамика. Это дает основания для применения на практике данной формы образовательной деятельности для формирования профессионального мастерства и педагогической направленности студентов УОР.

Ключевые слова: среднее физкультурное образование, студенты, УОР, формы организации образовательного процесса, факультативная дисциплина.

Актуальность исследования. Одной из приоритетных тенденций развития профессионального образования является преемственность образовательного процесса, которая реализуется через содержание процесса обучения, формы и организацию учебно-воспитательного процесса, методы обучения и воспитания, в том числе и в области физической культуры и спорта. И здесь немаловажное значение имеют училища олимпийского резерва (УОР), которые зачастую становятся одним из составляющих элементов университетских

комплексов в области спорта и физической культуры. В современных условиях ключевой становится задача обеспечения выпускников образовательных спортивно-педагогических учреждений не только профессиональными, но и базовыми социальными и культурными компетенциями, в том числе определяющие становления будущего педагогического мастерства [4].

Переход на новые федеральные государственные образовательные стандарты среднего и высшего профессионального образования, направленность на воспитательную составляющую профессионального образования, определяют потребность использования новых подходов к координации и содержанию физкультурной, образовательной и воспитательной деятельности.

Воспитание студентов в спортивно-педагогическом училище и вузе направлено на развитие индивидуальных качеств, возможностей, личностное совершенствование; на организацию использования разнообразных средств общей и физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, для подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности и формирования соответствующих способностей, компетенций, которые лягут в основу становления будущего педагогического мастерства выпускников спортивно-педагогических училищ и вузов [1].

Проведенный информационно-аналитический анализ литературных и документальных источников по вопросам модернизации физкультурного образования в современных условиях позволил сформулировать проблему исследования, заключающуюся в разработке механизма приобщения студентов УОР к будущей профессиональной деятельности через ценностные составляющие физической культуры: интеллектуальные, двигательные, технологические, интенционные и мобилизационные [2]. Также сформулировать и обосновать организационно-педагогические формы обучения, способствующие повышению профессионального мастерства студентов УОР.

Цель исследования - формирование умений и навыков профессионального мастерства студентов УОР в рамках факультативного предмета «Молодые профессионалы».

Методика и организация исследования. Педагогическое исследование проводилось на базе УОР г. Бронницы Московской области, в котором приняли участие студенты в количестве 40 человек. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в которые входило по 20 человек. Педагогический эксперимент проходил в течение двух учебных лет на протяжении четырех семестров.

В течение прохождения педагогического эксперимента в экспериментальной группе организовывались факультативные занятия по предмету «Молодые профессионалы», направленные на повышение уровня сформированности профессионально-педагогического мастерства. Студенты экспериментальной группы осваивали и анализировали углубленный и расширенный теоретико - методический материал, включающий в себя следующие модули: теоретические основы физиологических и функциональных особенностей человека; разработка программы здоровья, составление презентационного материала и демонстрационный показ практических умений и навыков. Таким образом, педагогический эксперимент охватывал три образовательных модулей. В содержание первого модуля входило заполнение шаблонов, тестирование, анализ полученных данных по опросу. Начальный модуль предполагал оценку индивидуальных личностных параметров волонтера, его рациона питания и физической активности, заболевания и предрасположенность к ним, качество сна, измерение антропометрических данных, а также результаты, которые волонтер хотел бы получить в конце занятий. Во втором модуле необходимо было проявить творчество, самостоятельность для создания интерактивного буклета. Интерактивный буклет должен был содержать практический материал, который представлял конкурсант после опроса. В третьем модуле реализовалась демонстративно-практическое содержание факультатива через демонстрационный показ практических навыков, структурность выстраивания предоставляемого материала. Было необходимо правильно выбрать продукты питания для улучшения или поддержания оптимального физического состояния волонтера, найти наиболее эффективные физические упражнения, организовать место проведения занятий и подобрать соответствующий спортивный инвентарь.

Оценивались следующие профессиональные навыки, такие как: спортивная терминология, жесты, мимика, эстетика показа физических упражнений, правильность выполнения тестов и составление программы здорового образа жизни.

Для продолжения педагогического эксперимента, на основании изученной спортивно-педагогической литературы, нами были определены основные профессиональные навыки:

- интеллектуальные. К ним относится показ знаний, основанных на запоминание и переработке информации, использующиеся процессы запоминания, сохранения и дальнейшего её воспроизведение; мыслительные способности для ориентирования в разнообразных ситуациях и гибкость мышления при работе с различным контингентом занимающихся. Максимального эффекта можно достичь только при постоянном изучении материала и его систематизации;

- двигательные. Это уже непосредственно демонстрация двигательных умений; работа с волонтерами, требующая особой концентрации внимания на каждое движение, и одновременно её коррекции по ходу проведения занятия (навык социальной перцепции); техники построения упражнений, индивидуально относительно каждого отдельного испытуемого с учётом всех особенностей. Результативность достигается за счет многократного правильного, с технической точки зрения, повторения упражнений, благодаря чему формируется четкое понимание о положениях тела и отдельных его частей в пространстве;

- интенционные - построение и демонстрация умений и навыков общего руководства проведением занятий и индивидуальной работой с волонтерами, составление комплексов с соответствующими указаниями практических и методических рекомендаций для предстоящей реализации, приобщения к ценностям в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Желаемого результата можно достичь, благодаря постоянному контакту с волонтерами [2].

Определение уровня сформированности профессиональных навыков студентов осуществлялось с помощью метода экспертной оценки. В состав экспертной комиссии входили преподаватели учебного учреждения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На всех этапах педагогического эксперимента, установлена положительная динамика показателей профессиональных умений студентов, определяющих становления в будущем их педагогического мастерства (рисунок 1). Это указывает на их достаточно высокую сформированность профессиональных качеств в области проведения и организации практических занятий, соответствующий уровень освоения ценностей физической культуры и спорта.

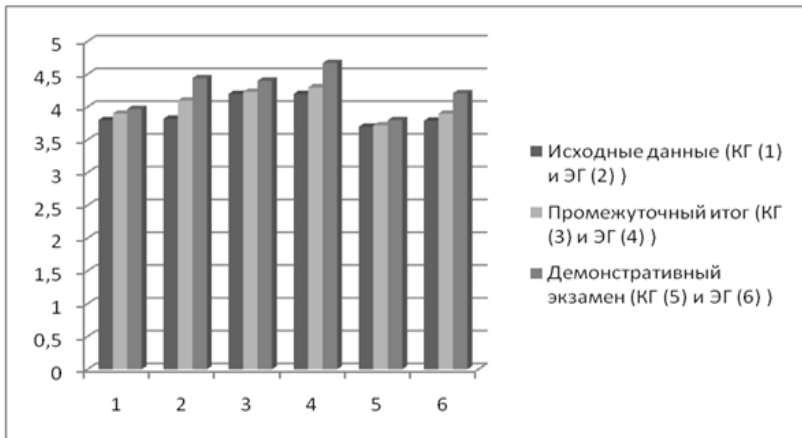


Рисунок 1 - Динамика показателей профессиональных умений студентов во время прохождения педагогического эксперимента

Сравнивая результаты сформированности ценностного потенциала студентов, полученные в начале и в конце педагогического эксперимента, видна положительная динамика в их изменении, как в контрольной, так и экспериментальной группах. В начале педагогического эксперимента, после проведения сравнительного анализа между результатами контрольной и экспериментальной групп достоверных различий обнаружено не было ($p > 0,05$), в конце проведения эксперимента, результаты экспериментальной группы существенно улучшились ($p < 0,05$).

Положительная динамика сформированности ценностного потенциала у испытуемых экспериментальной группы объясняется тем, что эти студенты регулярно посещали

факультативные занятия и неоднократно участвовали в демозамене.

Заключение. Главной установкой образовательной деятельности студента УОР должна быть - достижение высокого уровня будущего профессионального мастерства. Ее следует усиливать образовательной подготовкой, согласованной с современными требованиями спортивно-педагогической практикой. Профессия должна стать частью самого молодого специалиста.

В дальнейшем проявление профессионального мастерства и разнообразных личностных качеств становится для него необходимостью для полного овладения своей профессией, желанием стать мастером и жить с полной отдачей профессиональных сил.

Список литературы

1. Журавлев А.С. Активные методы обучения в процессе преподавания общего гуманитарного и социально - экономического, а также естественно-научного циклов дисциплин/ А.С. Журавлев// Спорт и образование. Перспективы развития УОР в современных условиях: материалы научно-практической конференции. - Брянск, 2021. – С. 27-32.

2. Лубышева Л.И. Спортивное наследие Олимпийского проекта «Сочи -2014» как фактор интенсивного развития российского социального института спорта/ Л.И. Лубышева, Е.Д Митусова //Теория и практика физической культуры и спорта.- 2016.- № 5.- С 45-47.

3. Матова Е.Л. Проблемы формирования педагогической культуры будущих спортивных педагогов в училище олимпийского резерва/ Е.Л. Матова// Вестник Саратовского областного института развития образования. - 2020.- №1(21).- С. 70-75.

4. Солнцева А.С. Организационно-педагогическая деятельность федеральных училищ олимпийского резерва: дис. ... канд. пед. наук/ Солнцева Антонина Станиславовна. - Малаховка, 2010. - 194 с.

ОБОСНОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ФАКТОРА СТАНОВЛЕНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Е.В. Фролов
ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России, г. Ульяновск
С.А. Гужов
ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум)
олимпийского резерва»
А.В. Петряков
ОГБПОУ УКК и И

Аннотация. Без формирования ценностных мировоззренческих основ воспитательного потенциала невозможно становление человека как личности. В работе освещается многосторонность воздействий ценностей физической культуры на субъекта образовательной деятельности. Обосновывается система физкультурного образования отражающая комплексное освоение многогранной культуры личности.

Ключевые слова: физкультурное образование, нравственные, эстетические, интеллектуальные качества, многогранность, рациональное формирование.

Образование как одна из областей социальной жизни, сфера межличностных отношений показывает возможность рациональной и ориентирующей реальности в плане образования человека – становление его как личности.

Основная цель образования – передача человеческих возможностей для многих областей социальной практики, личность специалиста-профессионала как обладателя комплекса социокультурных достоинств, имеющего глубокие специальные знания, высокую профессиональную подготовленность, обладающего общей культурой, умеющего преобразовываться и распространять ценностный потенциал культуры в общество.

Социальной практикой доказано, что формирование личности и ее культуры традиционно реализуется, в том числе и направленным использованием ценностей физической культуры, на основе специально смоделированных видов деятельности – физкультурном образовании.

В области физической культуры аккумулированы сложившиеся знания новейших передовых методик, которые

направлены на формирование нового поколения специалистов, обладающих необходимым уровнем физической и спортивной культуры. Новая концепция квалифицированного обучения учителя по физической культуре необходима, быть реализована на новейших инновационных методиках, которые будут благоприятно воздействовать на совершенствование уровня обучения будущих специалистов, так как методики создаются под определенную положительную педагогическую концепцию, в ее базе заложена конкретная методологическая, философская точка зрения исследователя. Кроме всего прочего, технологичная последовательность педагогических воздействий, операций, коммуникаций формируется точно пропорционально с целенаправленными инструкциями формирования культуры личности.

В большинстве случаев образовательный процесс в физической культуре выстраивается, главным образом, под воздействием практической необходимости общественности и распоряжений к удовлетворяющей требований к физической подготовке молодого поколения и более взрослого электората к труду – этому важному, одному из главных условий социального воздействия. Соответственно в общественном отношении интегрированной концепции образования и обучения физической культуры вошедший в нее в основе фундаментального спектра генерации разного рода двигательных умений и навыков, существенных как для ее осуществления, так и для повышения рациональных способностей личности, всестороннего образования, в том числе в формате одного из эффективных методов обще интеллектуального, нравственного, эстетического и других видов воспитания.

Понятие «физкультурное образование» содержит в достаточной степени большой спектр и двусмысленный аспект к его интерпретированию. Объясняя содержание смысл категории «физкультурное образование», закономерно учитывать его не только как «процесс и результат усвоения сгруппированных знаний, умений, навыков: непереносимое условие подготовленности личности к жизни и труду», но как педагогическое олицетворение, образец с общественной точки зрения, другими словами потребности общества к тому, что

должен знать и уметь, какими способностями должен обладать человек [1, с. 13].

В общих чертах в высказываниях различных специалистов является приоритет физического образования (которое в контексте различных определений логично было бы назвать физическим воспитанием) в развитии телесности (биологической составляющей) человека, повышения эффективности биологических процессов, происходящих в организме человека, не задевая его социальную составляющую (душевно-духовной составляющей). Этим, а также применяемыми специальными средствами и методами физическое воспитание имеет отличия от духовного воспитания человека в целом [2, с. 32-33].

Между тем считается, что биологическая сущность человека, являясь главной предпосылкой его культурного преобразования, представлена общими важнейшими характеристиками, такими как генетически обусловленные задатки (морфофункциональное строение, свойства и подвижность нервной системы и тд.). Их преобразование обеспечивает сформированность необходимого обществу и человеку физического развития, физической подготовленности, оптимизацию физического состояния. В связи с этим, возникает необходимость обращения к человеку как к целостной, многомерной, интегративной биосоциальной системе.

Подобный способ к исследуемой проблеме, как решению нераздельности человека в достаточной мере инкорпорирован в процесс по теории и практике физической культуры [3, с. 17]. В большей степени данное понятие взаимно связывалась с влиянием физических упражнений одновременно как на физическое, так и на духовное формирование личности. Вместе с тем важный упор в данных работах пришелся на физическое воспитание: учеными подчеркивалось, что физическое воспитание, действуя на биологическую сторону организма человека, наряду с этим воздействует и на преобразование его как сформированной личности, что в ходе чего имеют возможность и очевидно решаются задачи интеллектуального, художественного, духовного, и других видов воспитания.

Но в тоже время физическое воспитание по факту представляет собой несколько сужившемся средством

педагогического влияния, которая конечно, не полностью показывает как многоаспектность педагогических воздействий на человека, так и совокупность воздействия на него и в совокупности на физкультурное образование. Реконструкция и расширение физкультурного образования взаимосвязаны, в первую очередь, с наиболее развернутым осуществлением его культурного реформирования и гуманизирующей деятельностью. Важная социокультурная идея состоит в создании новейшего мира и современной, прописанной в эту картину системы культурной деятельности личности. В одном случае, образовательный процесс соотносится со своим социально значимым содержанием, в другом – определяющий знанием обучающегося как субъект образовательного процесса и носителя собственной культуры [4, с. 56].

Образование в области физической культуры взаимосвязано с новыми мнениями об общечеловеческом потенциале, затребованным представить главное место в практике перестройки сообщества и его физических, психологических и интеллектуальных качеств. Многосторонность человеческого потенциала, представляющая собой целостность, биологической, общественной, и нравственной природы индивидуума, трактуется социополитическими, моральными, душевными и значимыми способностям индивида, познаниями персоналистической и общественной привлекательности квалифицированной подготовки, двигательными качествами, умениями и навыками, здоровьем, морфофункциональными возможностями.

В связи с этим, появляется потребность аргументирования и выработки классификации понятий физкультурного образования, направленного на качественного отражения всеобщего овладения индивидуумом внешним эффектом (социальных явлений, духовности) и внутреннего мира (биологическая природа, телесность) в смысле его формирования и развития как личности в связи с подготовкой и участием в социально важных конфигурациях жизнедеятельности.

Список литературы

1. Шатунова, О.В. Влияние социально-психологических факторов на развитие спортивной одаренности студентов нефизкультурных профилей подготовки / О. В. Шатунова, Е. Е.

Мерзон. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 3. – С. 12-14.

2. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / Н.Н. Визитей. Кишинев: Штиница, 1989. 110 с.

3. Николаев Ю.М. Теоретические аспекты интегративного содержания и человеческой сущности физической культуры / Ю.М. Николаев / Теория и практика физической культуры. 1998 №4. С. 16-20.

4. Пономарев, Н.И. Некоторые проблемы функционирования и развития теории физической культуры / Н.И. Пономарев // Теория и практика физической культуры. 1996. №5. С. 55-58.

ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ РАЗРАБОТАННЫХ НА ПЛАТФОРМЕ «1С ПРЕДПРИЯТИЕ 8» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГУОР Г.БРОННИЦЫ

*Худяков А.Г., преподаватель
Васильев В.В. студент 3-го курса
ФГБУ ПОО «ГУОР» г. Бронницы*

Аннотация: Основные возможности программы «1С Корпоративный университет» в плане применения дистанционных технологий обучения в образовательной деятельности ГУОР г.Бронницы

Ключевые слова: ГУОР, дистанционное обучение, «1С Корпоративный университет», «1С: Электронное обучение», «1С:Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента».

Прошедшая этап тестовой эксплуатации и принятая к полномасштабному использованию в нашем учреждении программа «1С Корпоративный университет» является системой дистанционного обучения на платформе «1С:Предприятие 8» со встроенным конструктором электронных учебных курсов и тестов. Полнота возможностей раскрывается при совместной работе с веб-интерфейсом для обучающихся и преподавателей, который выпущен отдельным программным продуктом

«1С:Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента».

В академическом секторе программа используется для создания электронной информационно-образовательной среды вузов и колледжей, удовлетворяющей требованиям ФГОС. Структура такой среды показана ниже на рис. 1.

Программа предназначена для решения следующих задач:

- проведение электронного обучения и вебинаров в локальной сети организации или через Интернет со стационарных компьютеров, ноутбуков или мобильных устройств;
- настройка обучения, включающего изучение электронных курсов, выполнение тестов и проверяемых преподавателем электронных контрольных работ, вебинары, аудиторные занятия;

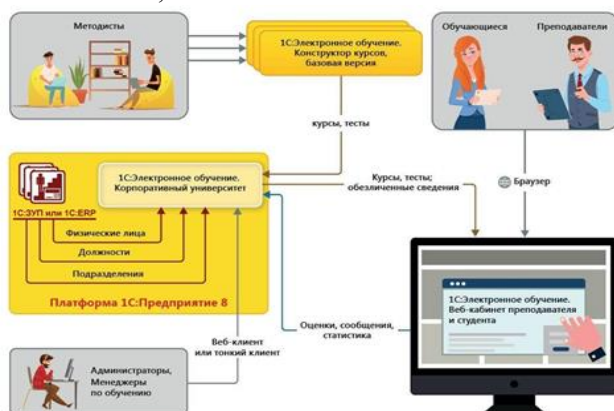


Рис. 1. Структура корпоративной системы управления обучением

- управление зачислением на обучение;
- публикация новостей и проведение ручных или автоматических рассылок персонализированных сообщений во встроенной системе личных сообщений и/или по электронной почте либо SMS;
- ведение учебных форумов, доступных определенным пользователям;

- осуществление контроля и анализа результатов обучения и тестирования;

- ведение личных электронных библиотек.

Конфигурация позволяет вести списки участников обучения, накапливать результаты обучений, гибко управлять правами доступа; обеспечить создание, систематизацию, хранение, обмен и представление разнообразной учебной информации в удобной пользователю форме.

Разработка электронных курсов и тестов доступна пользователям даже с минимальными навыками работы на компьютере. Теория электронных мультимедийных интерактивных курсов создается в MS Word, PowerPoint или встроенном редакторе. Тесты и глоссарий допустимо загружать из файлов MS Excel.

Теория электронного курса может содержать:

- страницы, включающие форматированный текст, иллюстрации, внутренние и Интернет гиперссылки, таблицы, контрольные вопросы, подсказки, а также фрагменты ранее созданных курсов;

- иллюстрации, увеличивающиеся до исходного размера по клику на них;

- разноформатные видеоролики с любым размером кадра;

- аудиоролики в формате mp3;

- файлы произвольных форматов (doc, xls, pdf и др.).

Конфигурация содержит настройки, с помощью которых составляются тесты различного назначения:

- учебные или контрольные тесты;

- задать время выполнения (с возможностью показа таймера), количество вопросов и попыток сдачи теста;

- использовать вопросы одного из 10 различных типов (один из многих, многие из многих, последовательность, по шаблону, соответствие, таблица, открытый);

- включать в тест определенное количество вопросов заданной сложности из нескольких тем;

- перемешивать между собой или нет вопросы, а также варианты ответа к ним;

- предлагать на выбор несколько уровней сложности теста, отличающихся временем выполнения и количеством вопросов;

- назначать вопросам разные веса, учитываемые при подсчете итогового балла за тест в целом;
- включать файлы (видео, картинки, звуковые) в вопросы, добавлять картинку к вариантам ответа и комментариям к ним;
- составлять тесты из единой базы контрольных вопросов, разделенной по темам;
- при очередном отображении вопроса автоматически менять варианты ответов к нему;

В конфигурацию загружаются готовые электронные учебные курсы и тесты, которые разрабатываются в других программных продуктах линейки «1С:Электронное обучение»: Конструктор курсов или Экзаменатор.

При использовании конфигурации в образовательном учреждении доступна загрузка списков студентов/слушателей, преподавателей, сотрудников образовательной организации, состава учебных групп, структуры учебного процесса (курсы, специальности/направления, отделения, формы обучения и т.д.) из систем автоматизации управления 1С: Университет, 1С:Колледж или 1С:Управление учебным центром. В типовой поставке содержатся HTTP-сервисы для передачи в 1С:Колледж или 1С:Управление учебным центром оценок, полученных студентами/слушателями в ходе электронного обучения.

Структура организации, списки сотрудников или студентов/слушателей/преподавателей используются в конфигурации для настройки зачисления на обучение, создания правил автоматического зачисления на учебу, управления видимостью новостей и учебных форумов.

Имеется возможность вести списки пользователей и гибко настраивать их права с разбивкой по группам или индивидуально. В конфигурации выделены следующие базовые роли пользователей: обучающийся; преподаватель; куратор; методист; старший менеджер по обучению; младший менеджер по обучению; администратор.

Для поддержки организации электронного и смешанного обучения реализованы следующие сервисные возможности:

- настройка отчетов (позволяет формировать отчеты по различным параметрам и представлять результаты в удобной пользователю форме). Реализована возможность анализа

результатов обучения и тестирования в разрезе должностей, подразделений, организаций и др.;

- обмен электронными курсами между информационными базами программных продуктов «1С:Электронное обучение»;

- бесшовная интеграция с программным продуктом «1С:Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента», с помощью которой обучающиеся и преподаватели могут проходить и сопровождать назначенное им обучение с различных мобильных устройств на условиях неограниченной клиентской лицензии;

- массовая настройка доступа пользователям, например, загруженным из конфигураций «1С:Колледж» и «Зарплата и кадры государственного учреждения».

Список литературы

1. 1С:Предприятие 8. Конфигурация «Электронное обучение. Корпоративный университет» Редакция 3.0 Описание. ООО «1С-Софт», 2011-2022. Фирма «1С», 123056, Москва, а/я 64. 2022 г.

2. 1С:Предприятие 8. Конфигурация «Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента» Редакция 3.0 Описание. ООО «1С-Софт», 2011-2022. Фирма «1С», 123056, Москва, а/я 64. 2022 г.

3. 1С:Предприятие 8.3 Руководство администратора. ООО «1С-Софт», 2011-2023. Фирма «1С», 123056, Москва, а/я 64. 2023 г.

4. 1С:Предприятие 8.3 Руководство пользователя. ООО «1С-Софт», 2011-2023. Фирма «1С», 123056, Москва, а/я 64. 2023 г.

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ БИНАРНОГО УРОКА ПО ОСНОВАМ БИОМЕХАНИКИ И СПОРТИВНО-БОЕВЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ

Юрьева А.А., Качергин В.В.

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

Аннотация. В статье отражен опыт проведения бинарного урока по биомеханике и спортивно-боевым единоборствам. Такая интеграция способствует более детальному изучению законов биомеханики и пониманию успешной реализации при выполнении приемов в единоборствах.

Ключевые слова: бинарный урок, рычаги, приемы единоборств.

Проблема интеграции знаний, умений и навыков важна и современна. Её актуальность продиктована новыми социальными запросами, предъявляемыми к образованию. Одним из средств достижения этой цели является проведение интегрированных (бинарных) уроков.

Бинарный урок - это нетрадиционная форма обучения. Методика бинарного урока отличается от методики традиционного тем, что преподаватели одновременно ведут урок по какой-либо теме.

Интеграция сегодня – новый вид образовательной деятельности, направленный на углубление и расширение межпредметных знаний, их систематизацию и обобщение, формирование межпредметных учебно-познавательных умений, а также на решение других образовательных проблем.

Преимущества интегративных уроков заключаются в том, что они:

- способствуют повышению учебной мотивации, формированию и развитию познавательных интересов учащихся, целостной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон;

- в большей степени, чем обычные уроки, способствуют развитию коммуникативной компетенции учащихся, общеучебных и надпредметных умений;

- интенсифицируют учебно-воспитательный процесс, снимают перегрузку.

Нами был разработан и проведён бинарный урок по ОП 09 Основы биомеханики и МДК 01.01. СБЕ, МДК 01.01 Единоборства для студентов 4 курса на тему «Использование знаний биомеханики для эффективного выполнения приемов рукопашного боя».

Цель урока: на основе полученных теоретических знаний биомеханики двигательного аппарата обеспечить усвоение обучающимися приемов единоборств.

Задачи урока:

1) Образовательные:

- Систематизировать знания обучающихся о строении и функциях биомеханической системы.

- Расширить представления о рычагах в теле человека и их возможностях в приемах рукопашного боя.

- Расширить представление о механизме болевой рецепции и технике проведения некоторых болевых приемов единоборств.

2) Развивающие:

- Развивать умение логически мыслить, проводить сравнительный анализ, делать обобщения и выводы.

- Развивать навык концентрировать внимание при анализе двигательных действий, умение работать в группе.

- Развивать умение видеть межпредметные связи в рамках изучаемой темы

3) Воспитательная:

- Формировать интерес к дисциплинам, готовить обучающихся к дальнейшей профессиональной деятельности.

- Воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости.

- Формировать ценностное отношение к здоровью человека.

Тип урока: комбинированное занятие

Вид урока: практическое занятие с применением информационно-рецептивного и исследовательского методов

ПЛАН УРОКА:

Части урока	Содержание	Время	Примечания
I. Вводная часть	1. Организационный момент. Сообщение темы, цели и задач урока, проблемного вопроса Вступительное слово преподавателей.	5 мин.	Юрьева А.А. Качергин В.В.

<p>II. Основная часть</p> <p><i>-Систематизация ранее изученного</i></p> <p><i>-Изложение новых знаний</i></p> <p><i>-Закрепление, формирование умений</i></p>	<p>Видеосюжет о строении ОДА Строение БМС</p> <p>План:</p> <p>1. Понятие о рычагах.</p> <p>2. Нахождение рычагов в теле человека при выполнении приемов единоборств.</p> <p>3. Болевая рецепция и её значение при проведении приемов в единоборствах.</p> <p>4. Отработка навыков проведения болевых приемов в единоборствах с использованием знаний биомеханики</p>	<p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>40 мин.</p>	<p>Юрьева А.А.</p> <p>Юрьева А.А.</p> <p>Юрьева А.А.</p> <p>Юрьева А.А.</p> <p>Качергин В.В.</p>
<p>III. Заключительная часть</p>	<p><i>Подведение итогов занятия</i></p> <p>1. Рефлексия</p> <p>2. Ответ на проблемный вопрос</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Юрьева А.А.</p> <p>Качергин В.В.</p>

При проведении бинарного урока мы убедились в его эффективности и целесообразности в учебном процессе, так как данная форма проведения учебного занятия дает возможность усилить междисциплинарные связи, расширить сферу получаемой информации и, что особенно важно, повысить мотивацию обучения.

Во-первых – соединяются педагогические усилия нескольких педагогов, что позволяет на высоком уровне вести

профессиональное обучение, т.к. достоинства одного дополняются достоинствами другого. Имеющиеся недостатки в деятельности одного, компенсируются достоинствами другого.

Во-вторых – объединение усилий нескольких педагогов способствует усилению управления процессом познавательной и практической деятельности. Изучив понятие рычагов, отработав навык нахождения рычагов в теле человека при выполнении приемов в том числе болевого характера, обучающиеся получили четкие представления и практический навык в реализации рычагов в практике единоборств.

В-третьих – усиление индивидуальности обучения. Регулярная смена учебных шагов позволяет выявить тех учащихся, которые нуждаются в особом внимании.

Бинарные уроки позволяют за короткий промежуток времени познакомить учащихся с достаточно большим учебным материалом, дают возможность взглянуть на некоторые привычные предметы и явления с совершенно новой, необычной стороны, систематизировать знания и получить практический навык по их применению.

Список литературы

1. Бегун П.И. Биомеханика [Электронный ресурс]: учебник для вузов / П.И. Бегун, Ю.А. Шукейло. – Электрон. текстовые данные. – СПб.: Политехника, 2016

2. Гулевич Д.И.; Звягинцев Г.Н. Борьба САМБО; М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 с.

3. Донской Д.Д. Законы движений в спорте [Электронный ресурс]: очерки по теории структурности движений / Д.Д. Донской. – Электрон. текстовые данные. – М.: Советский спорт, 2015. – 178 с. – 978-5-9718-0750-6. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40926.html>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Шестаков В.Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Яковлев А. В., Жуков М.В., к.б.н.,

Аннотация. Эффективность профессиональной деятельности, становление профессиональной позиции студентов зависит от ценностного отношения к своей профессии, соблюдения этических норм, правил поведения субъектов образования, что, в частности, помогает оптимизировать коммуникативный процесс, предотвратить природу конфликтных ситуаций, определить их последствия и способы разрешения.

Ключевые слова: нравственность, ценности, профессионализм, педагогика, традиция.

Этическое воспитание студентов – целенаправленный, содержательно и методически обеспеченный процесс нравственного становления личности профессионала. Задача профессионального образования - предоставить студентам дальнейший ориентир как применять полученные знания будущим педагогам физической культуры с их воспитанниками в профессиональной деятельности. Именно этика способствует пониманию моральных ценностей, что образует стержень культуры личности, дает понять атмосферу человеческого общения и тонкости взаимоотношений. Этика, затрагивает еще одну немаловажную характеристику и специфичную для педагога физической культуры сторону – этику спорта.

Отметим, что моральные принципы и нормы поведения поступают к воспитанникам опосредованно через модель деятельности педагога. Задача преподавателя училища - не только показать значение педагогической этики, но и изучить причинно-следственные связи нарушения принципов и норм поведения, с тем, чтобы способствовать гуманизации отношений между субъектами образования. Таким образом, эффективность профессиональной деятельности, становление профессиональной позиции студентов будет зависеть от ценностного отношения к своей профессии, соблюдения этических норм, правил поведения субъектов образования, что, в частности, помогает оптимизировать коммуникативный процесс, предотвратить природу конфликтных ситуаций, определить их последствия и способы их разрешения.

Как показывает анализ психолого-педагогических исследований, базисные ценности индивидуального сознания человека формируются в период первичной социализации индивида (18-20 лет), а затем остаются достаточно стабильными, претерпевая существенные изменения лишь в кризисные периоды жизни человека и его социальной среды. Таким образом, внешние факторы – семья, вуз, друзья, преподаватели, литература, средства массовой информации - выступают в роли важных стимуляторов формирования личности.

Под профессиональными ценностями понимается осознаваемая и разделяемая система ценностей, представлений, отношений, связанных с профессией, определяющую общую направленность педагогической деятельности, а также выбор путей и средств овладения знаниями, умениями, которые необходимы для оптимального выполнения профессиональных функций.

К основным функциям педагогической деятельности традиционно относят: адаптационную, обучающую, воспитывающую, развивающую, диагностическую, а также ценностно-ориентационную функцию. Суть ценностно-ориентационной функции заключается в ориентации практикантов на все сферы педагогической деятельности, в осознании и принятии педагогических ценностей в реальных условиях образовательного пространства, в формировании на этой основе профессионально ценностных ориентации будущих учителей. Каждая из указанных функций обеспечивается наличием у студентов определенного комплекса умений: конструктивных, организаторских, коммуникативных, исследовательских и т.д.

Исходя из этого положения, можно утверждать, что во взаимодействии непрерывных процессов развития качеств личности и осуществления профессиональной деятельности формируются профессионально ценностные ориентации, представляющие фундамент и вектор педагогической деятельности. При этом, условием их формирования целесообразно считать педагогическую практику, как важное и неотъемлемое звено подготовки специалистов.

Профессионально ценностные ориентации выступают связующим звеном между личностно-педагогическими и

профессионально-групповыми ценностями. Профессионально ценностные ориентации - это система устойчивых избирательных отношений учителя к наиболее значимым аспектам профессиональной деятельности на основе широкого спектра всех качеств личности. В этой связи выделяется три типа отношений практиканта к педагогической деятельности, к личности ученика, к личности учителя и самому себе как педагогу. Все типы отношений взаимосвязаны и взаимозависимы, но определяющим является отношение к личности ученика.

Структура профессионально ценностных ориентаций включает в себя: смыслообразующий, эмоциональный и поведенческий компоненты, формирующиеся и реализующиеся в процессе педагогической практики, в условиях которой достигается синтез опыта знаний, опыта действий и опыта положительных эмоционально-чувственных переживаний. Таким образом, профессионально ценностные ориентации - это целостная совокупность компонентов в структуре личности, определяющая профессиональное сознание и поведение в их эмоционально-чувственной взаимосвязи в процессе педагогической деятельности.

Практические аспекты формирования профессиональных ценностей в условиях УОР:

1. Повышение роли морально-эстетического воспитания. Физическое воспитание органично связано с нравственным воспитанием, где прослеживается логическая взаимосвязь между рефлексией, ценностными ориентациями и деятельностью, которую выполняет субъект. Эффективность профессиональной деятельности, становление профессиональной позиции студентов будут зависеть от ценностного отношения к своей профессии, соблюдения этических норм, правил поведения субъектов, что, в частности, помогает оптимизировать коммуникативный процесс, предотвратить природу конфликтных ситуаций, определять их последствия и способы их разрешения.

2. Педагогическая практика. Можно утверждать, что во взаимодействии непрерывных процессов развития качеств личности и осуществления профессиональной деятельности формируются профессионально ценностные ориентации,

представляющие фундамент и вектор педагогической деятельности. При этом, условием их формирования целесообразно считать педагогическую практику, как важное и неотъемлемое звено подготовки специалистов.

В период педагогической практики, способствующей осознанию значимые свойства, особенности и качества личности будущего тренера, определяющие его профессиональное самосознание.

В соответствии с целевой направленностью практики основу содержательной части подготовки специалиста будет составлять модель специалиста, согласно которой определяются основные характеристики личности и деятельности. В качестве эталонной модели педагога выступает профессиограмма, которая лежит в основе нормативной модели, т.е. квалификационной характеристики. Несмотря на отсутствие универсальной профессиограммы учителя, представляется оптимальным вариант построения модели специалиста, предложенный А.К. Марковой, который соответствует основной цели педагогической практики. Среди недостатков можно отметить: кратковременность практики; формально-организационные способы проведения; рассогласованность в управлении руководителями практики; необоснованность структурно-содержательного аспекта.

Формирование профессиональных ценностей будущих педагогов рассматривается как сложный, целостный, длительный, лично ориентированный процесс, от результатов которого будет зависеть будущее сферы образования.

Список литературы

1. Анализ проведения уроков физкультуры. /В. А. Муравьев/ СпортАкадемПресс, 2002г.
2. Настольная книга учителя физической культуры. /Г. И. Погадаев/Физкультура и спорт./ 2009г.
3. Педагогическая практика по физической культуре в школе. /Учебно-методическое пособие/ Авторы составители – С. Н. Чернякова, В. Л. Архипова, Е. Н. Сидорова. КГУ, 2007г.
4. Педагогическая практика в системе училищ олимпийского резерва. /Ж. К. Холодова, В. В. Асеева/ Учебное пособие. Москва – 2008.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ОГНЕННЫЙ ЛИС» ФГУБУ ПОО «БГУОР»

*Ходотова М.И., Рыхлик Н.Н., Солонкин А.А.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

В современных реалиях организации воспитательной работы со студентами необходимо ориентироваться на текущие стадии развития общества и учитывать особенности современного поколения.

Среди форм организации воспитательной работы огромный воспитательный потенциал имеют студенческие спортивные клубы.

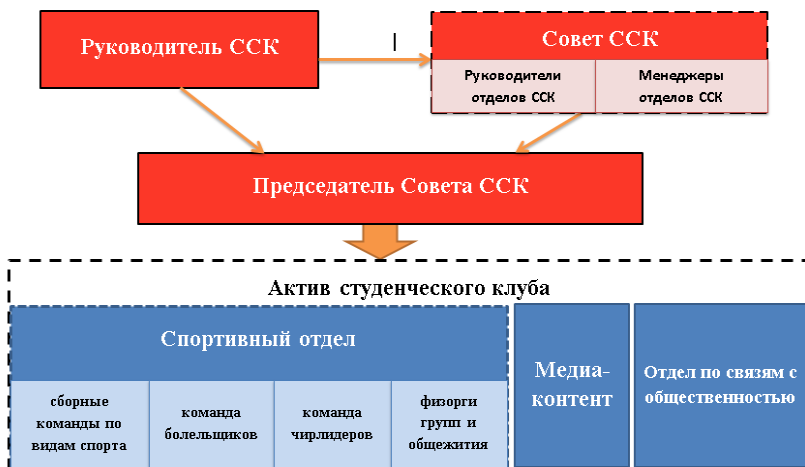
С 28 мая 2020 года в Ассоциацию студенческих спортивных клубов России входит студенческий спортивный клуб «Огненный Лис» Брянского государственного училища (колледжа) олимпийского резерва, который был создан в 2019 году в рамках развития деятельности студенческих объединений. Клуб нацелен на объединение студентов учебного заведения для формирования физически здорового, гармонично развитого поколения, для всесторонней реализации его потенциала путем привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом, на популяризацию здорового образа жизни и создание оптимальных условий для развития и функционирования массового студенческого спорта как важнейшей, всеобщей и равнодоступной формы общественной жизни.

ССК действует на основании Положения и имеет свой логотип, флаг и бренд.

Клуб объединяет вокруг себя талантливых, ярких и активных людей. В его работе участвуют обучающиеся не только с хорошей спортивной подготовкой, но и ребята, у которых есть способности и интерес к волонтерской деятельности, организации и судейству соревнований, к менеджменту, творчеству.

Структура студенческого спортивного клуба представлена руководителем клуба, председателем Совета, Советом ССК и тремя отделами: спортивным отделом, медиа-контентом, отделом по связям с общественностью.

Структура ССК БГУОР «Огненный Лис»



Руководитель ССК осуществляет непосредственное руководство ССК. Он действует от имени клуба, представляет его интересы в АССК, других общественных организациях, а также осуществляет планирование и организацию работы в области физической культуры и спорта, секций, команд по видам спорта, составление расчетов и смет по финансовому и материальному обеспечению деятельности, составление отчетов о работе, внесение на рассмотрение администрации образовательной организации предложений по совершенствованию физкультурной, спортивной и оздоровительной работы.

Председатель Совета ССК является выборной должностью. Он избирается из числа студентов Советом ССК на установленный срок. Срок его полномочий составляет 2 года. Председатель Совета ССК контролирует исполнение утвержденного Советом плана мероприятий ССК; представляет интересы ССК в Студенческом совете образовательной организации; представляет ССК в общественных организациях (местного, регионального и федерального масштаба).

Председатель Совета ССК избирается Советом ССК, который состоит из руководителей и менеджеров отделов ССК, спортивного маркетолога, физоргов групп и общежития. К полномочиям Совета ССК также относится принятие

обучающихся в состав ССК и исключение из него, представление списков активистов и спортсменов для поощрения и награждения руководством Училища, принятие решения о наименовании ССК, утверждение символики ССК, утверждение плана работы на год, контроль за выполнением плана работы, заслушивание отчетов членов ССК о выполнении поставленных задач, обеспечение систематического информирования обучающихся и родителей (законных представителей) о деятельности, обобщение накопленного опыта работы и обеспечение развития направлений деятельности ССК.

Руководители отделов ССК – преподаватели образовательной организации, ответственные за управление и принятие стратегических решений в отделах ССК.

Менеджеры отделов ССК – активисты-студенты, управляющие и организующие работу отделов ССК.

Инициативные ребята, которые участвуют в разработке и реализации плана мероприятий, информируют студентов о спортивной деятельности в образовательной организации, взаимодействуют со студенческими спортивными лигами и другими общественными организациями составляют актив ССК.

Спортивный отдел включает в себя: сборные команды по видам спорта, основная цель которых в достижение максимально высоких спортивных результатов, команду болельщиков, основной задачей которой является организация движения болельщиков, создание традиций зрительской культуры и передача их из поколения к поколению в студенческой среде. Также сюда входит команда чирлидеров, деятельность которых направлена на привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни, поддержку спортивных команд, участвующих в матче, активизацию и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях. Здесь же физорги групп и общежития, информирующие студентов о спортивной жизни образовательной организации, представляющие интересы БГУОР и общежития в Активе ССК.

Медиа-контент отвечает за освещение студенческого спорта в образовательной организации посредством создания фото- и видео контента, ведение социальных сетей, взаимодействие со средствами массовой информации.

Наш клуб очень тесно связан с общественными организациями региона. Он оказывает содействие в подготовке и проведении мероприятий различного формата, в развитии спортивного добровольчества (волонтерства).

Для работы клуба ежегодно разрабатываются и утверждаются: план работы ССК, календарный план спортивно-массовых мероприятий, расписание секций. На основании данных документов и строится вся деятельность отделов.

ССК «Огненный Лис», являясь членом Общероссийской молодежной общественной организации «Ассоциация студенческих спортивных клубов России», ежегодно принимает участие в мероприятиях и акциях, организованных под эгидой данной организации, информационно освещает его деятельность и участвует в общих совещаниях и конференциях.

Уже дважды наш клуб, в 2020 и 2021 г.г., принимал участие в Чемпионате АССК России, проводимом в Казани, и не просто участвовал, но и завоёвывал призовые места по футболу, волейболу и баскетболу среди профессиональных образовательных организаций. А наша команда болельщиков на Чемпионате поддерживала спортсменов и состязалась в Битве болельщиков.

Наш ССК принимает участие и в онлайн-спортивных мероприятиях АССК: во Всероссийском шахматном проекте «Твой ход», в Киберспортивных играх АССК, в онлайн-челенджах: «Летние игры»; «Пульс России».

Особую активность ребята клуба проявляют, участвуя во Всероссийском студенческом фестивале «Спортивная студенческая ночь». В рамках данного мероприятия вместе с нашими партнерами организовываются массовые катания на льду «Жаркий лед» для студентов образовательных организаций региона. В этом году в рамках этого проекта мы также посетили хоккейный матч, посвященный военнослужащим, выполняющим задачи СВО.

Совместно с другими ССК наши активисты получают новые знания и опыт на образовательных мероприятиях АССК, осуществляют выезды в спортивные лагеря АССК.

Наш ССК проводит ежегодно более 30 собственных спортивно-массовых мероприятий.

Более 40 лет училище организует Спартакиаду БГУОР по 15 видам спорта, а три года по мини-футболу, волейболу, стритболу, настольному теннису, шахматам она проводится в рамках отборочного этапа Чемпионата АССК России.

Организируются турниры по различным видам спорта, массовые забеги, турниры памяти выпускников, погибших при выполнении воинского долга, фестивали, спортивные и оздоровительные праздники, приуроченные к праздничным датам.

Уникальной практикой нашего клуба является Организация и участие во всероссийских проектах «Детишник+», «Прорыв к здоровью», «Беговая битва», Фестиваль спорта «Дружба», «Зарядка с Чемпионом», которые всё больше и больше набирают обороты в нашей стране.

Хочется отметить, что именитые спортсмены нашей страны, олимпийские чемпионы, чемпионы мира и Европы, выпускники нашего учебного заведения, являются почетными участниками и гостями наших мероприятий.

Наши сборные команды представляют клуб на внешних соревнованиях, молодежных фестивалях, чемпионатах и первенствах города, областных Спартакиадах и турнирах.

Активисты ССК участвуют в форумах, слетах, семинарах, мастер-классах, проходят обучение по спортивному менеджменту, по написанию проектов, в области медиа, по волонтерской деятельности.

Ребята принимают активное участие в областных, Всероссийских и международных конкурсах.

Помимо спортивной деятельности мы ведем работу в информационном и административном направлениях, занимаемся продвижением бренда спортивного клуба, реализуем маркетинговые кампании, проводим различные мероприятия и акции.

На протяжении 4 лет ССК реализует проекты «Лис в деле», «Вдохновенные спортом: Спортсменами славится Брянская область», «Мы в тебя верим», «Детишник+», «Сладость в радость», «Муравейник». В рамках проектов организуются информационные, спортивно-оздоровительные, патриотические и образовательные мероприятия.

Мы взаимодействуем с партнёрами и спонсорами – городскими и региональными общественными объединениями и организациями, коммерческими организациями: с Брянским региональным отделением Всероссийской общественной организации «Молодая Гвардия Единой России», Молодежным Советом г. Брянска, Ресурсным центром по развитию добровольческого движения и общественных инициатив, Студенческим отрядом Брянской области, Советской районной администрации г. Брянска, Специальным Центром развития детей «Гармония», ООО «ТехЭксперт», ООО «Регион».

Самые значимые достижения клуба:

⇒ 2019 год: 1 место в Беговой битве среди образовательных организаций.

⇒ С 28 мая 2020 года ССК БГУОР «Огненный Лис» является членом Общероссийской молодежной общественной организации «Ассоциация студенческих спортивных клубов России»

⇒ 2021 год: 1 место – по настольному теннису, 2 место – по волейболу (муж), 3 место – по футболу (муж) на Чемпионате АССК России.

⇒ 2022 год: 1 место – по настольному теннису в командном первенстве, 1 место по футболу (жен), 1 место – волейбол (жен), 2 место – по волейболу (муж), 2 место – по баскетболу (муж) на Чемпионате АССК России.

⇒ 2022 год: победитель в номинациях: «Лучший Студенческий спортивный клуб профессиональной образовательной организации», «Лучшая образовательная организация в проведении Чемпионата АССК России»

С 22 июня 2022 года: клуб зарегистрирован во Всероссийском реестре студенческих спортивных клубов.

Формирование гармонично развитой личности молодого человека, оздоровление подрастающего поколения – миссия АССК России. ССК БГУОР «Огненный Лис» реализует эту миссию, позволяет расширить границы студенческого самоуправления в сфере физической культуры и спорта, становится пространством формирования у студентов общекультурных и профессиональных компетенций в разных сферах деятельности. У студентов БГУОР формируются организаторские и управленческие навыки, навыки в личных

выступлениях, социально значимые личностные качества и умения работать в команде.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ

СИСТЕМА ОТБОРА ДЕТЕЙ В СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ

*Андреева Э. Д., студентка 4 курса,
Искаков Ф.А., руководитель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань*

Аннотация. Отбор(селекция) лиц, занимающихся спортом, необходим для выявления предрасположенности, способности и одаренности для занятий спортом вообще, избранным видом спорта, спортивной дисциплиной, перспективы стать высококлассным спортсменом. Ориентация спортсмена в виде спорта и дисциплине, к которой у него есть способности и возможности достичь спортивного мастерства.

Ключевые слова: Тренер (преподаватель), спортивный отбор и ориентация, физическое развитие.

Актуальность. Тренер – преподаватель, ведущий спортивную подготовку детей, обязан хорошо знать особенности юношеского спорта. Поэтому столь важна роль курса теории и методики юношеского спорта, вооружающего будущих преподавателей комплексом знаний, необходимых для успешного проведения занятий с юными спортсменами.

Современные дети приступают к серьезным тренировкам в некоторых видах спорта уже в 5-7 летнем возрасте. Вместе с тем, многие специалисты часто смешивают и не делают особых различий между целесообразным возрастом приобщения к спорту и оптимальным возрастом начала углубленной

Спортивный отбор(селекция) – процесс поиска и распознавания(диагностика) наиболее одаренных людей, способных достигнуть высоких результатов в конкретном виде спорта. Спортивный отбор производится в среде детей детских садов и общеобразовательных школ, занимающихся в спортивных секциях, клубах, и среди спортсменов.

Цель исследования. Методика исследования, описывающая последовательность выполнения этапов работы по оценке показателей здоровья, начиная с фактических измерений, расчетов, оценки результатов и кончая использованием компьютерных технологий.

При проведении исследования используются следующие приборы и оборудование:

Секундомер – для замера ЧСС (частота сердечных сокращений), ЧД(частота дыхательных движений), задержки дыхания, времени выполнения проб, тестов и физических упражнений;

Тонометр медицинский – для замера АД (артериальное давление);

Спирометр ССП - для замера ЖЕЛ (жизненная емкость легких);

Кистевой динамометр – для замера силы кисти правой и левой руки;

Ростомер – для измерения роста;

Сантиметровая лента – для измерения ОГК (окружность грудной клетки), окружности талии, кисти, длины прыжка;

Метрическая линейка – для замера гибкости, выполнения теста на быстроту;

Весы – для определения массы тела;

Маты, скамейка гимнастическая, перекладина, брусья, мини-степпер – для выполнения упражнений, характеризующих физическую подготовленность;

Компьютер – для сбора, хранения и обработки полученных результатов.

Задачи:

1. Освоить методику замеров, расчетов и тестирования.
2. Научить оценке и анализу полученных результатов.
3. Внедрить информационно-диагностические компьютерные технологии для сбора, обработки и хранения данных по оценке показателей здоровья.

Результаты исследования и их обсуждения. Физическое развитие – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший индикатор здоровья детей и взрослых, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни. Размеры тела, их пропорции определяют телосложение и являются показателями ФР. По ним можно судить о дефиците массы тела или избыточном весе и их динамике, развитии грудной клетки по разнице размеров ее окружности на вдохе и выдохе и соответствии этих показателей возрасту испытуемого.

На качество ФР влияют гиподинамия, интенсификация процессов обучения, недостаточное питание.

Исследования ФР проводятся с использованием антропометрических методик:

- 1) соматометрических – длина тела(рост), масса тела(вес), окружность и экскурсия грудной клетки;
- 2) физиометрических – жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук, становая сила;
- 3) соматоскопических – форма грудной клетки(телосложение), вид осанки и т.д

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, целенаправленно организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков. Включает следующие основные качества, которые находятся в сложной и неоднозначной связи между собой: сила, выносливость, координация, гибкость, быстрота. Степень развития этих качеств определяет ФП человека.

Обычно используют следующие обязательные простейшие тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств:

- 1) бег на 30 или 100 м (оценка быстроты и скорости движений);
- 2) бег 30x10 м, прыжки через скакалку (оценка координационных способностей);
- 3) прыжок в длину с места (измерение динамической силы мышц нижних конечностей);
- 4) подъем туловища в сед за 30 с (измерение скоростно-силовой выносливости мышц-сгибателей туловища);
- 5) подтягивание на перекладине, отжимание, вис на перекладине (оценка силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса);
- 6) бег на 1000 м (определение общей и скоростной выносливости);
- 7) гибкость (наклон туловища вперед измеряет подвижность в тазобедренных суставах и эластичность мышц, активную гибкость позвоночника).

Первичный отбор и ориентация проходит во время обследования при приеме в детско-юношеские спортивные

школы, спортивные секции и клубы. На основании допуска врачебно-физкультурными диспансерами для занятий в избранном виде спорта тренер, проводя первичное тестирование и собеседование, принимает решение о возможности занятия лица данным видом спорта.

Заключение. 1.Применяемая во многих странах система отбора содержит большую организационно-методическую ошибку, заключающуюся в том, что тренеры в каждом виде спорта ищут соответствующих кандидатов только для себя. В результате такого отбора среди отсеянных находились такие, которые могли бы достичь высоких результатов в других видах спорта.

2.Систематические тренировки в конкретном виде спорта следует начинать в оптимальном возрасте. Тенденция к постоянному снижению возраста начала систематических тренировок, наблюдаемая в практике многих видов спорта, не находит подтверждения в результатах исследований (и на практике) и не обоснована биосоциальными факторами.

3.Раннюю специализацию следует осуществлять в соответствии с римским принципом «Торопись медленно», акцентируя внимание в процессе всесторонней двигательной подготовки на развитии основных координационных способностей и применяя соответствующие возрасту и этапу подготовки объемы общеразвивающих и специальных упражнений.

Список литературы

- 1.Ланда.Б.Х Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности .- 2008 – С. 16 – 17, С. 26, С. 28 - 34
- 2.А.А.Васильков Теория и методика спорта.-2008
3. Зотова Ф. Р., Кириллова Т. Г. Современные методы исследований адаптации растущего организма к учебной и физической нагрузкам. 2002.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР: ОПЫТ ВЕДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ДЕРЖАВ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В РОССИИ

Галимзянова А.В.

*АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»,
г. Ханты-Мансийск*

Аннотация: в статье рассмотрен опыт ведущих спортивных держав по организации системы первичного спортивного отбора, выявлены достоинства и недостатки каждой системы, определены приоритетные направления развития системы первичного отбора в России.

Ключевые слова: спортивный отбор, первичный отбор, система спортивного отбора, спортивная ориентация, спортивные державы.

Проблема спортивного отбора является одной из основных в теории и методике физической культуры и спорта и связана с широким набором вопросов, которые решает спортивная наука и практика. Ее актуальность возрастает с каждым годом все больше.

Наиболее важным и определяющим этапом спортивного отбора, от которого зависит результативность спортсмена в будущем, является первичный отбор. Особую значимость этапу первичного отбора придает феномен ранней специализации в различных видах спорта. Смещение возрастных границ начала занятий спортом обусловлено серьезной конкуренцией в спорте высших достижений на международной арене. Поэтому, помочь ребенку на этапе начальной подготовки выбрать подходящий вид спорта и превратить его спортивные способности в талант является первостепенной задачей для специалистов в области физической культуры и спорта. В связи с этим, с целью повышения числа высокоодаренных юных спортсменов среди занимающихся в спортивных школах и училищах олимпийского резерва, необходимо создание новых моделей, методов и технологических средств первичного отбора, принимая во внимание действующие мировые системы спортивного отбора.

Изучив опыт ведущих спортивных держав, стоит отметить, что в настоящее время существуют следующие хорошо отлаженные системы отбора: европейская, азиатская и североамериканская.

Характеризуя европейскую систему спортивного отбора, следует обратить внимание на такие страны, как Германия, Италия, Франция и Польша.

В современной системе спортивного отбора в Германии определены мероприятия содействия поиску спортивных талантов, сведенных к нескольким положениям: улучшение в целом системы подготовки тренеров и специалистов в области физической культуры и спорта; материальное вознаграждение тренеров, отличающихся успехами в образовательной деятельности и при спортивном отборе детей; создание простых программ для начального спортивного отбора детей в условиях школы; создание программ углубленного отбора и селекции спортсменов в различные виды спорта; улучшение дифференцированного подхода в тренировочном процессе; обеспечение коммуникативных отношений между спортивными организациями и спортивной общественностью [2].

В организационной структуре спорта в Италии отсутствуют общегосударственная и территориальная системы поиска спортивных талантов, эту задачу выполняют спортивные общества на уровне регионов, т.е. происходит общественное управление спортом. В отличие от других систем отбора, в Италии критерием таланта считают равномерный и длительный рост спортивных результатов в различных условиях, положительную мотивацию и др [2].

Во Франции система поиска спортивных талантов осуществляется в начальных школах через систему спортивных соревнований. Дальнейший отбор производится комитетами регионов и департаментов, среди которых проводится региональная селекция. Талантливая спортивная молодежь тренируется в нескольких центрах, в которых производится градация на группы элиты, сеньоры и юниоры. Наполняемость групп производится за счет отбора спортсменов из центра надежд в общенациональный центр олимпийской команды [2].

В Польше с целью отбора спортсменов создана система юношеских и молодежных соревнований, разработана модель

деятельности спортивного клуба в сфере молодежного спорта. Следует отметить, что педагогическое наблюдение за физическим развитием детей начинается в Польше с нулевого класса, акцентируется внимание на обучении плаванию и общей физической подготовке средствами гимнастики. На первом этапе ежегодно к занятиям двигательной деятельности приступает большая группа детей, выполняются отборочные тесты. Эффективность системы отбора определяется взаимодействием клуба и работающих под его патронажем спортивных школ и лицеев, в которых учащиеся специализируются в различных видах спорта и имеют цель – достижение спортивных разрядов [2].

Осуществление спортивного отбора в Китае является функцией различных организационных структур. Все лучшее, что было разработано в системе спортивной подготовки в свое время в СССР и ГДР, китайцы изучили, переняли и применяют в своей стране. Так первичный отбор осуществляется в спортивных школах массово и с раннего возраста, далее отбор проводится в общих школах свободного времени и школах свободного времени со спортивным уклоном. В основе спортивного отбора в Китае лежат показатели естественно-биологических особенностей развития организма детей, особое внимание уделяется возрасту, в котором происходит активный скелетный рост. Уже на ранних этапах спортивной подготовки проводятся двухразовые тренировки, при этом ребята обязательно посещают школы свободного времени, где после двух уроков следует урок здоровья или физкультуры, у детей с раннего детства вырабатывают высокую мотивацию к спортивным достижениям, девиз которых «стать только олимпийским чемпионом» [3].

Нестандартная система отборов спортсменов существует в Австралии. В стране разработана программа поиска спортивных талантов (TALENT SEARCH-Program), состоящая из трех этапов. В задачи первого этапа входит выполнение всего нескольких тестов, традиционных для австралийских школьников: бросок баскетбольного мяча, бег на 40 м, длительный бег и прыжковый тест. Участниками первого этапа являются учащиеся от 12–13 лет. Второй этап посвящен спортивной ориентации, где определяется определенный вид

спорта. Здесь спортсмен проходит специальное тестирование, после которого переводятся на третий этап отбора – выполнение требований для занятий в спортивных институтах или Академии спорта. Несмотря на относительно позднее начало спортивной подготовки в Австралии, спортсмены стабильно демонстрируют высокие результаты на международных стартах [3].

В Соединенных штатах Америки (США) первичный отбор детей, предрасположенных к занятиям спортом осуществляется в школах, далее спортивные таланты ищут в колледжах и университетах. Отличительной особенностью системы отбора в США является использование трех групп показателей, которые характеризуют двигательные способности, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также строение тела. Сумма баллов складывается по каждому показателю и составляет итоговую оценку. Данная система отбора проста и доступна, для ее использования не требуется специальное оборудование, однако она имеет ряд недостатков: показатели тестовых испытаний не дифференцируются в соответствии с возрастом и полом детей, не проводится оценка психологических показателей спортсменов, а также не учитывается специфика видов спорта [3].

В настоящее время в России на первом этапе спортивного отбора проводится массовый просмотр и тестирование детей. Задачами данного этапа являются укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. В группы зачисляются юноши и девушки в соответствии с требованиями к минимальному возрасту, антропометрическим показателям, отсутствию медицинских противопоказаний и сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки. Однако, несмотря на теоретическую разработанность целого ряда положений, отмечаются недостатки в системе отбора: не учитываются компоненты психологической (личностной) готовности ребенка к началу освоения тренировочной программы, такие как волевая, нравственная, социальная и когнитивная готовности, а также отсутствие четкой

системы спортивной ориентации [1]. Дети, как правило, приходят заниматься в определенную секцию случайно: вместе с товарищами или по желанию родителей. Как следствие подобного – разочарование в своих способностях и ранний уход из спорта.

Таким образом, реальность сегодняшних дней такова, что нашей стране нужна эффективная, органично вписывающаяся в целостную систему подготовки спортивного резерва, комплексная система диагностики степени одаренности и отбора детей на начальном этапе спортивного отбора, учитывающая не только их антропометрические и генетические данные, уровень физической подготовки, но и оценку личностных и психических качеств начинающего спортсмена, сформированность его эмоционально-волевой сферы, чувства ответственности за свои поступки и умения взаимодействовать с другими людьми, а также четкая система спортивной ориентации.

Список литературы

1. Малышева Т. А., Смирнова К. В., Купряшкина М. В. Особенности и психологические аспекты отбора способных детей в спортивные школы/ E-Scio – Электронный научный журнал на тему: Прочие естественные и точные науки, Экономика и бизнес, Науки об образовании, Социологические науки, Право.

2. Мацюсь, Н. Ю. Анализ существующих систем отбора и ориентации спортсменов в различных странах / Н. Ю. Мацюсь // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [гл. ред. Т. Д. Полякова]. – Минск, 2016. – Вып. 19. – С. 101–110.

3. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография/ Л. П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013 – С. 13-27.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СПОРТИВНОМУ ОТБОРУ ДЕТЕЙ 5-12 ЛЕТ

*Жуков М.В., Яковлев А.В.
ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум)
олимпийского резерва»,
г. Ульяновск*

Аннотация: Аппаратно-программный комплекс «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» предназначен для скрининг-оценки уровня физического и психологического здоровья, а также резервов организма детей. Такой подход позволяет выявить предрасположенность детей к занятиям различными видами спорта.

Ключевые слова: спортивный отбор, тестирование детей, физическая подготовленность

Согласно Концепции подготовки спортивного резерва, в Российской Федерации, к 2025 году необходимо существенно улучшить качество начального отбора спортивно одаренных детей. В настоящее время это является приоритетом политики в области физической культуры и спорта. С появлением в последнее время в нашей стране школ олимпийского резерва, призванных готовить спортсменов высшей квалификации, в спортивной практике стал широко применяться спортивный отбор.

Спортивный отбор - это процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта. Несовершенный спортивный отбор провоцирует массовый отсев детей на разных этапах спортивной подготовки, в результате чего страдает не только спортивный резерв страны, но и теряются потенциальные чемпионы. Кроме того, неправильная начальная ориентация может навредить здоровью юных спортсменов, а также неизменно влечет за собой неэффективное использование бюджетных средств.

Прежде чем отдать ребенка в ту или иную спортивную секцию, необходимо убедиться в том, что его чемпионские амбиции действительно соответствуют его природным и физическим данным. Федеральный экспериментальный проект «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» помогает решить эту непростую задачу – выбрать для каждого ребенка правильный вид спорта.

Зачастую решение о выборе вида спорта для своих детей принимают родители, исходя из собственных предпочтений, популярности того или иного вида спорта и наличия спортивных секций по месту жительства. Проект «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» определяет спортивное будущее ребенка исходя из его объективного состояния и реальных данных.

В проекте «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» используется отечественный аппаратно-программный комплекс для скрининговой оценки организма и тестирования уровня физической подготовленности.

Аппаратно-программный комплекс «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» в своей работе использует уникальный алгоритм, учитывающий более 150 различных показателей для выбора наиболее подходящего для ребенка вида спорта. Оборудование, задействованное в проведении тестирования, интегрировано с программным обеспечением, а фиксируемые в ходе исследований показатели автоматически поступают в систему обработки данных [1].

В тестировании могут принять участие дети в возрасте от 5,5 до 12,5 лет. В ходе тестирования определяются психофизиологические, морфофункциональные особенности развития детского организма, а также исследуется функциональное состояние, особенности развития физических качеств, и двигательных умений детей. По завершении комплексного исследования выдаются подробные рекомендации по выбору конкретных видов спорта, в которых ребенок в будущем способен показывать высокие результаты [2].

Во время тестирования, ребенок проходит 4 «зоны тестирования»: антропометрическое исследование, исследование функциональных систем организма, психофизиологическое исследование и тестирование физической подготовленности. В результате прохождения всех этих зон тестирования, мы получаем большой объем данных, характеризующих особенности строения и развития организма ребенка, которые рассматриваются во взаимосвязи друг с другом [3].

В нашем обследовании, которое проводилось на базе лаборатории физической и функциональной диагностики УУ(т)ОР приняло участие 40 человек: 20 девочек и 20 мальчиков.

При изучении биологического возраста обследованных было выявлено, что:

– у 50% девочек и у 90% мальчиков отмечается опережение темпов развития организма;

– у 50% обследованных девочек и у 10% мальчиков биологический возраст отстаёт от календарного.

Важнейшими индикаторами физического развития детей являются показатели их роста и веса. У 30% девочек и у 70% мальчиков уровень роста соответствуют среднему значению. У 40% обследованных девочек и у 20% мальчиков превышают средние значения длины тела, а 30% девочек и 10% мальчиков отстают от средних значений по росту.

Кроме того, у 50% обследуемых детей, масса тела соответствует норме. При этом, 40% девочек и 30% мальчиков имеют недостаточную массу тела, и лишь у 10% девочек и 20% мальчиков отмечается избыточный вес тела.

Компьютерный анализ состояния системы кровообращения показал, что 50% девочек и 10% мальчиков имеют эукинетический тип кровообращения, который характеризуется хорошими приспособительными возможностями, а так же и мобилизационным потенциалом организма, который важен в скоростно-силовых и сложнокоординационных видах спорта. 50% обследованных девочек и 90% мальчиков соответствуют гипокинетическому типу кровообращения. Этот тип кровообращения свидетельствует об экономичной работе системы кровообращения, особенно выраженной при тренировке и проявлениях выносливости.

Изучение деятельности центральной нервной системы показало, что:

– у 90% девочек и 70% мальчиков слабый тип нервной системы – ребёнок улавливает слабые раздражители, поэтому наблюдается высокая скорость реакции, он успешно осваивает сложную технику и хорошо чувствует свои ошибки. Спортсмены с этим типом нервной системой обладают высоким артистизмом, хорошо «чувствуют» музыку.

– у 10% девочек и мальчиков средний тип нервной системы – позволяет демонстрировать высокую работоспособность и упорство в работе, выдерживать

интенсивные нагрузки, однако после них ребёнку может потребоваться большее время на восстановление.

– у 20% мальчиков сильный тип нервной системы – выраженная способность к проявлению волевых усилий, а также к устойчивости эмоционально-психическому напряжению.

Лучше всего у девочек (50%) развито такое физическое качество, как выносливость, а у мальчиков (40%) – скоростно-силовые качества. При этом наилучшая склонность у всех девочек к сложнокоординационным видам спорта.

Работа с одаренными детьми – это сложный и никогда не прекращающийся процесс. Он требует от педагогов личностного роста, педагогической гибкости, умения отказаться от того, что еще сегодня казалось творческой находкой и сильной стороной, хороших, постоянно обновляемых знаний в различных областях, а также тесного сотрудничества с психологами, генетиками, и обязательно с родителями одаренных детей.

Мы и дальше будем продолжать работу по отбору талантливых и одаренных в спорте детей, тем самым способствуя развитию массового спорта и спорта высших достижений в нашем регионе и стране.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – с. 33-31
2. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: ФиС, 2017. – 176 с.
3. Фомин, Н.А. На пути к спортивному совершенствованию / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: ФиС, 2019. – 255 с.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ – БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» К РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Николаев Г.М.

Аннотация: в статье актуализирована необходимость целенаправленной подготовки студентов – бакалавров физкультурных специальностей к реализации методики спортивного отбора. Приведен анализ имеющихся образовательных программ по направлению подготовки «Физическая культура», в контексте изучения студентами методики спортивного отбора. Внесены предложения по оптимизации подготовки студентов факультетов физической культуры к реализации методики спортивного отбора.

Ключевые слова: профессиональное образование в области физической культуры, подготовка бакалавров, компетентностный подход, образовательные программы, методика спортивного отбора

На фоне постоянного роста конкуренции на мировой арене практически во всех видах спорта, особую значимость приобретает проведение спортивного отбора. Причем, речь идет о том, что спортивный отбор должен осуществляться не только на этапе приема детей и подростков в спортивные школы, секции или клубы, но и распространяться на весь многолетний процесс спортивной тренировки, имея свое специфическое содержание на разных ее этапах [5]. Именно спортивный отбор позволяет повысить эффективность подготовки спортсменов за счет раннего определения склонностей и способностей детей к занятиям тем или иным видом спорта, определения наиболее перспективных детей и подростков, занимающихся в спортивных секциях, качественного отбора юных спортсменов для занятий профессиональным спортом и участия в соревнованиях различного уровня.

В соответствии с практико-ориентированным подходом к образованию в высшей школе [1], актуальными являются вопросы подготовки студентов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура» к реализации методики спортивного отбора.

Качественная профессиональная подготовка специалистов в области физического воспитания и спорта,

ведущаяся в российских вузах, предполагает формирование у их готовности к решению широкого спектра профессиональных задач, в том числе – реализации методики спортивного отбора. В данном случае важно подчеркнуть, что в последние десятилетия в системе высшего профессионального образования осуществляется переход от идеи формирования у студентов знаний, умений и навыков в соответствующей профессиональной области, к компетентностному подходу в подготовке будущих специалистов [2]. В соответствии с современной парадигмой высшего образования, к моменту окончания вуза, у студента должен быть сформирован широкий спектр как общекультурных, так и профессиональных компетенций. Более того, если в ранее действующем ФГОС 3+ предполагался единый для всех вузов, ведущих подготовку по тем или иным специальностям, перечень компетенций, то в новом ФГОС 3++ вузам дается право самостоятельного выбора формируемых у студентов компетенций [3]. Казалось бы, осознавая важность спортивного отбора, связанные с подготовкой студентов к его реализации вопросы, должны были бы найти отражение в формируемых у студентов – бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура» профессиональных компетенций, в включении в образовательные программы факультетов физической культуры соответствующих курсов, в соответствии с идеями компетентностно-ориентированной подготовки студентов – бакалавров физической культуры [4]. Но, как показал анализ имеющихся в свободном доступе образовательных программ ряда российских вузов, ведущих подготовку бакалавров по направлению «Физическая культура» (Марийского государственного университета, Нижнетагильской государственной социально-педагогической академии, Бурятского государственного университета, Московского государственного областного университета), на современном этапе в образовательных программах отсутствуют специальные учебные дисциплины, направленные на подготовку студентов к реализации спортивного отбора. В связи с этим, мы считаем необходимым разработку комплекса специальных мероприятий по оптимизации подготовки студентов факультетов физической культуры к реализации методики спортивного отбора. На наш взгляд, этот комплекс мероприятий должен включать в себя:

- формулирование и включение в работу факультетов физической культуры профессиональных компетенций, формирование которых в учебном процессе подготовит студентов к реализации методики спортивного отбора;

- разработку программ подготовки профессорско-преподавательского состава вуза к обучению студентов методике спортивного отбора;

- формирование перечня необходимых студентам для реализации методики спортивного отбора знаний, умений и навыков и их содержательного наполнения;

- реализацию дидактического принципа непрерывности за счет внедрения элементов освоения студентами методики спортивного отбора в различные лекционные занятия, практические и лабораторные занятия, программы прохождения практик и пр.;

- разработку критериев оценки сформированности у студентов – бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура» готовности к реализации методики спортивного отбора.

В настоящее время, перечисленные мероприятия реализуются нами в формате педагогического эксперимента на базе факультета физической культуры, спорта и туризма Марийского государственного университета.

Список литературы

1. Андреева И.Г. Концепция практико-ориентированного подхода к образованию в высшей школе / И.Г. Андреева, Л.В. Брыкова // Изв. Волгогр. гос. пед. унта. - 2020. - № 5. - С. 4–9.

2. Орехов Е.Ф. Проектирование основной образовательной программы по направлению «Физическая культура» на основе компетентностного подхода / Е.Ф. Орехов, М.Ю. Щенникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 56-64.

3. Стародубцев М.П. Сравнительный анализ федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования ФГОС 3+ И ФГОС 3++ по направлению подготовки «Физическая культура» (бакалавриат и магистратура)/ М.П. Стародубцев // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2020. - № 1. -С. 104-114.

4. Тютюков В.Г. О компетентно-ориентированной подготовке бакалавра физической культуры / В.Г. Тютюков // Материалы конференции "Физическая культура и спорт в современном обществе" / Под ред. С. С. Добровольского и Г. С. Хама. - Хабаровск, 2011. - С. 275-278.

5. Уголькова Е.Р. Спортивный отбор и его теоретические аспекты, спортивный отбор на этапе углубленной специализации / Е.Р. Уголькова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - №2 (180). – С. 426-430.

СПОРТИВНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ В МОЛОДЕЖНЫХ СУБКУЛЬТУРАХ

*Файзуллина Р.А., преподаватель
ГБПОУ «КазУОР», г. Казань*

Аннотация: в статье рассматриваются особенности спортивных молодежных субкультур и закономерности их включения в пространство современного спортивного движения и олимпийского спорта.

Ключевые слова: олимпийский спорт, субкультура, современный спорт, спортивное движение.

Введение. Современный спорт как неотъемлемая часть культуры общества не может не изменяться под действием разнообразных факторов и, в свою очередь, не оказывать влияния на различные процессы, в том числе и социальные. Спорт оказывает значительное влияние на социокультурные явления, в том числе на экономику, политику, искусство, язык и т.д. Спорт, как никакая другая деятельность, инициирует международные контакты, оказывает существенное влияние на жизнь и культуру людей во всем мире.

Целью исследования является изучение и выявление особенностей спортивных субкультур и закономерностей их включения в пространство олимпийского спорта.

Достижение цели требует решения следующих задач:

1. Раскрыть понятие субкультура;
2. Изучить и выявить разновидности спортивных субкультур;

3. Рассмотреть «олимпийские перспективы» молодежных субкультур;

Субкультура – особая зона культуры, суверенное целостное образование внутри господствующей культуры, отличается собственным ценностным строем, обычаями, нормами.

К спортивным субкультурам мы относим такие направления современных видов спорта, которые стали продвигаться в мире, и связаны с использованием городского, воздушного, водного, подводного, наземного и подземного пространства. Такие как кайтбординг, джиббинг (сноубординг), стритстайл (скейтбординг, велосипед bmx, роликовые коньки), паркур, воркаут, урбан-фрирайд, триал. Их характеризует высокая степень опасности для жизни и здоровья спортсмена, большое количество акробатических трюков, высокий уровень адреналина, который выделяется у спортсмена во время занятия спортом. Появление экстремальных видов развлечения в рамках молодежных субкультур обусловлено их значимостью в контексте приспособления человека к современным условиям существования общества [2].

Молодежные субкультуры имея спортивную направленность и всё более привлекая к себе международную аудиторию имеет перспективу создания федераций и включения их в программу Олимпийских игр. Например, некоторые из них уже включены, такие как сноуборд (1998г.), но с годами события изменились и во время зимних Олимпийских игр 2018 года сноубордисты соревновались уже в биг-эйре, хаф-пайпе, параллельном гигантском слаломе, слоупстайле и сноуборд-кроссе. Скейтбординг признан олимпийским видом спорта и был включен в программу летней Олимпиады-2020 в Токио, которая из-за пандемии коронавируса проходила 2021 году. Кайтбординг включен в программу Олимпийских игр 2024, которые пройдут в Париже. Международный олимпийский комитет (МОК) выражает стремление привлечь в олимпийское движение всё новые виды спорта и новую аудиторию.

Наиболее распространенными видами являются:

Кайтбординг – это одно из направлений кайтинга – спорта, в котором основным элементом является кайт

(воздушный змей), с помощью которого спортсмен создает тягу, используемую для катания по воде, снегу, или суше.

Скейтбординг – катание на доске. Экстремальный вид, заключающийся в катании, а также в исполнении различных трюков на скейтборде. Скейтбординг наиболее актуален в двух разновидностях: уличный и хаф-пайп. Джиббинг – городской сноуборд – зимний вариант катания по городу с применением той же доски, однако в качестве естественных горных склонов используются внутреннее устройство фабрик и внешние фасады офисных зданий, или крыши малоэтажных строений [4].

Велосипедный мотокросс или BMX – одна из дисциплин велосипедного спорта, где спортсмены выполняют трюки на велосипедах.

Стритстайл – катание по городу на велосипеде, доске и роликах с использованием урбанистических препятствий бордюров, скамеек, ступенек, труб, бровок и т.д. для выполнения акробатических трюков.

Паркур – искусство эффективного передвижения и преодоления тресейром, использующим только возможности своего тела, различных городских препятствий посредством бега, виса, прыжков, карабканья на различные возвышенности, сохранение равновесия. Многими занимающимися воспринимается как стиль жизни. В настоящее время активно практикуется и развивается многими объединениями и частными лицами во многих странах. Главной идеей паркура является принцип «нет границ, есть лишь препятствия», и любое препятствие можно преодолеть.

Воркаут – одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Иногда его называют видом спорта, но в официальный список видов спорта ни в одной из стран это направление не входит. Люди, увлекающиеся такими тренировками, называют себя по-разному: воркаутеры, дворовые (уличные) гимнасты.

Урбан-фрирайд – вариант фрирайда в условиях мегаполиса, скоростной агрессивный спуск на байке по

городским улицам, технический слалом между людьми, прыжки со ступенек на несколько метров, машинами и использование в качестве трамплинов бетонных парапетов.

Триал – настоящая велоакробатика, использующая именно городское пространство, поскольку для триала нужны технические сложности, которые надо пройти, не снимая ноги с педалей.

Обусловлен данный процесс развития спортивных субкультур поиском и формированием новых форм культуры движений, которые, в свою очередь, давали бы возможность освоения ранее недоступных пространств. Город, на наш взгляд, находится в их числе. Тотальная урбанизация формирует у жителей города чувство замкнутости, ограниченности, недоступности окружающего пространства. Соответственно, возникновение спортивных субкультур и видов экстремального спорта можно рассматривать как путь присвоения территории, как возможность использования ее в качестве поля развлечений, как способ демонстрации своих сил и потенциалов.

Исследователи современного эволюционного процесса отмечают, что человек как элемент эволюционирующей социоприродной системы не может не претерпевать некоторых изменений. Речь идет о тех неизбежных переменах в телесности и психике индивида, которые сопряжены с ходом современной техноэволюции, и которые с наибольшей вероятностью будут цениться цивилизацией завтрашнего дня. Названные перемены нашли свое отражение в содержании молодежных спортивных субкультур.

Выводы. Формирование отдельных видов экстремального спорта можно представить следующим образом:

1. Появление в урбанистических условиях экстремального развлечения среди молодежи. Самостоятельная разработка правил и программ, проведение соревнований и состязаний.

2. В процессе развития спортивных субкультур стандартизируются правила и программа, подразумевается разработка классификационных требований для выполнения разрядов.

3. Включение субкультурного вида спорта в программу крупных международных соревнований и олимпийских игр. В

принципе, возникновение любого нового направления или вида спорта первоначально автоматически подразумевает его нахождение в статусе внедрения в спорт высших достижений. Затем по мере структурирования – разработки официальных требований, нормативов, правил, программ, создание федераций, участия в официальных соревнованиях различного уровня и т.д. – он обретает официальный статус. Однако процесс институционализации может осуществляться и сравнительно быстро в революционных темпах, и иметь затяжной характер, и находиться в латентном состоянии, лишь периодически напоминая о себе.

Современный олимпийский спорт существенно отличается от всех исторически предшествующих ему форм, ряд исследователей утверждает, что он превратился в отрасль современного шоу-бизнеса. Происходит бурное развитие зрелищных видов спорта. Но спорт – настолько уникальное культурное явление, что в его среде аккумулируются различные молодежные субкультуры, которые несут черты культуры общества и ведут к его прогрессу. Для анализа развития спортивного пространства современной культуры значительный интерес представляет рассмотрение взаимодействия молодежных субкультур и студенческого спорта.

Рассмотрев особенности спортивных субкультур можно с уверенностью сказать, что значимость этих видов спорта, сложившихся в рамках молодежных субкультур во многом определяется наличием у них «олимпийской перспективы». Включение экстремальных видов спорта в программу Олимпийских игр разнообразит и обогатит ее, т.к. они становятся популярными среди молодежи. Это привлечет в олимпийское движение новые виды спорта и новую аудиторию, усилит возможности демонстрации человеческих возможностей и зрелищность состязаний.

Список литературы

1. Аверина М.В. Маргинальность в спорте: морфологические динамические аспекты анализа / М.В. Аверина. – М.: Инфа-М, 2012. – 210 с.
2. Быховская И.М. Спорт: культурологические векторы анализа феномена / И.М. Быховская. – М.: Культурологический журнал, – 2011. – № 1. – С. 9-14.

3. Егоров А.Г. Фейр Плэй в современном спорте: учебное пособие / А.Г. Егоров, М.А. Захаров. – Смоленск, 2006. – 188 с.

4. Зуев В.Н. Ценностные ориентации молодежи при выборе спортивных субкультур экстремальной направленности / В.Н.Зуев // Теория и практика физической культуры. -2013. -№12. - С.14-16

5. Луков В. А. Особенности молодежных субкультур в России / В. А. Луков // Социол. исследования. – 2002. – № 10. –С. 79-87.

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ (ИННОВАЦИОННАЯ)
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

ВЛИЯНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МОЛОДЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Ефимова С.Д., Тушкова Е.С.

СПб ГБПОУ «УОР №2 (техникум)», г. Санкт-Петербург

Аннотация: Работа посвящена поиску эффективных методов подготовки молодых борцов вольного стиля.

Ключевые слова: круговая тренировка, скоростно-силовые способности, дифференцированный подход, средства и методы, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

Актуальность работы связана с очередными изменениями в правилах проведения соревнований по борьбе. Чтобы соответствовать новым требованиям, борцовская схватка должна стать более скоростной, насыщенной техническими действиями, что, в свою очередь, требует определённой корректировки учебно-тренировочного процесса в сторону совершенствования скоростно-силовых способностей [3,4].

Целью данного исследования явилось - определить влияние экспериментальной методики с использованием круговой тренировки на развитие скоростно- силовых способностей молодых борцов, посредством оценки динамики изменения параметров частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания (ЧД).

Для реализации поставленной цели был использован метод тестирования и хронометрирования. Тестирование предполагало использование специального борцовского теста – бросок подворотом с захватом руки и шеи, фиксировалось максимально возможное количество бросков за 20 секунд. Одновременно с проведением данного теста, осуществлялось хронометрирование в ходе которого фиксировалось количество ударов сердца (ЧСС) за 1 минуту и частота дыхания (вдох, выдох) за 1 минуту (ЧД). Исследуемые параметры ЧСС и ЧД позволили определить уровень воздействия экспериментальной методики на функциональные способности молодых борцов, а также установить степень их адаптации к предложенным нагрузкам.

В исследовании приняли участие 24 борца в возрасте 13-14 лет, имеющие первый разряд в одной весовой категории. Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанной методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей молодых борцов. Спортсмены были разделены на две равнозначные группы по 12 человек в каждой: контрольную и экспериментальную.

До эксперимента обе группы прошли тестирование для определения первоначального уровня развития скоростно-силовых способностей и функциональной подготовленности спортсменов по показателям ЧСС и ЧД. Количество бросков партнера за 20 секунд в обеих группах было практически одинаковым и составляло в экспериментальной группе 7,17 и в контрольной 7,25 бросков. Показатели ЧСС в экспериментальной группе составили 160,5 уд/мин, в контрольной группе 163 уд/мин, показатели ЧС в экспериментальной группе составили 33,5 вд.выд.мин., в контрольной группе 36,4 вд.выд.мин. По всем исследуемым параметрам различия носили не достоверный характер.

После получения результатов первичного тестирования контрольная группа занималась по традиционной методике. Занятия проводились 3 раза в неделю. На тренировках в экспериментальной группе применялась разработанная методика круговой тренировки, которая включала в себя использование упражнений скоростно-силового характера. Упражнения круговой тренировки включались в каждый микроцикл экспериментальной группы, один раз в неделю. Занятие начиналось с разминки, в которую включались общеразвивающие, беговые, акробатические упражнения. Затем шла собственно круговая тренировка. Сама круговая тренировка была построена таким образом, что в каждом подходе (круге) использовались 3 упражнения на совершенствование борцовской техники (броски) – в начале, середине, конце подхода. Количество станций – восемь. Работа на каждой станции составляла одну минуту. На выполнение упражнений отводилось 40 секунд, оставшееся время спортсмен отдыхал и переходил к другому упражнению (станции). Соответственно время работы на восьми станциях составляло приблизительно столько же, сколько длится общее время борцовской схватки. Каждый

спортсмен делал 3 круга упражнений, время отдыха между кругами составляло 5 минут. Скорость выполнения – максимальная. Вес отягощений подбирался с учётом индивидуальных возможностей спортсменов. Условия выполнения максимально приближены к соревновательным. В конце тренировочного занятия проводились упражнения на восстановление дыхания и расслабление. Круговая тренировка применялась в подготовительном периоде и в начале соревновательного периода подготовки.

Данная методика круговой тренировки продолжалась в течении одного месяца, после чего спортсмены обеих групп прошли повторное тестирование.

Величина ЧСС в экспериментальной группе после проведения контрольного испытания изменила свои значения в меньшую сторону с 160,5 уд/мин до 160 уд/мин., данные изменения мы связываем с произошедшей адаптацией организма детей к физическим нагрузкам. Показатели ЧСС уменьшились у 7-ми борцов, у одного борца показатель ЧСС остался неизменным, а у 4-х борцов произошло увеличение показателей ЧСС. Если говорить о средних показателях ЧСС, то мы видим улучшение результата экспериментальной группы на 0,5 уд/мин. Коэффициент корреляции экспериментальной группы равен $r=0,794$, что соответствует высокому коэффициенту корреляции и говорит о достоверности результатов.

В контрольной группе величина ЧСС увеличилась с 163 уд/мин до 166 уд/мин. Результат контрольной группы показывает ухудшение в показателях ЧСС. Показатели ЧСС уменьшились у 3-х человек, у остальных показателей увеличились. В среднем показатель ЧСС увеличился на 3 уд/мин., что говорит об ухудшении состояния борцов.

Величина ЧД экспериментальной группы после эксперимента изменила свои значения в сторону уменьшения - с 33,5 вд/выд/мин до 32,7 вд/выд/мин. Показатели ЧД уменьшились у 8 борцов, а у 4 борцов произошло незначительное увеличение показателей ЧД. Если говорить о средних показателях ЧД, то мы видим улучшение результата в экспериментальной группе на 0,8 вд/выд/мин. Коэффициент корреляции равен $r=0,506$, что соответствует высокому

коэффициенту корреляции и говорит о достоверности результатов.

В контрольной группе показатель ЧД увеличился с 36,4 вд/выд/мин. до 36,5 вд/выд/мин. Результат контрольной группы показывает ухудшение в показателях ЧД. Показатели ЧД уменьшились у 4-х борцов, у двоих борцов показатель ЧД остался неизменным, а у 6-х борцов показатели увеличились. Если говорить о среднем показателе контрольной группы, то он показывает, что произошел сдвиг в худшую сторону на 0,1 вд/выд/мин.

Тест на количество бросков партнера за 20 секунд претерпел изменение в сторону увеличения у экспериментальной группы с 7,17 бросков до 7,75 бросков, а у контрольной группы с 7,50 бросков до 7,67 бросков.

Таким образом, в ходе исследования было установлено:

1. Правильно подобранные средства и методы тренировочного процесса положительно влияют на развитие скоростно-силовых способностей у молодых борцов и на уровень их подготовленности, необходимый для успешной соревновательной деятельности. Выявлено так же, что под действием нагрузки изменяется ЧСС, а вместе с ней и ЧД и по этим показателям можно судить об уровне подготовленности спортсменов.

2. В ходе педагогического эксперимента была выявлена и подтверждена эффективность использования метода круговой тренировки для развития скоростно – силовых способностей молодых борцов. Улучшение показателей ЧСС и ЧД экспериментальной группы показывают, что при помощи круговых тренировок происходит тренирующее воздействие и адаптация организма к предложенным нагрузкам. Положительный эффект применения круговой тренировки явно присутствует.

3. На примере использования специального борцовского теста – броски партнёра за 20 секунд – выявлено, что тестирование является эффективным способом контроля за нагрузками и функциональным состоянием молодых борцов.

Список литературы

1. Арчкасов Е.Е./ Врачебный контроль в физической культуре/ Арчкасов Е. Е., Руненко С.Д. Пузин С.Н. М./ Триада. 2019. 67 с.

2. Афанасьев В.В. Муравьев А.В. И.А. Осетров И.А. Михайлов П.В. Спортивная метрология / Учебное пособие / ГОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского» / Ярославль. 2009. 210 с.

3. Голлабов Т.Н. /Скоростно-силовая выносливость борца / Теория и практика ФК,1918. №8, С.10-14.

4. Ивко В. С., Сенько В. М./ Современный Олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы международного научного конгресса/ Минск 2007. С. 119-125.

5. [Электронный ресурс] режим доступа [http:// iasuni.com](http://iasuni.com). дата посещения 31. 01. 2020.

ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТРЕНИРОВАННОСТИ

*Зобкова Е.А., Солонкин А.А., Чермошанский А.И.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Широкое внедрение в практику спорта современных научных достижений создает возможность существенно повысить уровень физического воспитания, завоевать передовые позиции на Олимпийских играх и чемпионатах мира. В современной системе тренировки важное значение имеет воспитание и совершенствование двигательных качеств спортсмена. Наиболее приоритетное место в подготовке спринтеров играет скоростно-силовые качества, а также показатели специальной выносливости.

Ключевые слова: скоростная выносливость, спринтер, тренированность.

Проблема воспитания и совершенствования скоростной выносливости, как наиболее важного качества спринтеров, является наиболее актуальной.

Цель исследования - изучить развитие скоростной выносливости у легкоатлетов-спринтеров в зависимости от тренированности.

Для решения поставленной цели в работе решались следующие задачи:

1. Определить параметры, характеризующие скоростную выносливость у квалифицированных и высококвалифицированных спринтеров.

2. Сравнить динамику скоростной выносливости у бегунов на короткие дистанции различной квалификации.

3. Выявить зависимость скоростной выносливости от уровня физической подготовленности легкоатлетов.

Для определения уровня развития специальных физических качеств были проведены контрольно-педагогические испытания спортсменов.

Для оценки уровня специальной беговой подготовленности спринтеров определялись следующие показатели: время бега на 30 м с ходу; время бега на 30 м с низкого старта.

Уровень скоростной выносливости определялся по результату в беге на 150 м, а также по результату последних 30 м на 100 – метровой дистанции.

Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств проводилась по результатам прыжков в длину тройным, пятерным и десятерным с места.

Ключевые слова: легкая атлетика, скоростная выносливость, спринтерский бег, контрольные испытания спортивный результат.

Термин «скоростная выносливость» означает его способность противостоять утомлению в условиях, свойственных избранному виду нагрузок, особенно при мобилизации функциональных возможностей организма для достижения высоких показателей в этом виде. Эту способность спортсмен проявляет как в тренировке при выполнении специфических упражнений («скоростная тренировочная выносливость»), так и в соревнованиях («скоростная соревновательная выносливость») (рис.1.).

Динамика скорости определялась на протяжении стометровой дистанции (рис.1.).

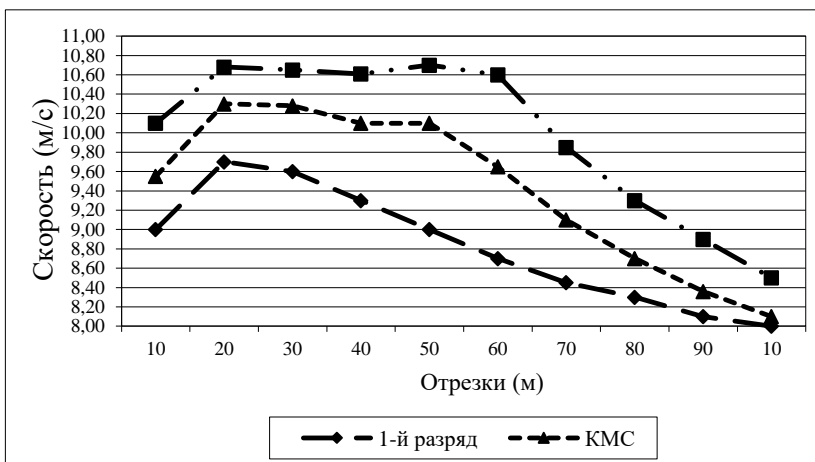
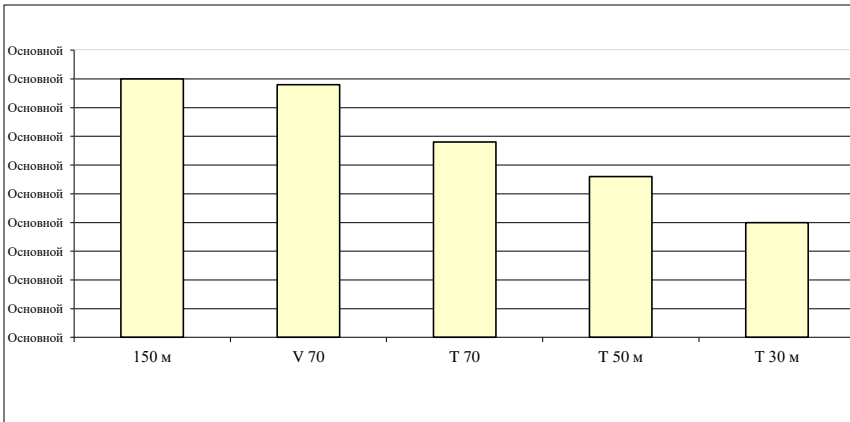


Рис. 1. Динамика скорости бега на 100м у легкоатлетов различной квалификации

Показатели средней скорости на каждом 10-метровом отрезке изменяются не равномерно, хотя и имеются близкие значения, достаточно четко видны изменения скорости бегунов различной квалификации. Это объясняется тем, что у каждого спортсмена, даже при одинаковых результатах, динамика скорости не бывает абсолютно одинакова, даже у одного спортсмена в одном и том же спортивном сезоне. Такое положение зависит от уровня тренированности в период выступления и от умения соревноваться в изменяющихся условиях внешней среды. Время пробегания последних 30м 100 – метровой дистанции у КМС на 0,27 – 0,29с больше, чем у МС, а у перворазрядников – на 0,45 – 0,49с.

Так, уровень абсолютной скорости оценивается по времени пробегания 30м. с/х, качество стартового разбега – по времени пробегания 30 и 50м с низкого старта. Об этом свидетельствуют результаты исследований, выявивших высокую корреляционную связь между показателями бега 30 м с ходу, 50, 100 и 150м с низкого старта. В качестве показателя уровня скоростной выносливости принято предельное время, затраченное на пробегания 150 м с максимальной скоростью (рис. 2).



Примечание: $r = 0,602$, при $P = 0,05$

Рис. 2. Зависимость спортивного результата на 100м от уровня развития скоростной выносливости

Проведенные исследования позволили сделать нам следующее заключение что результаты первых 30 м со старта значительно не различаются, но удержать набранную скорость до конца дистанции спортсменам не удастся, что ведет к снижению результата на 100м.

Спортивный результат зависит от способности своевременно набрать более высокую скорость бега, удержать ее в беге по дистанции и уменьшить степень падения ее к финишу.

Наибольшая потеря скорости происходит после 70 м дистанции, когда требуется высокий уровень развития скоростной выносливости. Недостаточный уровень развития скоростной выносливости не позволяет бегунам реализовать даже имеющиеся скоростные возможности. Это означает, что тренировка спортсменов высокой квалификации должна носить специально направленный характер.

Поскольку спортивные результаты в беге на короткие дистанции зависит преимущественно от уровня специальной беговой подготовленности, то вполне оправдано оценивать взаимосвязь показателей скоростно-силовой подготовленности с характеристиками специальной беговой подготовленности.

Проведенный корреляционный анализ позволил установить степень зависимости уровня специальной беговой подготовленности от количественных показателей скоростно-

силовой подготовленности у спортсменов различной квалификации (табл. 1).

Таблица 1

Корреляционная зависимость между показателями специальной беговой и скоростно-силовой подготовки у спортсменов I разряда

№	Показатели	V max	T 30 м с/х	V 70- φ	T 70- φ
1	Прыжок в длину с места	0,661	-0,612	0,133	-0,128
2	Тройной прыжок с места	0,757	-0,672	0,390	-0,401
3	Десятерной прыжок с места	0,797	-0,741	0,760	-0,810
4	F (ппс) отн.	0,712	-0,387	0,670	-0,639
5	F (рн) отн.	0,463	-0,623	0,683	-0,721
6	У (псс) отн.	0,673	-0,571	0,713	-0,709
7	У (рн) отн.	0,606	-0,534	0,571	-0,539

Примечание: $r = 0,602$, при $P = 0,05$

О характере зависимости между максимальной скоростью бега, временем и скоростью бега на последних 30 м дистанции с показателями скоростно-силовой подготовленности спринтеров высокой квалификации (КМС и МС) можно судить по результатам, изложенным в табл. 2.

Таблица 2

Корреляционная зависимость между показателями специальной беговой и скоростно-силовой подготовки у спринтеров – КМС и МС

№	Показатели	V max	T 30 м с/х	V 70-φ	T 70- φ
1	Прыжок в длину с места	0,461	-0,313	0,157	-0,138
2	Тройной прыжок с места	0,574	-0,467	0,387	-0,430
3	Десятерной прыжок с места	0,726	-0,678	0,708	-0,693
4	F (ппс) отн.	0,703	-0,671	0,609	-0,617
5	F (рн) отн.	0,383	-0,332	0,675	-0,701
6	У (псс) отн.	0,757	-0,712	0,733	-0,728
7	У (рн) отн.	0,486	-0,471	0,537	-0,580

Учитывая, что с ростом спортивного мастерства спринтера теснота связи между большинством показателей

силовой подготовленности, максимальной скоростью и скоростной выносливостью спринтера возрастает, можно полагать, что скоростно-силовые способности, выраженные в указанных показателях являются специфическим приобретением двигательного аппарата спринтера в процессе многолетней тренировки в скоростном беге.

Список литературы

1. Дедковский, С.М. Скорость и выносливость / С.М. Дедковский. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 208с.
2. Озолин, Н.Г Лёгкая атлетика: Учебн. для институтов физической культуры / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю. Н. Примаков. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 672с.
3. Полунин, А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А.И. Полунин – М.: Копицентр, 2004. – 135с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ КАЗАНСКОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНАМ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА

*Казаков Д.Ю., Костенко В.Д., студенты 3 курса
Загртдинова Л.Р. , преподаватель ГБПОУ
«Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань*

Аннотация: Новые социально-экономические отношения, складывающиеся в нашей стране, порождают новые ситуации в образовании, которые требуют от педагога адекватных реакций на непрерывно меняющиеся технологии и неопределенность среды. Иными словами, реальная действительность требует от студентов конкурентоспособности, которая проявляется в различных ситуациях профессиональной деятельности и личностной самореализации.

Ключевые слова: конкурентоспособность, конкурентоспособная жизненная стратегия, педагогические задачи, профессиональная адаптация, опыт, качества личности, жизненная стратегия, балльно-рейтинговая система.

Современное общество остро нуждается в профессионально подготовленных кадрах, способных не только предложить свои знания, умения, опыт, способности, но доказать работодателю, что именно их общие и профессиональные компетенции являются самыми глубокими и необходимыми в той отрасли, где они решили себя реализовать. В настоящее время понятия «конкурентоспособность» и «конкурентоспособная жизненная стратегия» прочно вошли в научную литературу и деловую жизнь, но в педагогике спорта проблема конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии специалиста в области физической культуры и спорта исследована достаточно слабо.

Между тем конкурентных ситуаций немало и их круг продолжает расширяться. К таким ситуациям относятся: профессиональная адаптация, аттестация, решение ситуативных педагогических задач, общение в педагогическом процессе, карьерный рост, расстановка кадров, педагогические конкурсы (например, конкурс «Учитель года») [1, с. 6].

В практике среднего профессионального образования обозначается противоречие: с одной стороны, современная реальность диктует необходимость в обеспечении конкурентоспособности специалистов, а с другой стороны, остается невыясненным вопрос о сущности конкурентоспособности, конкурентоспособной жизненной стратегии, отсутствует специальная подготовка, направленная на формирование конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов училища олимпийского резерва. Необходимость в разрешении отмеченного противоречия позволила поставить вопрос о выявлении сущности конкурентоспособности, особенностей конкурентоспособности будущих специалистов, возможностей формирования у студентов в условиях Казанского училища олимпийского резерва конкурентоспособности (далее – Каз.УОР) и конкурентоспособной жизненной стратегии в процессе обучения.

Изучение опыта формирования конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии студентов в системе среднего профессионального образования показало, что эта проблема комплексного решения не имеет, в процессе

профессиональной подготовки конкурентоспособность будущих педагогов специально не формируется, в стандартах образования такая задача не ставится и не решается, но содержание общепрофессиональных дисциплин «Анатомия», «Экологические основы физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», преподаваемых в Каз.УОР, имеет определенные резервы для формирования составляющих конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии, так как опыт спортивной деятельности как «сжатой модели жизни» предоставляет широкие возможности для понимания студентами значимости этого качества личности.

Цель представленной работы – показать пути формирования конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов Каз.УОР в процессе обучения и преподавания педагогических дисциплин.

Для достижения поставленной цели были поставлены и решены следующие задачи:

1. Изучить сущность конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии в психолого-педагогической литературе.

2. Определить особенности конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов Каз.УОР.

3. Экспериментально проверить результативность по формированию конкурентоспособности студентов – будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Анализ различных подходов к пониманию сущности конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии позволил сделать вывод о том, что конкурентоспособность понимается в научной литературе как совокупность умений человека, его способность практического использования этих умений в профессиональной деятельности, уровень мастерства, которого достигает человек в профессиональной деятельности, сочетание качеств, позволяющих действовать самостоятельно и ответственно; конкурентоспособная жизненная стратегия – это выбранная личностью перспектива развития и прохождения своего жизненного пути, основанная на сформированности

мировоззрения личности в вопросах построения программы «сценария» своей жизни, с принятием конкурентных условий, диктуемых современным обществом.

Обобщив эти подходы, можно сделать вывод о том, что говорить о конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии можно лишь при наличии соответствующих знаний, умений, опыта, способностей, общих и профессиональных компетенций, сформированности внутреннего мира личности – потребностей, мотивов деятельности, представлений о самом себе, о своих качествах, которые обеспечат преимущества в будущей профессиональной деятельности [2, с. 8].

Проведенное среди студентов анкетирование для определения особенностей конкурентоспособности студентов Каз.УОР включало ряд вопросов, на которые они могли отвечать в свободной форме. В нем приняли участие 48 студентов 2 и 3 курсов обучения.

По мнению 80% респондентов из числа студентов 2 курса, конкурентоспособность – это способность бороться за себя, для 20% респондентов – это способность, которая позволяет осуществлять свою мечту, адаптироваться в любой среде, способность грамотно преподнести свои мысли, идеи, заинтересовывать людей результатами своей деятельности, 55% респондентов 3 курса определяют конкурентоспособность как способность конкурировать с другими людьми, 45% – как способность человека отвечать на вызовы окружающей действительности, возможность проявить себя, показать свои положительные качества, наилучший результат.

На вопрос: «Как студенты относятся к этому качеству личности?» 92% респондентов 2 и 3 курсов дали положительный ответ, поскольку считают, что конкурентоспособность позволяет стать лучше, показать свой характер, умение организовать себя для достижения новых целей, большего результата в деятельности, улучшает качество работы; способствует развитию современного общества; только 8% респондентов дали отрицательный ответ.

Отвечая на вопрос: «Что, по-вашему мнению, формирует конкурентоспособность студентов Каз.УОР?», студенты отметили научно-практические конференции, открытые уроки,

педагогическую практику (3%), активные методы обучения (3%), результаты рейтинга – «лучший спортсмен», «лучший ученик, студент года» (22%). Остальные 72% респондентов ответили, что конкурентоспособность у студентов Каз.УОР сформирована, так как большую роль в ее развитии играет спорт.

Студентов Каз.УОР можно отнести к особому контингенту, у которого есть опыт конкурентной борьбы. Это, прежде всего, связано с особенностями соревновательной деятельности. Спортсмен, принимающий участие в соревнованиях, независимо от его желания вовлечен в конкурентную борьбу, где ему необходимо показывать свое место и право называться победителем, призером. Таким образом, человек, пришедший в спорт, пытается самореализоваться через этот вид деятельности, принимая правила игры, где необходимо доказывать окружающим и, прежде всего себе, что «я могу» [3, с. 14].

Для определения типа конкурентоспособной жизненной стратегии студентов Каз.УОР применялся диагностический опросник Е.Н. Перфильевой (2001) [4, с. 32], основанный на определении предложенных трех типах жизненных стратегий: благополучия, успеха и самореализации.

Анализ результатов опроса свидетельствует о том, что студенты Каз.УОР отдают предпочтение стратегии жизненного благополучия (45%), далее - стратегии успеха (40%), наименее предпочтительной является стратегия самореализации студентов (15%).

Проведенное исследование позволило также определить перспективные направления совершенствования программ общепрофессионального цикла, направленных на эффективное формирование конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии студентов Каз.УОР:

- обновление содержания программ и технологий обучения по общепрофессиональным дисциплинам «Анатомия», «Экологические основы физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физической культуры и спорта» в соответствии с интересами студентов, потребностями семьи, общества и государства; разработка вариативной части дисциплины «География спорта», обеспечивающего формирование КС студентов;

-разработка и реализация мониторинговых исследований по выявлению и оценке уровня развития у студентов профессионально важных качеств личности будущего педагога по ФК и С, определяющих его конкурентоспособность на динамично изменяющемся рынке труда.

Полученные результаты позволили сделать предположение о том, что обучение студентов Каз.УОР будет способствовать формированию конкурентоспособности, если образовательная среда училища направлена на формирование конкурентоспособности студентов; разработана специальная программа по формированию конкурентоспособности; студенты владеют диагностическими средствами выявления и оценки уровня развития качеств личности, входящих в состав конкурентоспособности; учебные программы по педагогическим дисциплинам выстроены таким образом, чтобы осуществлялось систематическое обращение к понятиям, отражающим сущность конкурентоспособности.

Создание условий формирования конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов Каз.ОУР в процессе занятий по педагогическим дисциплинам лежит в русле активизации участия студентов в научно-исследовательской работе; проведения студенческих научных конференций; использования методов формирования конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии (деловые игры, диспуты, педагогические ситуации); использования бально-рейтинговой системы в процессе обучения студентов.

Список литературы

1. Андреев, В.И. Педагогика высшей школы. Инновационно-прогностический курс: учеб. пособие / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2013. – 500 с.
2. Власова, А.А. Формирование конкурентоспособности будущих педагогов: автореф. канд. пед. наук; КГУ. – Калининград: [Б. и.], 2012.
3. Душкина, О.В. Формирование конкурентоспособности будущих педагогов: автореф. канд. пед. наук; ЛГПУ. – Липецк: [Б. и.], 2010.

РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОКСЕРОВ С ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Митусова Е.Д.

«Государственный социально-гуманитарный университет», ГСГУ г. Коломна, Россия, emitusova@bk.ru

Аннотация в статье представлены результаты применения современного дополнительного оборудования, направленные на развитие физических качеств юных занимающихся в школьной спортивной секции по боксу. Положительная динамика сформированности физических и технических качеств у испытуемых экспериментальной группы объясняется тем, что эти занимающиеся регулярно посещали секцию бокса и неоднократно участвовали в соревновательном процессе среди своих сверстников.

Ключевые слова: внеурочная деятельность, секция бокса, школьники, современное оборудование.

Актуальность исследования. Существующая проблема повышения эффективности скоростно-силовой подготовки боксеров, не очень хорошо охвачена вниманием ученых, специалистов и тренеров-практиков [1,2]. Это позволяет выделить противоречие между необходимостью совершенствования тренировочного процесса у юных боксеров с применением современного оборудования, направленного на развитие скоростных способностей, а так же их силовых и технических качеств в частном порядке с одной стороны, и недостаточной разработанностью этой проблемы в теории - с другой стороны. С этих позиций, совершенствование скоростных способностей боксеров имеет важное теоретическое и практическое значение, а избранная тема исследования является актуальной.

Цель исследования – научно-методическое, научно-теоретическое обоснование физических качеств юных спортсменов, занимающихся в школьной спортивной секции с применением дополнительного оборудования.

Гипотеза исследования - предположили, что внедрение данного комплекса упражнений, с применением дополнительного оборудования для юных боксеров 13-14 лет, будут способствовать их физическому развитию, положительно повлияют на скоростно-силовые качества, а также технические навыки в соревновательной деятельности. Для оценки специальной физической подготовки применялся расчет.

$$K_{\text{атаки}} = \frac{\text{кол-во уд. достигших цели}}{\text{общее кол-во нанес. ударов}} \cdot 100\%;$$

$$K_{\text{защиты}} = \frac{\text{кол-во парированных ударов}}{\text{кол-во ударов нанес. против.}} \cdot 100\%;$$

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; методы педагогического исследования: педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; социологические методы исследования: анкетирование; методы экспертной оценки; методы математической статистики. Проводился основной педагогический эксперимент, целью которого являлась апробация разработанной экспериментальной технологии и внедрение программно-методического обеспечения в тренировочный процесс. Эксперимент проводился на базе МБУ ФСО «Спортивная школа по боксу. Для его реализации были сформированы две группы - экспериментальная (20 спортсменов) и контрольная. Спортсмены группы начальной подготовки контрольной группы занимались на программе спортивной школы. Экспериментальная группа занималась по специальной программе, разработанной тренерским штабом спортивной школы, включающая дополнительное оборудование:

- Fight belt (боксерский пояс) рис 1

Рисунок №1 - дополнительное оборудование - боксерский пояс.

Современное оборудование



- Fight ball (теннисный мяч на резинке, Vurn machine (имитация ударов на скоростной груше) рис. 2

Рисунок 2 дополнительное оборудование Fight ball (теннисный мяч на резинке, Vurn machine (имитация ударов на скоростной груше).

Современное оборудование



- ▶ Тренажер боксерский TITLE Reflex Bar (отработка скорости боксерских рефлексов) - рис. 3
- ▶ Работа с fight ball (скорость удара по мячу и точность движения).
- ▶ Босу (статические и динамические упражнения на группы мышц).

Современное оборудование



Результаты исследования. В течение года в основной частях тренировочного процесса отводилось по 20-40 минут упражнениям на дополнительном оборудовании. Тренировочный процесс содержит комплексное применение упражнений на скорость, силу и выносливость благодаря круговому методу. Специальные упражнения на координационной лесенке (направленные на работу скорости движения ног). Burn Machine (увеличение скорости работы рук). Medball ZIVA с ручками (имитация боя с тенью с отягощениями в формате мяча). Тренажер боксерский TITLE Reflex Bar (отработка скорости боксерских рефлексов). Работа с fight ball (скорость удара по мячу и точность движения). Босу (статические и динамические упражнения на группы мышц).

Вывод. Данное оборудование будет использовано с целью применения его в научном исследовании, тренировочной деятельности боксеров 13-14 лет. Современное оборудование позволит нам улучшить общую физическую и специальную выносливость, а так же технические и рефлекторные навыки. Предложенная методика развития скоростных способностей может применяться учителями, тренерами инструкторами, при планировании учебно-тренировочного процесса юных боксеров.

Список литературы

1. Родионов В.И. Силовая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник/Родионов В.И. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Таймазов В.А. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: методическое пособие для тренеров /Под ред. Таймазова В.А. - Л., 2017.

ВЛИЯНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

*Кулешова А, студентка 4 курса
Научный руководитель: Турова А.В.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: Изучение основных направлений развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся лёгкой атлетикой будет иметь огромное значение для дальнейшего спортивного совершенствования.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс детей младшего школьного возраста, этап начальной подготовки, легкая атлетика, подвижные игры.

Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие. Кроме того, младший школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности. Подвижные игры - одно из действенных средств разностороннего физического воспитания подрастающего поколения, неперенный спутник счастливого детства. Младший школьный возраст - наиболее благоприятное время для включения подвижных игр в процессе воспитания. По мере развития

школьника содержание подвижных игр становится более богатым, игры приобретают все больше вариантов, а усложняющиеся условия взаимодействия играющих начинают постепенно приближаться к требованиям, характерным для спортивных игр

Цель работы - изучить влияние игрового метода на развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся лёгкой атлетикой.

Исследование проводилось с сентября 2022 года по май 2023 года на базе ГБУ БО СШОР по легкой атлетике им. В. Д. Самотесова. В нем принимали участие 20 детей, возраст испытуемых - от 7 до 9 лет.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс детей младшего школьного возраста, занимающихся лёгкой атлетикой.

Предмет исследования - показатели развития скоростных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся лёгкой атлетикой.

Гипотеза исследования – предполагалось, что использование в тренировочном процессе средств игрового метода повысит развитие скоростных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся лёгкой атлетикой.

Нами использовались следующие тесты:

1. Бег 30 метров. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Проводится по правилам легкой атлетики.

2. Бег 20 м. с хода. Тест используется для измерения «спринтерской скорости» в более чистом виде, чтобы исключить время реакции на старте и скоростно-силовой компонент при разбеге. Поэтому время на разгон до стартовой линии (приблизительно 8-10 м.) в этом тесте не фиксируется. Результат измеряется с точностью до 0,1 с.

3. Бег на месте за 10с. Испытуемый по команде начинает бег на месте с высоким подниманием бедра с максимальной частотой в течение 10 секунд. Руки работают как при беге. Подсчитывается количество беговых шагов за 10 сек.

Тесты рекомендованы стандартами спортивной подготовки по виду: легкая атлетика для этапов начальной подготовки.

Были определены показатели скоростных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся лёгкой атлетикой в контрольной и экспериментальной группах.

В контрольной группе в начале исследования результаты тестирования в нормативе «Бег 30 м», которое составило $6,9 \pm 0,4$ с., в нормативе «Бег 20м с хода», которое составило $4,4 \pm 0,2$ с, а в нормативе «Бег на месте за 10 с» - $7,1 \pm 0,9$ шагов. В конце исследования результаты были следующими: в нормативе «Бег 30 м», которое составило $6,8 \pm 0,4$, в нормативе «Бег 20м с хода», которое составило $4,3 \pm 0,2$ а в нормативе «Бег на месте за 10 с» - $8,2 \pm 1,1$.

В конце исследования мы сделали анализ полученных результатов в экспериментальной группе, мы определили среднее значение в нормативе «Бег 30 м», которое составило $6,7 \pm 0,3$ с. Далее, мы определили среднее значение в нормативе «Бег 20м с хода», которое составило $4,2 \pm 0,3$ с, а в нормативе «Бег на месте за 10 с» - $8,5 \pm 0,7$ шагов (табл. 2).

Проанализировав полученные результаты, мы определили, что абсолютный прирост детей 7-9 лет, занимающихся в ГБУ БО СШОР по легкой атлетике им. В. Д. Самотесова в контрольной группе в нормативе «Бег 30м» результат хуже на $0,1$ с, чем в экспериментальной. В нормативе «Бег 20 м с хода» в контрольной группе результат хуже на $0,2$ с, чем в экспериментальной группе. В нормативе «Бег на месте за 10 с» результат в контрольной и в экспериментальной группе одинаков (табл.3).

Мы получили, что относительный прирост детей 7-9 лет, занимающихся ГБУ БО СШОР по легкой атлетике им. В. Д. Самотесова в нормативе «Бег 30 м» в экспериментальной группе на 2% выше, чем в контрольной, в нормативе «Бег 20м с хода» относительный прирост в экспериментальной группе выше на 5% , чем в контрольной, в нормативе «Бег на месте за 10 с» относительный прирост одинаков как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

Таким образом, сделав анализ показателей трёх нормативов, можно говорить о положительном влиянии игрового

метода на скоростные способности детей младшего школьного возраста, занимающихся лёгкой атлетикой.

Список литературы

1. Бойко, А.Ф. Основы легкой атлетики / А.Ф. Бойко. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 237с.
2. Бертнев, Г.М. Бег на короткие дистанции. / Г.М. Бертнев. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 298с.
3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие / А.И. Жилкин. - М.: Академия, 2017. - 127с.
4. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость / Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2021. - 98 с.
5. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов / под ред. В.Я. Камышова. - Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2018. - 147 с.
6. Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я.Коц.-М.: Физкультура и спорт,2014. - 30с.

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В КОННОМ СПОРТЕ В КОНКУРЕ

*Маринова О.В., Перушкин В.А, преподаватели
Краевого государственного автономного профессионального
образовательного учреждения «Красноярский колледж
олимпийского резерва»
г. Красноярск*

Аннотация. В конном спорте большое внимание по сравнению с остальными двигательными качествами уделяется развитию гибкости и координационных способностей, т.к. эти качества имеют решающее значение в достижении высоких спортивных результатов. Наиболее подходящий период для воспитания координационных способностей наступает в возрасте 7-12 лет. Чем лучше равновесие всадника, тем меньше усилий приходится ему затрачивать, чтобы воздействовать на лошадь. В этом случае всадник в движении становится частью лошади, применяя тонкие средства управления незаметно для окружающих, что создает впечатление полного взаимопонимания между партнерами.

Ключевые слова: Координационные способности, динамическое равновесие, статическое равновесие, развитие баланса, посадка конника.

Координационные способности - это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную динамику ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата.

Развитие способности координировать движения при применении средств управления лошадью, овладение навыками сохранения статического и динамического равновесия (умение входить в ритм движения лошади и совмещать свой центр тяжести с центром тяжести лошади при выполнении различных упражнений) осуществляется на основе освоения спортивно-технических двигательных навыков и развития координации движений.

Упражнения по воспитанию координационных способностей юных конников можно условно разделить на две основные группы:

- 1) Гимнастические упражнения.
- 2) Упражнения, выполняемые непосредственно при управлении лошадью.

Ниже приведен комплекс гимнастических упражнений направленный на воспитание координационных способностей в конном спорте:

1. И.П. – сидя на большом гимнастическом мяче, разведите руки в стороны и поднимайте ноги по очереди, стараясь держать тело вертикально настолько, насколько это возможно. Сядьте на мяч, ноги на полу, спина прямая. Разверните таз вправо. Удерживайте такое положение в течение пяти секунд, повторите упражнение, развернув таз налево. Выполните упражнение десять раз. (Рис.1)

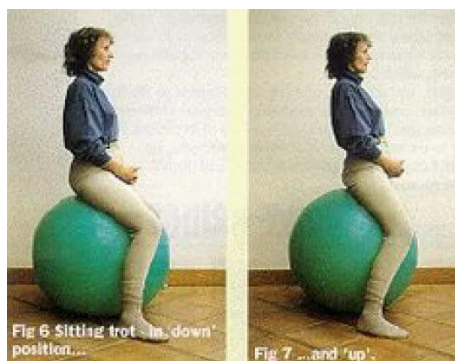


Рис. 1

2. И.П. - стоя на правой ноге, поднимите левую на несколько сантиметров от пола, поверните левую ногу вперед и назад, касаясь пола для равновесия, сохраняя при этом туловище выпрямленным.

И, наконец, поверните левую ногу в левую сторону, вытянув правую руку. Повторите то же с другой ноги. (Рис.2)

3. И.П. – стоя на одной, руки в стороны, выпрямите спину, отведите другую ногу в сторону. Визуализируйте часы и направьте руку прямо на 12 часов, затем в сторону на 3, после на 6 и на 9, не теряя равновесия. Увеличьте сложность, попросив партнера называть разное время. Переключитесь на противоположную руку и ногу и повторите. (Рис.3)



Рис.2

4. Как только вы освоите движения баланса на твердой поверхности, попробуйте их на неустойчивой. В целях безопасности стойте возле стены или другой опоры. Начните с равновесия на балансировочной платформе на двух ногах. Когда вы почувствуете себя комфортно, то выполните равновесие на одной ноге. (Рис.4)



Рис.3

5. И.П. – основная стойка. Выполните присед на левой, правую направьте вперед, руки вперед. Как можно дольше сохраняйте равновесие. Выполните то же самое на другой ноге. (Рис.5)

6. И.П. – основная стойка. Выполните равновесие на левой ноге, руки вперед. Сохраняйте равновесие 20 – 30 секунд. Выполните то же самое на другой ноге. (Рис.6)



Рис.4



Рис.5

Следующий комплекс упражнений выполняется при управлении лошастью:

1. Любимое многими упражнение на развитие баланса является игра «поймай стремя». Выполняется с лошадью, в седле. Начните на шаг -бросьте правое стремя и через 3-4 шага лошади поймайте его, не смотря вниз и не опираясь лошади



на шею. Повторите то же самое с левым стремям. Затем попробуйте бросить и поймать стремяна на рыси и на галопе. Ваша конечная задача в этом упражнении – добиться того, чтобы вы могли легко и быстро поймать

Рис.6

упущенное стремя на любом аллуре без изменения положения рук и корпуса. (Рис.7)



Рис.7



Рис.8

2. Ещё один способ улучшить баланс на лошади - это ездить на сильно укороченных стремянах. Укоротите стремяна на пять дырок и разминайтесь в обычном режиме. Более короткие стремяна смещают центр тяжести выше, помогают улучшить баланс и обрести более качественный мышечный контроль.

3. Сядьте в седле, спина прямая, ноги слегка согнуты в коленях. Слегка откиньтесь назад, выпрямите обе ноги и перенесите левую ногу на правую сторону. Вернитесь в исходную позицию и повторите то же самое с правой ногой. Аналогичным образом можно совершить полный поворот вокруг своей оси: перенесите левую ногу на правую сторону, затем развернитесь лицом к хвосту лошади, снова перенесите левую ногу к правой и, наконец, вновь займите исходное положение, совершив полный разворот вокруг своей оси на 360 градусов.

4. Упражнения с участием рук тоже способствуют обретению баланса. Сядьте в седло, выпрямите спину, вытяните

руки в стороны параллельно земле. Развернитесь вправо так, чтобы левая рука оказалась впереди, а правая – сзади. Медленно вернитесь в исходную позицию и повторите то же самое с другой стороны. (Рис.8)

Несколько лет назад в нашей стране уделяли много времени работе с лошадьё, абсолютно забыв о посадке. Опыт международных соревнований и семинаров открыл значение грамотной посадки и необходимость изменения сложившейся системы подготовки молодых всадников. Изучение мнений отечественных специалистов по конному спорту показало, что существуют заметные разногласия относительно того, что считать правильной посадкой всадника (Коган И. Л., 2007). Поэтому на современном этапе созрела необходимость создания методики формирования и укрепления правильной и эффективной посадки для успешного управления лошадьё, более глубокое развитие координационных способностей и общая физическая подготовка как начинающих, так и более опытных спортсменов-конников.

Список литературы

1. Коган И. Всадник и лошадь. Начальная подготовка. Том I / Практическое пособие: пер. с нем.: И. Когана – М.: 2. Издательский Дом «Арт Лаборатория», 2007. – 242 с.
3. Хёльцель П. Выездка и конкур. Советы профессионалов. [П. Хёльцель, В. Хёльцель и др.]: пер. с нем. Е. Захарова; под ред. Д. Гуревича – М.: ООО «Аквариум-Принт», 2004. –272 с.

ЦИФРОВЫЕ ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Матвеевко Я.С., 3 курс
Научный руководитель: Лапыгина О.В.
СибГУ имени М. Ф. Решетнёва, Красноярск*

Аннотация: В настоящее время технологии, в частности, цифровые, становятся неотъемлемой частью жизни каждого человека. Физическая культура и спорт также переживают внедрение цифровых инноваций. В современных условиях цифровые технологии помогают улучшить физические

результаты, создают удобства для занятия спортом, а также повышают эффективность физических упражнений. Цифровые инновации позволяют организовать занятия спортом и физической культурой на более высоком уровне, а также повысить их эффективность и безопасность.

Ключевые слова: цифровые инновации, цифровые технологии, физическая культура, спорт.

Инновационные технологии являются частью растущей мировой индустрии спорта и отдыха. В профессиональном спорте все чаще используют различные инновационные технологии для повышения эффективности в различных видах спортивной подготовки.

Спортивная сфера переживает сейчас свое технологическое перерождение, в профессиональный и любительский спорт внедряются разнообразные инновации. Таких примеров масса: разработка приложений для смартфонов, разработка специального медицинского оборудования для реабилитации спортсменов, разработка инновационной экипировки и новых подходов к тренировкам спортсменов [1]. Это далеко не исчерпывающий список всех инноваций, которые на данный момент внедряются в спортивную сферу.

В настоящее время происходит развивается множество инновационных направлений для спортивной индустрии. Ключевые тенденции инновационных аспектов в спорте представлены на рисунке ниже [2].



Рис 1. Ключевые тенденции инновационной в сфере физической культуры и спорта

Однако в любительском спорте не все инновации широко распространены. Большое распространение получили цифровые инновации, такие как приложения для тренировок в смартфонах, фитнес-браслеты и др.

Цифровые технологии помогают поддерживать здоровый образ жизни обычного человека благодаря мобильным приложениям. Мобильные приложения могут быть предназначены для:

- организации режима дня;
- правильного питания;
- систематики и подбора индивидуальной программы тренировок и многого другого.

Самым распространенным типом мобильных приложений для поддержания здорового образа жизни являются «шагомеры». Сейчас на новых смартфонах данные приложения могут быть даже предустановлены производителем. Это говорит о том, что цифровые технологии плотно входят в повседневную жизнь.

Также цифровые технологии широко используются и в профессиональном спорте. Цифровые технологии позволяют крупным спортивным компаниям работать эффективнее благодаря следующим преимуществам цифровизации:

- эффективное осуществление сбора, обработки и передачи информации;
- качественное изменение методов и организационных форм подготовки высококвалифицированных спортсменов, тренеров и судей.

Цифровые технологии также широко используются компаниями, которые занимаются спортивной аналитикой, профессиональной статистикой, съёмкой матчей, скаутингом и онлайн-трансляциями [3].

Помимо мобильных приложений и программ сбора и обработки информации, цифровизация в спорте создала такие удивительные вещи, как;

1. Искусственный интеллект, который помогает анализировать соревнования команд и физические показатели спортсменов в частности. Благодаря этому тренера могут разработать для своих команд наиболее эффективную стратегию игры и обозначить сильные и слабые стороны своих спортсменов.

2. Мониторинг здоровья спортсменов посредством использования экипировки с вмонтированным специальным устройств. Это помогает избежать травм во время тренировок и матчей, а также проследить, как происходит восстановление спортсмена после травмы.

3. Трекеры для спортивного инвентаря, которые вмонтируются, например, в футбольные мячи и теннисные ракетки, которые позволяют анализировать физические характеристики и технику спортсменов, что позволяет более эффективно распределять время и внимание на тренировках.

4. Виртуальная и дополненная реальности, помогающие спортсменам отрабатывать различные варианты тактических схем, корректируя продолжительность кардионагрузок и периода расслабления [5].

Развитие цифровизации в спортивной сфере обусловлено тем, что профессиональному спорту необходима специальная обувь и одежда. Самыми успешными и известными в сфере спортивной экипировки являются такие компании как Nike, Adidas, Radiate Athletics, Speedo LZR Racer. Разработка экипировки для разных видов спорта, например, баскетбол, волейбол или бег, происходит в специальных лабораториях, где каждое материально-техническое решение и конструкция тщательно тестируется опытным путём.

Все эти инновации можно увидеть в разработках предприятий, занимающихся производством спортивного оборудования и экипировки. Например, Adidas MiCoach, который представляет собой обувь (в частности кроссовки) с чипами, которая собирает данные о действиях спортсмена, и часы «Fit Smart», которые были созданы в целях повышения эффективности спортивных тренировок. Подобные гаджеты в режиме реального времени регистрируют физическую активность спортсменов и собирают ее на электронном устройстве. Тренеры и медицинские работники могут использовать полученные данные – они имеют доступ к

наблюдению за физическим состоянием игроков в режиме «онлайн» и могут делать выводы об их эффективности на тренировках и соревнованиях.

Также примером таких цифровых инноваций в спорте можно назвать «умный» мяч «Smart Ball» от Adidas. Он анализирует и оценивают такие характеристики, как качество выполнения ударов (например, штрафных, угловых, пенальти и др.), силу вращения, силу удара, траекторию полета и многие другие факторы. Программное обеспечение способно не только собирать и систематизировать собранные данные, но и предлагать варианты того, как и куда в следующий раз выполнить удар, чтобы забить гол и другое [4].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что цифровизация спорта является естественным и необходимым явлением. Она помогает профессиональным спортсменам улучшать свои результаты, а простому населению – следить за своим здоровьем и повышать интерес к занятиям спортом и физической культурой.

Список литературы

1. Воробьев Д. А. Инновационные технологии в физической культуре и спорте / Д. А. Воробьев – URL: <https://infourok.ru/innovacionnie-tehnologii-v-fizicheskoy-kulture-i-sporte-3936099.html> (Дата обращения: 01.03.23).

2. Алексина А.О. Инновационная деятельность в сфере услуг физической культуры и спорта / А.О. Алексина – URL: <https://www.e-rej.ru/Articles/2018/Aleksina.pdf> (Дата обращения: 01.03.23).

3. Сони́на, А. А. Цифровая трансформация в индустрии спорта / А. А. Сони́на. – URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/433/17058/> (Дата обращения:).

4. Жапаров, Е. С. Цифровизация в спорте: состояние и перспективы / Е. С. Жапаров, А. А. Ляшенко. – URL: <https://moluch.ru/archive/338/75573/> (Дата обращения: 01.03.23).

5. Цифровая трансформация спорта: как инновационные технологии изменили эту сферу - URL: <https://delovoymir.biz/kakie-novye-tehnologii-izmenili-sport-v-21-veke.html> (Дата обращения: 01.03.23).

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Мубаракишин А. И., 2 курс
Научный руководитель: Николаев Г. М.
Поволжский Государственный Технологический Университет,
Йошкар-Ола*

Аннотация: В данной статье рассматривается самоконтроль с точки зрения элемента в системе подготовки спортсменов, исследуется его роль в процессе достижения ими высших спортивных результатов.

Ключевые слова: планирование, контроль, учет.

ВВЕДЕНИЕ

Планирование и контроль - неотъемлемые элементы управления подготовкой спортсменов. Привлекая спортсменов к разработке планов, анализу проделанной работы за определенный период времени, следует учитывать, что эффективность такого сотрудничества во многом зависит от того, насколько студенты понимают важность планирования и учета, его содержания.

Технология планирования процесса спортивной подготовки - это совокупность методических и организационно-методических установок, определяющих конкретные задачи на конкретный период времени, выбор, организацию и порядок использования наиболее подходящих средств, методов, организационных форм, материальных и материальных ресурсов, техническое сопровождение занятий, а также подготовка специальной учебной документации. Он определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной тренировки.

Планирование и контроль неразделимы. Контроль направлен на сбор, оценку и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсмена. Он охватывает все аспекты процесса подготовки и позволяет целенаправленно им управлять.

Общие положения технологии планирования в спорте

Планирование означает, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на разные периоды времени, в рамках которых должен реализовываться комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержания спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, значение тренировочных и соревновательных нагрузок, внутренние сдвиги в организме спортсменов под воздействием нагрузок (тренировочный эффект), количество тренировочных занятий и дни отдыха, системы восстановительных мероприятий, стандарты контроля, учебные мероприятия, условия тренировок и др. Основная задача при разработке тренировочного плана - определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировок.

Общий перспективный план тренировок обычно состоит из следующих разделов:

- Цель и основные задачи длительного обучения.
- Этапы подготовки и их продолжительность.
- Основная конкуренция на каждом этапе.
- Основная направленность тренировочного процесса по этапам.
- Распределение занятий, соревнований и отдыха на каждом этапе.
- Спортивно-технические показатели по этапам.
- Стандарты контроля, характеризующие различные аспекты физической подготовки спортсменов.
- Изменения в составе команды (в спортивных играх).
- Педагогическое и врачебное наблюдение
- Места работы, оборудование и инвентарь.

Значение и виды контроля

Контроль направлен на сбор, оценку и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсмена. Он охватывает все аспекты процесса подготовки и позволяет целенаправленно им управлять.

Существует четыре основных формы контроля - годовой, этапный, текущий и оперативный. Ежегодный мониторинг подразумевает проверку выполнения намеченной программы обучения на год. Оцениваются следующие показатели: степень реализации основных и промежуточных целей подготовки спортсменов. Занимается порттивными результатами в основных и подготовительных соревнованиях; степень выполнения нормативов физической, технической, функционально и других видов подготовленности, выполнение которых должно было обеспечить запланированный результат; выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок

Пошаговый контроль предполагает регулярную регистрацию ряда показателей в начале и в конце того или иного этапа годового цикла. Продолжительность этапа может составлять от 2-5 микроциклов (20-40 дней) до года.

Текущий контроль позволяет оценивать суточные изменения состояния спортсмена, его подготовленность, определять параметры нагрузки в микроциклах, продолжительность которых в разных видах спорта составляет от 5 до 14 дней. Информация, полученная при текущем контроле, служит основой для планирования следующих тренировок, или, другими словами, отложенного тренировочного эффекта. Это особенно важно на этапах непосредственной подготовки к основным соревнованиям, при интенсивных и объемных тренировках.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия.

Он служит основой для планирования срочного тренировочного эффекта - тренировки в рамках одного занятия. Оперативная оценка состояния спортсмена важна при определении продолжительности разминки, продолжительности упражнения, интенсивности его выполнения, количества повторений, интервалов и характера

отдыха, при выборе рациональной последовательности выполнения тренировочные упражнения в классе и др.

Для всех видов контроля выбирают те средства и методы, которые соответствуют виду спорта, подготовленности атлета и наиболее показательны для оценки состояния и работоспособности (в целом и ее отдельных компонентов) спортсмена, для определения степени решений поставленных задач.

Учет процесса тренировки и запись контроля осуществляется спортсменами в дневнике, а тренерами в специальном журнале. Фактическое выполнение плана тренировки фиксируется в месячной программе и затем постепенно переносится в годичный план.

Заключение. Таким образом, управление тренировочным процессом в спортивной тренировке выстраивается четко-сконструированную систему компонентов каждого аспекта становления спортивной тренировки в целом. Как и в обыденной жизни, так и в сфере спорта каждая система строится на заложенном «фундаменте», начиная с самого начала работы над решением задач в достижении высших спортивных результатов. Соответственно, на сколько хорошо заложена основа, на столько хорошо будет процветание системы. Однако нельзя основываться только на начале долгого пути.

Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. / Б.А. Ашмарин - М.: Физическая культура и спорт, 1977.

2. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физического воспитания: Учебник для студентов высших учебных заведений. - СПб.; ЛГОУ, 1998.

3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник. студенты факульт. физическая культура пед. ин-тов по спец. 03,03 Phys. Культура / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и другие; Эд. Б.А. Ашмарина - Младшее образование 1991.

4. Волков И.П., Основы теории и методики спортивной тренировки. - пособие для высш. Каф. Физ и средних учеб. Заведений физ. Культуры / - Минск:Тесей, 2011.-168 с.

5. Иванченко Е.И., Контроль и учет в спортивной тренировке, Минск, 2008.

6. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005 -448 с.

7. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М.:Высш. школа, 1983.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Шурда С.С., студент

Научный руководитель: Межгородский Г.М.

ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск

Аннотация. В статье выявлена динамика показателей физической студентов 18-20 лет разных специализаций в училище олимпийского резерва за период исследования с помощью тестирования, в ходе которого и были выявлены показатели в начале и в конце учебного года.

Ключевые слова: физические качества, тестирование, борцы-самбисты, футболисты, тренировочный процесс.

Актуальность. Уровень возможностей человека отражают качества, представляющие собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Все виды спорта, совершенствуются, уровень подготовки спортсменов с каждым годом все выше, результат и подготовка спортсменов растёт.

В любом виде спорта физические качества являются определяющим фактором, без развития этих качеств невозможно добиться высоких результатов.

Таким образом, в современных условиях резко обострилась актуальность и необходимость решения проблемы связанной с развитием физических качеств и уровня физической подготовленности.

Цель исследования: выявить динамику показателей физической подготовленности студентов разных специализаций в училище олимпийского резерва.

Объект исследования: тренировочный процесс студентов училища олимпийского резерва различных специализаций.

Предмет исследования: показатели физической подготовленности студентов разных специализаций в училище олимпийского резерва.

Рабочая гипотеза предполагается, что в процессе тренировочных занятий у студентов разных специализаций училища олимпийского резерва будет наблюдаться различный рост показателей физической подготовленности.

Анализ литературных источников позволил определить задачи исследования:

1. Определить показатели физической подготовленности у футболистов и борцов училища олимпийского резерва в начале и в конце учебного года.

2. Выявить динамику показателей физической подготовленности у футболистов и борцов училища олимпийского резерва за время исследования.

С целью определения показателей физической подготовленности было проведено тестирование 10 студентов училища олимпийского резерва: 5, занимающихся футболом и 5, занимающихся борьбой.

Тестирование проводилось в начале и в конце исследования. Для определения показателей использовались тесты, такие как «Челночный бег 3х10», «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Бег 60 м», «Кросс 1000 м».

За время исследования было определено, что абсолютный прирост средних показателей футболистов составил в тесте «Челночный бег 3х10» 0,1 (с); в тесте «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» 1,8 (см); в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» 3,0 (раза); в тесте «Бег 60 м» 0,1 (с); в тесте «Кросс 1000 м» 0,06 (мин).

Абсолютный прирост средних показателей борцов за время исследования составил в тесте «Челночный бег 3х10» 0,1

(с); в тесте «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» 1,4 (см); в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» 3,0 (раза); в тесте «Бег 60 м» 0,1 (с); в тесте «Кросс 1000 м» 0,04 (мин).

Тестирование	Футболисты	Борцы
«Челночный бег 3x10», (с)	0,1	0,1
«Наклон вперед», (см)	1,8	1,4
«Сгибание», (кол-во)	3,0	3,0
«Бег 60 м», (с)	0,1	0,1
«Кросс 1000 м», (мин)	0,06	0,04

Проанализировав относительный прирост показателей у футболистов и борцов за время исследования, видно, что относительный прирост показателей выше у футболистов в тесте «Кросс 1000 м» на 0,6%, в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» на 1,9%; в тесте «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» на 7,5%. В тестах «Бег 60 м» и «Челночный бег 3x10» относительный прирост показателей у спортсменов разных специализаций одинаков.

Список литературы

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с.
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. - Москва: Юрайт, 2021. - 317 с.
3. Губа, В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В. Губа, А. Скрипко, А. Стула. - М.: Спорт, 2016. - 168 с.
4. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 271 с.
5. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2021. - 424 с.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Студент 4 курс Шумилов Г.Б.,
Научный руководитель: И.В. Тихонова
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: Изучение основных направлений развития показателей специальной физической подготовленности борцов (вольная борьба), будет иметь огромное значение для дальнейшего спортивного совершенствования.

Ключевые слова: вольная борьба, показатели специальной физической подготовленности, этап спортивного совершенствования, физическая нагрузка, индивидуализация.

Постоянно возрастающая конкуренция, выравнивание мастерства ведущих борцов разных стран и тренерские просчеты приводят весьма часто к незапланированным поражениям борцов высокого класса на международных соревнованиях и снижению стабильности их спортивных результатов. Эти обстоятельства настоятельно требуют дальнейшего совершенствования системы подготовки борцов, включая все основные аспекты тренировочной и соревновательной деятельности. Из всей совокупности направлений такого совершенствования приоритетное место занимает необходимость решения проблемы повышения эффективности процесса индивидуализации физических нагрузок борцов в соответствии с особенностями индивидуальной структуры соревновательной деятельности каждого атлета и общими тенденциями развития спортивной борьбы в современном олимпийском движении.

Проблема подготовки борцов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства заключается в том, что большинство тренеров дают общую нагрузку без учета

индивидуальных особенностей и способности каждого спортсмена индивидуально переносить эти тренировочные нагрузки, что приводит к недостаточной или чрезмерной загруженности борцов. Все эти факторы приводят к недостаточной функциональной подготовленности, а в связи с этим, и к снижению показателей быстроты перемещений, скорости бросков, скоростной выносливости, и других важнейших показателей во время тренировок и соревнований.

Цель работы - изучить индивидуализацию физических нагрузок и их влияние на показатели специальной физической подготовленности борцов вольного стиля на этапе спортивного совершенствования.

Эксперимент проводился на базе ГБУ БО СШОР «Локомотив» Фокинского района г. Брянска с сентября 2022г. по май 2023г. В эксперименте приняли участие 16 борцов групп спортивного совершенствования, имеющие первый и КМС спортивные разряды, и звания МС. Контрольная и экспериментальная группы состояли из 8 человек. В тренировочных занятиях спортсменов КГ использовалась традиционная схема распределения нагрузок, рекомендуемая при-мерной программой подготовки. Борцы ЭГ занимались по той же программе, однако в их тренировочном процессе использовалась строгая индивидуализация тренировочных нагрузок,

Объект исследования - тренировочный процесс борцов вольного стиля на этапе спортивного совершенствования

Предмет исследования - показатели специальной физической подготовленности борцов вольного стиля на этапе спортивного совершенствования.

Гипотеза исследования - предполагается, что индивидуализация тренировочных нагрузок у борцов вольного стиля на этапе спортивного совершенствования будет способствовать повышению показателей их специальной физической подготовленности.

Нами использовались тесты «Бросок набивного мяча 3кг вперед (м)»; «Тройной прыжок с места (м)»; «Прыжок в высоту (см)»; «Подъем ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)».

Тесты рекомендованы стандартами спортивной подготовки по виду спорта вольная борьба .

Средние результаты исходных данных у испытуемых в тестах, позволяющие определить показатели специальной физической подготовленности борцов, приведены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели специальной физической подготовленности борцов в начале исследования (КГ и ЭГ)

№	Группа	Бросок набивного мяча 3кг вперед (м)	Тройной прыжок с места (м)	Прыжок в высоту (см)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)
1.	ЭГ	10,5	8,1	41	35
2.	КГ	10,4	8	42	34

Сопоставление результатов исходного тестирования ЭГ и КГ борцов (спортивная борьба) на этапе спортивного совершенствования, показывает, что во всех четырех тестах практически нет различий в результатах, они характеризуются однородностью, а значит испытуемые двух групп по результатам, раскрывающим показатели специальной физической подготовленности борцов, находятся приблизительно на одном уровне.

Результаты итогового тестирования показателей специальной физической подготовленности спортсменов, занимающихся вольной борьбой на этапе спортивного совершенствования представлены в табл. 2.

Таблица 2

Показатели специальной физической подготовленности борцов в конце исследования (КГ и ЭГ)

№	Группа	Бросок набивного мяча 3кг вперед (м)	Тройной прыжок с места (м)	Прыжок в высоту (см)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)
1.	ЭГ	11,3	8,7	49	42
2.	КГ	10,7	8,2	44	37

Сопоставление результатов заключительного тестирования групп борцов вольного стиля, показывают, что во всех четырёх тестах средние результаты показателей специальной физической подготовленности в ЭГ и в КГ улучшились и результаты ЭГ имеют более высокие значения чем КГ.

Результаты относительного прироста показателей специальной физической подготовленности борцов вольного стиля представлены на рис. 1.

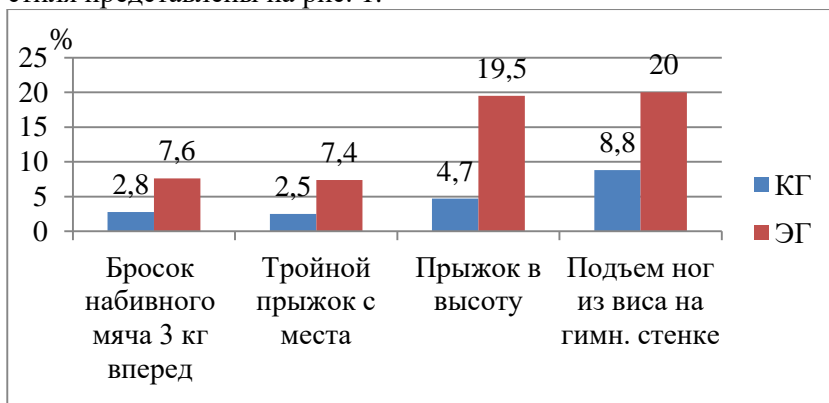


Рис. 1. Относительный прирост показателей специальной физической подготовленности борцов вольного стиля на этапе спортивного совершенствования

Проанализировав относительный прирост средних результатов тестов за время исследования, мы видим, что положительная динамика наблюдается во всех тестах в КГ и ЭГ, но более высокие темпы роста в ЭГ.

В тестах «Прыжок в высоту (см)» и «Подъем ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)» наблюдался самый высокий прирост показателей специальной физической подготовленности в ЭГ на 14,8 % и 11,2 % выше, чем в контрольной соответственно.

В остальных двух тестах относительный прирост имеет более низкие значения. В тесте «Бросок набивного мяча 3 кг вперед (м)» в ЭГ относительный прирост выше на 4,8% чем в КГ и в тесте «Тройной прыжок с места (м)» 4,9 % соответственно.

Наша гипотеза подтвердилась, индивидуализация тренировочных нагрузок у борцов вольного стиля на этапе

спортивного совершенствования способствовала повышению показателей их специальной физической подготовленности.

Практические рекомендации.

1. Тренировочный процесс высококвалифицированных борцов вольного стиля должен быть нацелен на достижение планируемых результатов путем строгой индивидуализации средств подготовки в соответствии с особенностями структуры соревновательной деятельности каждого спортсмена.

2. В процессе проведения тренировочных занятий с борцами высокого класса рекомендуется соблюдать приоритеты и объемы средств всех видов подготовки, установленные для каждого атлета.

3. Перед тем как строить программу индивидуализации подготовки следует выявить результаты специальной физической подготовленности.

4. На основе информации тестирования показателей специально-физической подготовленности рекомендуется рассчитать для каждого борца основные спортивно-технические показатели: интервал результативной атаки, результативность, коэффициент тактического оснащения, коэффициент качества технических действий.

5. Затем на основе сравнения индивидуальных данных с нормативными уровнями названных показателей выводится оценка по каждому из них (по пятибалльной шкале) и определяется структура (профиль) соревновательной деятельности борца.

6. В зависимости от индивидуальных особенностей этой структуры рекомендуется разработать индивидуальную программу и использовать его в течение годичного макроцикла, контролируя динамику спортивно-технических показателей на каждых последующих соревнованиях.

Список литературы

1. Апойко, Р.Н. Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения: (монография) /Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, СанктПетербург.- Спб.: Политехн. ун-та, 2015. – 24с.

2. Волков, В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка специальной подготовленности / В.Л.Волков. - К.: Нора-принт, 2016. - 64 с.

3. Дякин, А.М. Вольная борьба: Учебная программа для ДЮСШ, СДЮ-ШОР, ШВСМ / А.М. Дякин. – М.: Советский спорт, 2018. – 19 с.

4. Подливаев, Б.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Вольная борьба (юноши и девушки)» для тренировочного этапа и этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства / Б.А. Подливаев, Ю.А. Шахмурадов, А.С. Кузнецов -М.: Издательство «СПОРТ», 2021. – 324 с.

5. Суслов, Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустин. - М.: СААМ, 2018. - 445 с.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 732 - 26с.

7. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: Научно – методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А.Шахмурадов. – М.: Высшая школа, 2018. – 368с.

ВЫЗОВЫ, СТОЯЩИЕ ПЕРЕД СИСТЕМОЙ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

*Яковлев А. В., Жуков М. В., к.б.н.,
ОГБ ПОУ «Ульяновское училище (техникум) олимпийского
резерва», г. Ульяновск*

Аннотация: Одним из приоритетов стратегического развития российского образования является модернизация среднего профессионального образования. Пристальное внимание к среднему профессиональному образованию (СПО) связано с возрастающей потребностью современной экономики в квалифицированных рабочих кадрах, обладающих профессиональной мобильностью, способных работать в меняющихся экономических условиях.

Ключевые слова: образование, инновации, квалификация, проблемы, вызовы, формализм, система.

Вызовом для системы повышения квалификации преподавателей является повышение качества профессиональной деятельности педагога, формирование у преподавателя таких личностных качеств как инициативность и творчество, умения самосовершенствоваться. Наличие таких умений является системообразующим ядром понимания потенциала педагога, ориентированного на работу в инновационном режиме. В качестве реального механизма по вовлечению педагога в инновационную деятельность можно рассматривать работу по формированию и реализации индивидуальных образовательных программ. Для их реализации необходимо наличие образовательной среды, в которой для каждого участника программы есть возможность за счет взаимодействия с другими субъектами реализовывать свою индивидуальную образовательную деятельность.

Современная модель образования задает также новые требования к результатам в воспитательной деятельности преподавателя, который должен быть готов к решению целей и задач образования, определяемых новыми Федеральными государственными образовательными стандартами образования. Педагогу в реальности приходится работать в сложных социальных условиях: расслоение населения по уровням обеспеченности и уровням образованности; разрастание в обществе стилей и форм жизнедеятельности и отдыха, уводящих и отчуждающих от реальности; экспансия молодежной субкультуры, ориентирующей молодое поколение на удовольствие и потребление; нарастание межнациональных, межконфессиональных, межвозрастных напряжений; возрастание влияния средств массовой информации на формирование сознания детей и молодежи и т.д. В таких сложных условиях одной из важных задач педагога может стать организация и поддержка рефлексивного отношения воспитанника к самому себе, к другим людям, к миру в качестве ведущего фактора ценностного самоопределения в пространстве возможностей самореализации и самовыражения. В то же время в условиях складывающегося поликультурного мира становится проблемным определение единого идеала и единой логики действий, перед педагогом встает сложная задача выбора

собственных ориентиров воспитательной деятельности. В этом отношении следует обратить внимание на то, что адекватно реагировать на изменяющиеся современные условия возможно, если педагог будет иметь позицию воспитателя. Таким образом, педагогу в условиях поликультурного воспитательного пространства необходимо для себя проделать важную работу: проанализировать различные смыслы понятия «воспитания» в различных концепциях воспитания, на основе чего сформулировать собственное понимание воспитания; самоопределиться в выборе своей личностно-профессиональной позиции как воспитателя; спроектировать воспитательную систему на основе общих ценностей и смыслов. Как помочь учителю в этом? По-моему мнению, это важный вопрос, который должен решаться системой повышения квалификации педагогов, еще один вызов.

По нашему мнению наиболее актуальные формы повышения квалификации и их сочетания для наиболее быстрого становления ключевых компетенций преподавателей:

- повышение профессионального и культурного уровня педагога;
- стимулирование его служебной и общественной активности;
- обновление и совершенствование знаний в области педагогики;
- совершенствование педагогического и методического мастерства на основе идей педагогов новаторов и творческих работ педагогов;
- совершенствование методов и стиля взаимодействия с учащимися на принципах гуманизации, демократизации, гласности;
- формирование умений и навыков анализа образовательного процесса в целом и самоанализа своей учебно-воспитательной деятельности в частности;
- приобщение педагогов к исследовательской деятельности на основе доступных и понятных ему методик.

Построение отвечающей современным требованиям целостной системы непрерывного повышения квалификации педагогов требует качественной перестройки содержания учебного процесса, его форм и методов. В системе повышения

квалификации педагогов важно не только формирование и углубление новых знаний, но и умение строить общение в коллективе.

Наряду со всеми положительными изменениями существуют проблемы и затруднения. Стоит различать: «внутренние» проблемы неформального повышения квалификации и «внешние». Особенно стоит рассмотреть взаимодействие формального и неформального способов повышения квалификации.

Другое дело, когда преподаватель приехал на обязательные курсы повышения квалификации. Ему не нравится то, что и как читают, но приходится терпеть, сидеть в аудитории от начала до конца. Итогом всего этого может быть неприятные воспоминания, отрицательная оценка деятельности ИПК и т.д.

Перестроить привычную для всех систему повышения квалификации очень сложно, но необходимо иначе ее академичность и формализм заставят задуматься о необходимости существования данной системы. Одним из возможных путей решение данной проблемы является повышение квалификации- путем разработки индивидуального проекта. При разработке индивидуального проекта для педагога, организаторы курсов предоставляют для этого все информационные и методические ресурсы.

Список литературы

1. Волков, В.А. Дистанционная форма обучения в системе дополнительного профессионального образования: первый опыт [Текст] / В.А. Волков // Методист. -2014. - № 2. - С. 7-10.

2. Гильман, Е.Е. Дидактические условия развития дистанционного образования в информационном пространстве колледжа [Текст] / Е.Е. Гильман: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Курск, 2005.

3. Горбунова, Т.С. О реализации модели непрерывного профессионального развития педагогических работников Омского региона [Текст] / Т.С. Горбунова, Н.А. Белан // Методист. - 2013. - № 10. - С. 3-4.

4. Данилова, Т.Н. Повышение профессионально-педагогической компетентности преподавателей специальных дисциплин учреждений среднего профессионального

образования [Текст] / Т.Н. Данилова: Дис. ... канд. пед. наук. - М.: МПГУ, 2010.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПРОБЛЕМЫ АКТУАЛИЗАЦИИ АНАТОМИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА ПРИМЕРЕ ГУОР Г. ИРКУТСКА

*Астахова М.С.
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Иркутска», Иркутск*

Аннотация. Овладение профессиональными навыками и компетенциями в сфере физической культуры неразрывно связано с глубоким изучением анатомических и физиологических особенностей структуры человеческого тела. Однако анатомические знания таковыми, какие они есть, крайне тяжело усваиваются независимо от способа подачи в силу своей специфики. Грамотная и достаточная актуализация знаний способна значительно повысить мотивацию обучающихся к познавательной деятельности, повысить их уровень усвояемости учебного материала и замотивировать их в дальнейшем самостоятельно актуализировать свой профессиональный опыт и знания. Попробуем найти решение данной проблемы.

Ключевые слова: актуализация, мотивация, анатомия, спортивная морфология.

Анатомия, изучаемая будущими тренерами и педагогами по физическому воспитанию – это наука о живом здоровом человеке. Знание строения организма человека – обязательное условие, конечная цель предмета. Анатомические модели, муляжи, таблицы должны играть подчиненную роль, быть средством, методом, с помощью которого можно и нужно изучать анатомию человека, так как единственным объектом будущей практической деятельности специалистов по физическому воспитанию является человек [5]. Целостное системное представление об анатомии на живом человеке в наибольшей мере приближает анатомию к запросам теории и практики спорта [1, 5].

Изучение анатомии в сфере физической культуры связано с рядом особенностей:

1. Анатомия как наука не имеет абсолютной, целостной системы терминов, понятий, иерархических схем, не смотря на вековую историю попыток привести анатомические знания

разных школ к «единому знаменателю». Таким образом, первичное изучение анатомии требует выбора источника, и, следовательно, системы анатомических знаний, которые неизбежно будут иметь разночтения с информацией из других источников.

2. Сугубо анатомические знания не имеют привязки к функциональным особенностям тех или иных органов и, следовательно, крайне затруднительно усваиваются. Как следствие, образовательный процесс при изучении данной дисциплины требует буквально ежеминутного образования межпредметных связей с физиологией, биологией, биохимией, биофизикой, спортивными дисциплинами. В противном случае преподаваемый материал будет представлять собой систему фактов и названий, не проецируемых на субъективную реальность обучающегося.

3. Усвоение знаний напрямую зависит от их понимания, в связи с этим словесного описания топографического положения органа практически всегда недостаточно, требуется наглядность, которая достигается либо демонстрацией на натурщике, либо введением раздаточного материала, либо анатомическими макетами и плакатами, что приводит нас к следующей особенности образовательного процесса [4].

4. Анатомический наглядный материал в спортивных учебных заведениях, как правило, представлен макетами и плакатами. Изучение трупного материала для обучающихся недоступно, это необходимо компенсировать посредством иллюстрационных ресурсов с целью формирования целостного образного мышления в сфере анатомических знаний.

Дополнительные сложности неизбежно вносит низкая мотивация обучающихся к образовательному процессу – подавляющее большинство обучающихся демонстрируют в разной степени сниженную мотивацию к теоретическим дисциплинам, не связанным с немедленным активным закреплением знаний на практике [2, 6]. Низкая мотивация может проявляться по-разному и в различных комбинациях: систематические пропуски, низкая познавательная активность, нежелание выполнять самостоятельную работу, невнимательность, ошибочная уверенность обучающихся в том, что получаемые знания не пригодятся им для выполнения

профессиональной деятельности. Также часто отмечается динамическое снижение мотивации к познавательной деятельности при переходе к темам дисциплины, связанным с усложнением уже изученного материала.

Повышение мотивации и актуализация получаемых знаний – два неразрывно связанных понятия [3]. Разделим методы актуализации получаемых знаний на уроках анатомии на 2 вида относительно временного промежутка:

1. Немедленная актуализация – приведение аргумента в пользу того, что полученные знания обучающийся может проверить и испытать прямо сейчас, на занятии, стоит только попытаться. Например, при непродолжительном растяжении четырёхглавой мышцы бедра, вызванном лёгким ударом по сухожилию этой мышцы под надколенником, возникает коленный рефлекс. В данном случае, если обучающемуся удастся вызвать коленный рефлекс у себя или у напарника, ему вряд ли удастся остаться равнодушным к своему достижению, что вызовет положительное эмоциональное подкрепление и повышение уверенности в себе.

2. Отсроченная актуализация – оперирование ситуацией, которая встречалась или может встретиться в жизни каждого. Например, межреберные мышцы при неверной осанке или неудобной позе могут защемлять межреберный нерв, вызывая межреберную невралгию, с которой сталкивались многие. Такой способ актуализации либо связывает преподаваемый материал с долговременной памятью, либо актуализация произойдет значительно позже.

Также направленность актуализации знаний может быть разделена по сфере деятельности:

1. Ординарная актуализация – приведение в пример обычного действия или явления. Например, икота – неспецифическое нарушение функции дыхания, которое возникает в результате серии судорожных толчкообразных сокращений диафрагмы и проявляется субъективно неприятными короткими и интенсивными дыхательными движениями. Один из возможных симптомов переохлаждения, переедания, алкогольного опьянения и других состояний. Актуализация такого вида направлена в первую очередь на

появление связи между преподаваемой дисциплиной и реальностью за пределами образовательного учреждения.

2. Неординарная актуализация – приведение в пример какой-либо экстренной ситуации. Например, при ДТП человека без сознания запрещено вытаскивать из машины. Почему? Он мог сломать шею, и при попытке его вытащить мы можем деформировать его продолговатый и спинной мозг и моментально его убить.

3. Профессиональная актуализация – применение практико-ориентированной методики, привязывающей получаемые знания к будущей профессиональной деятельности обучающегося и ее особенностям. Например, применение тяжелых силовых статических упражнений у подростков приводит к ускорению окостенения хрящей, что, в свою очередь, чревато остановкой роста подростка. Данный тип актуализации не всегда возможен, но наиболее предпочтителен, поскольку приводит к образованию прочных межпредметных связей и связей с будущей профессиональной деятельностью.

В целях повышения актуализации анатомических знаний можно предложить следующие способы:

1. Увеличить количество применяемых на занятиях видео-материалов предпочтительно на тему физического воспитания.

2. Производить совместно со студентами анатомический разбор упражнений по видеозаписи выступлений ведущих спортсменов мира.

3. Увеличить число практических занятий, на которых обучающиеся будут применять методы оценки анатомических особенностей и физиологического состояния друг друга.

4. Регулярно проводить конкурсы рисунков среди обучающихся на проходимые в текущий период темы для формирования таких компетенций, как способность организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; а также умения осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. Участие в конкурсе рисунков принуждает студента детально изучить часть тела или орган человека.

5. Организовывать игры–викторины, что позволит повысить интерес к изучаемой теме и познавательной активности обучающихся на основе соревновательного азарта.

Система применяемых методик уже апробирована и продолжает постоянно совершенствоваться. По результатам анализа итогов текущего контроля, участвовавшие в конкурсе рисунков обучающиеся демонстрируют в среднем на 18% более высокий уровень усвоения материала по сравнению с обучающимися, которые не участвовали.

Список литературы

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М., 2020. – 624 с.

2. Ильинский С. В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2013. – №1.

3. Ландарь А. А. Мотивация к спорту в нашей жизни / А. А. Ландарь, О. В. Носик, О. Л. Иванова // Успехи в химии и химической технологии. – 2017. – №14 (195). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-k-sportu-v-nashey-zhizni> (дата обращения: 20.03.2022).

4. Мильхин В. А. Медико–биологические проблемы совершенствования физкультурно–спортивной деятельности. Физическая культура и состояние здоровья на примере студентов АлтГУ // Ukrainian Journal of Ecology. – 2015. – №1а (14).

5. Спортивная морфология: учебно–методическое пособие [Текст] : / В.П. Федоров, И.Е. Попова, Н.Н. Попова. – Воронеж: ВГИФК, 2018. – 63 с.

6. Юров И. А. Мотивация спортсменов: гендерный и квалификационный аспекты // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2012. – №3.

ПРОБЛЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ КАРЬЕРЫ В ЖЕНСКОМ ФУТБОЛЕ

*Бибикова Л.А., студент 4 курса
Научные руководители: Степкина С.С., Деоник Т.Л.
ГБПОУ МО «УОР №2» г.о. Звенигород*

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы и перспективы построения карьеры девушек в женском футболе в России. Представлена хронология развития женского футбола в России и в мире. Совершена попытка выявления и анализа причин проблем построения карьеры в женском футболе в России. Рассмотрены некоторые государственные программы развития женского футбола в России. Осуществлена попытка оценивания перспективы развития женского футбола в России и как следствие решение проблем построения карьеры.

Ключевые слова: развитие женского футбола, низкая популярность, перспективы развития, построение карьеры.

Самые первые упоминания о женском футболе можно было наблюдать в Китае около 2000 лет назад на фресках. Также позднее именно там начались преследования данного вида спорта с целью его притеснения, запрещения. В Европе в 20 веке нашлись единомышленники у правителей Китая. Такое угнетение дошло до той стадии, когда футбольные ассоциации Голландии, Германии и Англии выдвинули своё объявление о запрете женского футбола, огласив, что это является незаконным. Британская футбольная кампания запретила женщинам из футбола выступать на лигах в 1921 году. Этот вид спорта относился к мужскому до 1970 года. Тем самым женский футбол не развивался приблизительно около 40 лет. А также Германия и Голландия подхватили идеи запрета в 1950-х годах. Первый же международный матч среди женских команд состоялся в апреле 1971 года, официально признанный ФИФА между сборными Франции и Голландии.

Что же касается России, 3 августа 1911 года – дата проведения первого организованного женского футбольного матча в России. В этот день под проливным дождем команда «Пушкино» разгромила команду «Петровско-Разумовская лига» со счетом 5:1.

В теории женский футбол мог бы развиваться в СССР, где равенство мужчин и женщин (правда, во многом номинальное) было частью официальной идеологии. Но, этого не произошло по следующим причинам:

- не входил в программу Олимпийских игр;
- отсутствовали женские футбольные секции в ДЮСШ;
- предрассудки общества как к мужскому виду спорта;
- слабая поддержка со стороны государства.

По мере развития женского футбола появлялись большие соревнования – как на национальном, так и на международном уровнях.

Сборная, представлявшая СССР на международных соревнованиях по футболу среди женщин, образована была только в 1990 году и прекратила своё существование после распада СССР. С 1992 года существует правопреемница сборной СССР. Управляющая организация – Российский футбольный союз.

За свою короткую историю провела 48 игр. Из них выиграла только 11 и 9 свела вничью, а остальные проиграла.

В 2005 году в Перми основали женскую «Звезда-2005». Эта команда, спустя четыре года после создания, дошла до финала Лиги чемпионов в 2009 году. Это самое высокое достижение российского женского клубного футбола. Ни один мужской клуб в советской или российской истории не добирался до финала Лиги чемпионов.

Воспоминаниями о Лиге чемпионов 2008-2009 годы (ранее соревнование называлось Кубок УЕФА) поделилась нынешний капитан команды «Звезда-2005» Олеся Курочкина, участвовавшая в этом турнире.

Однако, когда девушкам не вручили обещанные звания мастеров спорта международного класса, они расстроились. Футболисток убеждали, что такого турнира нет, поскольку он не был включён в Единый календарный план. Курочкина объяснила: «Руководство не думало, что российский клуб сможет дойти так далеко. Зато выход в финал дал право на 10 лет представлять Россию сразу двумя командами, правда, такого же результата в Лиге чемпионов пока добиться никому не удалось в нашей стране».

С первыми достижениями россиянок на футбольном поле произошли кадровые перестановки в тренерском штабе сборной страны. В 2015 году её главным тренером стала бывшая футболистка Елена Фомина – она вторая в истории страны женщина и первая россиянка, тренирующая национальную команду. Помимо этого, Фомина стала первой женщиной-тренером в России, у которой есть лицензия высшей категории Pro.

В июле 2017 года Фомина руководила сборной России на чемпионате Европы, где россиянки дошли до финальной стадии соревнований.

18 декабря 2019 года, в Доме футбола прошло совместное заседание Комитетов программ развития футбола и женского футбола РФС под председательством президента РФС Александра Дюкова.

Президент РФС Александр Дюков отметил, что развитие женского футбола - одно из приоритетных направлений работы РФС. По его словам, у этого вида футбола большое будущее, особое внимание ему уделяют на уровне УЕФА и ФИФА.

Член комитета программ развития футбола Михаил Воронцов отметил, что развитие женского футбола имеет большое значение для достижения целевых показателей повышения массовости занятия спортом до 50 % от всего населения России.

Член комитета женского футбола Наталья Корнюшина рассказала о текущей ситуации с развитием женского футбола в Сибири. По ее словам, в регионе существует традиционно высокий интерес девочек к занятию футболом, отмечается значительный потенциал его роста при условии развития инфраструктуры, подготовке дополнительных тренерских кадров и увеличении количества проводимых турниров.

Оба комитета поддержали программу развития футбола до 2030 года.

Одним из средств воспитания здорового поколения является занятие футболом. К положительным сторонам можно отнести развитие следующих навыков: ответственность, выносливость, смекалка, расчётливость, внимательность, концентрация, выработка командного дух; не говоря уже об укреплении иммунитета с помощью физических нагрузок.

Родители охотно отдают своих детей в секцию футбола, его благоприятное влияние на психологическое и физическое развитие, не вызывает сомнений. Кроме того, это престижный и высокодоходный спорт.

НО! Всё это имеет место, когда речь идёт о мальчиках. И с точностью наоборот обстоят дела в женском футболе.

Не смотря на то, что у занятий футболом для девочек так же множество преимуществ: от сильного дисциплинированного характера до развитого спортивного тела, умение делать то, что другие боятся, разовьет лидерские качества, и научит не бояться мнения окружающих, родители значительно реже отдают дочек в секцию футбола, и ещё реже связывают бедующую профессию своего чада с женским футболом, по следующим причинам:

1. Футбол предполагает определенную физическую подготовку и требует определенных специфических нагрузок. Для того, чтобы женщины смогли выдерживать такие нагрузки, требуются квалифицированные и опытные тренера, которые могли бы индивидуально подходить к каждому участнику и разрабатывать определённый набор упражнений, который учитывал бы физиологические и психологические особенности женского организма.

2. Ещё одним минусом является низкая популярность женского футбола: считается мнение, что женский футбол менее зрелищный, чем мужской. На поле происходит меньше борьбы, а также мужчины превосходят девушек по скорости.

3. Третьим минусом является финансирование женского футбола. Месячная заработная плата футболисток в России в среднем равна зарплате бухгалтера небольшой компании в Москве. В нашей стране женщины получают существенно меньше мужчин, и связано это в первую очередь с тем, что женский футбол мало интересен рекламодателям и телевидению. Средняя зарплата футболистов в РПЛ составляет 800 тысяч рублей в месяц. Эти данные представлены главой российской Премьер-Лиги. Информация о месячной заработной плате футболистов поступают в СМИ неофициально, и если считать среднюю заработную плату футболистов по всей России в месяц, то она составляет порядка 300 тысяч рублей.

4. Отсутствие ролевых моделей. К сожалению, нет популярных на всю страну, а тем более на мир женщин-

футболисток. Об их жизни и карьере ни чего не известно, а женского футбола в представлении многих, вообще не существует. В связи с чем, у родителей нет представления о будущем спортсменки после долгих лет тренировок.

Таким образом получается замкнутый круг: проблемы построения карьеры в женском футболе из-за отсутствия квалифицированных тренеров, нет тренеров из-за низкого финансирования, низкое финансирование из-за низкая популярность, низкая популярность из-за зрелищности, зрелищность из-за технической и тактической подготовки, отсутствие подготовки из-за отсутствия квалифицированных тренеров.

Оценивая перспективы развития женского футбола в России мы солидарны с мнением генерального директора «Зенита» Александра Медведева: Уверен, что в нашей стране, где футбол так любят, женский футбол имеет большой потенциал, который нам еще предстоит развить. У нас много планов, и важно, чтобы они не оставались на бумаге. Необходимо развивать все составляющие женского футбола: инфраструктуру, систему подготовки спортсменок, стандарты проведения соревнований, судейство, условия для зрителей, маркетинг – все это приведет и девчонок в секции, и болельщиков на трибуны.

Список литературы

1. <http://detivspORTE.ru/futbol/zhenskij/istoriya-zhenskogo-futbola> <https://footbolno.ru/istoriya-razvitiya-i-voznikoveniya-zhenskogo-futbola-v-rossii-i-v-mire.html>
2. <https://tjournal.ru/sportj/223562-ot-stereotipov-i-nameshek-do-malenkih-zarplat-zhizn-i-problemy-zhenskogo-futbola-v-rossii>
3. <https://wfl.rfs.ru/posts/1024993>
4. <https://www.forbes.ru/forbes-woman/363097-redkiy-vid-pochemu-v-rossii-net-populyarnyh-i-vysokooplachivaemyh-futbolistok>

ПРЕДПОЧТЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Валеева А. И., бакалавр, 2 курс
Хайруллин И.Т., канд. пед. наук, доцент
Казанский государственный энергетический
университет, г. Казань, Россия*

Аннотация. В статье изучается отношение и предпочтения в виде физической активности студентов энергетического университета в отношении их учебной программы по физическому воспитанию. Также было изучено, существуют ли различия в зависимости от пола предпочтения в отношении физической активности. Результаты показали, что студенты положительно относятся к физическому воспитанию. Значимые различия между полами были обнаружены в отношении вида спорта, а именно предпочтения в отношении плавания, йоги и танцев. Это исследование также подчеркивает, что предпочтения студентов в отношении физической активности становятся более разнообразными, но в то же время они, как правило, остаются традиционными.

Ключевые слова: физическая активность, занятия спортом, предпочтения студентов, физическое воспитание.

Хроническая недостаточность физической активности среди подростков и студентов наблюдается на разных континентах.

По полученным данным во всем мире наиболее частая рекомендация 60 минут умеренной и интенсивной ФА в день не достигается у 78% мальчиков и 85% девочек. Большинство стран поддерживают эту рекомендацию или даже более длительную тренировку в день и включение не менее 20 минут энергичной тренировки 3 раза в неделю для укрепления мышц и костей [1].

Область исследований, которой до сих пор не уделяется должного внимания, - это связь между достижением ФА подростками и типами ФА. Отсутствуют исследования, в которых анализировались бы ассоциации между уровнем ФА и предпочитаемыми и практикуемыми типами ФА. Анализ положительных и отрицательных сторон различных типов ФА в рамках у подростков с низкой физической активностью имеет большую актуальность, особенно во время и после пандемии.

Пандемия привела к дальнейшему снижению ФА у учащихся, с негативным влиянием на психическое здоровье студентов [3].

Поддержание привычек зависит от уровня физического воспитания в университетах, эффективности общеобразовательных школьных программ, мероприятий вне вуза.

Это исследование было направлено на выявление различий в предпочтительной и практикуемой физической активности между парнями и девушками, а также определение того, какие типы физической активности студенты университетов хотят видеть на своих занятиях.

Исследование проводилось в Казанском государственном энергетическом университете в 2023 году. Всего в исследовании приняли участие 200 студентов.

Целью исследования является выявление предпочтений в занятиях спортом у студентов вузов.

Тема является актуальной, поскольку в наши дни, занятия спортом набирают все большую и большую популярность, а правильное составление плана по проведению занятий физической культурой будет только способствовать мотивации студентов и учеников школ поддерживать свое физическое воспитание.

Одним из основных вопросов, который был задан респондентам был следующий: (рис.1). Ответы выглядели следующим образом.



Рисунок 1 - Устраивает ли вас программа, по которой вы занимаетесь на занятиях физической культурой?

Исходя из полученных данных, становится очевидно, что большинство студентов недовольны тем, как проводятся уроки физкультуры в университете.

Чтобы в дальнейшем избежать этой проблемы, необходимо выяснить, что именно студентам не нравится в их учебном плане по физической культуре. Для этого был задан соответствующий вопрос (рис.2).



Рисунок 2 – Что вас не устраивает в вашем учебном плане?

Итак, можно отметить, что главное недовольство студентов состоит в том, что на занятиях мало времени уделяется играм (футбол, волейбол и т.п.), а также какие-то из них и вовсе отсутствуют, такой ответ дали 68% респондентов.

Данная аналитика отражает причину отсутствия мотивации студентов заниматься физической активностью на занятиях [2].

Далее выяснили, каких именно видов спорта не хватает учащимся университета (рис.3).

Примерно одинаковое количество ответов говорят о том, что студентам не хватает йоги, плавания и танцев. Причем большинство ответов за йогу и танцы дали девушки. К сожалению, не все спортивные залы оборудованы под каждый вид спорта. Например, установить бассейн или хоккейный корт возможно не в каждом учебном центре.

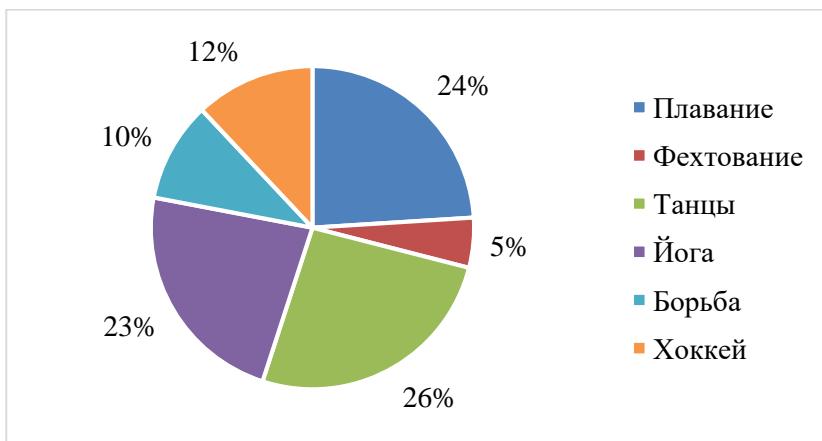


Рисунок 3 – Каким видом спорта вы бы хотели заниматься на парах по физической культуре?

Так, в дополнение к представлению гендерных различий в предпочтении видов ФА это исследование подтвердило, что существует разница в предпочтении и практике преподавания физкультуры.

Отдельные университеты и школы имеют некоторую автономию в разработке учебной программы по физическому воспитанию. Отношение учителей к отдельным спортивным дисциплинам может существенно повлиять на содержание университетской и школьной физкультуры. Представляется необходимым также учитывать предпочтения студентов в физкультурной практике. Студенты ожидают, что уроки физкультуры будут веселыми и ориентированными на отдых и развлечение. Этот выбор преобладает как в среде парней, так и среди девушек. Студенты ожидают, что уроки физкультуры будут проводиться как развлечение и отдых. Учебная программа по физкультуре, близкая к ожиданиям учащихся, может оказать положительное влияние на отношение к участию в физкультуре за счет повышения воспринимаемой привлекательности физкультуры, участия в физической активности и стимулирования большей креативности.

Представляется, что лучшее понимание предпочтений учащихся является одним из способов снижения уровня нежелания посещать занятия по физической культуре, а также

повышения эффективности реализации важнейших задач физической культуры.

Таким образом, отметим, что учителя физкультуры играют важную роль в том, чтобы помочь учащимся понять важность физической активности. Увеличивая время физической активности в физическом воспитании, учителя физкультуры могут влиять на потребности учащихся в физической активности, а правильно и интересно составленный план занятий физической культурой будет способствовать мотивацией у студентов посещать занятия.

Список литературы

1. Морфофункциональные особенности студентов, занимающихся по разным программам физической культуры / М.С. Головин, Е.А. Шигаева, Т.И. Колосова, Р.И. Айзман // Теория и практика физической культуры. – 2020.

2. Маврина С.Б. Фитнес в системе физкультурного образования студенческой молодежи / С.Б. Маврина, Ю.В. Круглова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165).

3. Фокин, А.М. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся в институте физической культуры и спорта / А.М. Фокин, С.Л. Фетисова, Л.Н. Шелкова // Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта: сборник статей. – Санкт-Петербург, 2018.

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ СТРЕСС-ФРУСТРАЦИОННЫХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ

*Васильева О.С., Шумилова Е.А.
ГБПОУ «КазУОР», г. Казань*

Аннотация: Статья посвящена проблеме изучения стресс-фрустрационных состояний подростков. Приведены причины особенностей развития стресса у подростков. На основании исследования выявлено отношение к выраженности и причинам стресса подростков. Анализируются возможности арт-терапии как метода коррекции стресса у подростков.

Ключевые слова: стресс, подростковый стресс, коррекция, арт-терапия, тревожность.

В современном мире человечество каждый день сталкивается со стрессами, это касается как взрослых, так и детей. Ведь детская психика более ранима и более подвержена влиянию внешних факторов, вследствие чего, нынешнее поколение детей подросткового возраста отличается от прошлых поколений повышенным уровнем тревожности. Как правило, проблемы такого плана появляются из-за отсутствия доверительных отношений в семье, недостатка любви, эмоциональной привязанности и, конечно же, в силу гормонального и физического перестроения. В этом процессе у детей наблюдается повышенная возбудимость, тревожность. Такие переживания влекут за собой снижение самооценки и другие личностные проблемы.

За последнее десятилетие во всем мире отмечается рост насильственных действий, сопряженных с особой жестокостью. Остро стоит проблема детской преступности и асоциальности. Возрастает количество дисфункциональных семей, когда семья как главный институт социализации ребенка не выполняет жизненно важные для развития и становления его личности функции. Все это влечет за собой значительные неблагоприятные последствия, является источником психологической травмы человека и разнообразных личностных расстройств. Такие социально опасные явления вызывают серьезное беспокойство и могут привести к возникновению у ребенка тревожно-пессимистических личностных ожиданий, к переживанию эмоционального неблагополучия и, в частности, тревожности.

В настоящий момент педагоги уделяют недостаточно внимания решению данной проблемы. Специфика эмоций на разных этапах развития ребенка в значительной мере определяется особенностями содержания и динамики взаимодействия с ним взрослого. При нарушении взаимоотношений подростка с родителями и значимыми другими могут порождаться такие формы аффективного поведения, как неуверенность, тревожность и т.д.

Необходимо подчеркнуть, что понятие «тревожность» в психологии обозначается как общее состояние человека, характеризующееся повышенной склонностью к переживаниям и беспокойству, имеющим отрицательную эмоциональную окраску [4, с.160].

Проблема тревожности детей подросткового возраста чрезвычайно важна, так как способна оставить отпечаток на личности человека и во взрослой жизни стать причиной различных заболеваний.

Цель работы: исследование поведения детей подросткового возраста с повышенным уровнем тревожности и коррекция тревожности современными средствами арт-терапии.

Гипотеза: у детей подросткового возраста с повышенным уровнем тревожности выявляется положительная динамика при применении средств арт-терапии.

На сегодняшний день в мире накоплен определенный опыт применения арт-терапии в образовательной среде. Отечественный опыт применения арт-терапии в школах отражен в работах М.Ю. Алексеевой, Е.Р. Кузьминой, Л.Д. Лебедевой, А.В. Гришиной, Л.А. Аметовой, Е.А. Медведевой, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссаровой, Т.А. Добровольской.

Использовать элементы арт-терапии в образовательном процессе предлагает и Л.А. Аметова. Она разработала программу формирования арт-терапевтической культуры младших школьников «Сам себе арт-терапевт», которая направлена на развитие интеллектуального и творческого потенциала детей. Основывается программа на общих представлениях об исцеляющих возможностях искусства. В настоящее время существуют различные теории и модели, описывающие стрессфрустрационное состояние: психосоматико-психоаналитическая модель, когнитивная теория стресса, представленная Р. Лазарусом теории и модели профессионального стресса, предложенные S. Sharit и G. Salvendy, и многие другие.

Коррекция представляет собой особую форму психолого-педагогической деятельности, направленной на создание наиболее благоприятных условий для оптимизации психического развития личности ребенка, оказание ему специальной психологической помощи [2, с. 26].

В работе с детьми важно использовать гибкие формы психотерапевтической работы, и арт-терапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для его психики способом. Сам ребенок, как правило, даже не осознает того, что с ним происходит, ему просто очень тревожно [3, с. 14].

Арт-терапия обладает очевидными преимуществами перед другими, основанными исключительно на вербальной коммуникации, формами психотерапевтической работы. Она способствует активизации процессов «самости» младшего школьного возраста - самопознания, саморазвития, самотерапии средствами искусства, профилактики и самокоррекции, неблагоприятных психоэмоциональных состояний. Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний либо напротив чрезмерно связан с речевым общением.

Арт-терапевтическая работа вызывает у детей продуктивную обратную связь, положительные эмоции, помогает преодолеть стресс, плохое настроение, активизирует жизненную силу.

Для своих исследований мы выбрали групповую форму арт-терапевтической работы. Как отмечает И. Ялом [27, с.129] «при групповой психотерапии (включая и групповую арт-терапию) особую значимость приобретают такие «исцеляющие» факторы, как групповая сплоченность и поддержка, получение информации, межличностное научение, реализация альтруистической потребности, коррекция психических паттернов, связанных с пребыванием в «первичной семейной группе», имитация поведения, развитие социальных навыков и другие.

Групповые формы арт-терапевтической работы в настоящее время используются очень широко, причем не только в здравоохранении, но в образовании, социальной сфере, других областях. Существует целый ряд причин, которые заставляют специалистов отдавать предпочтение ее групповым формам, «экономичный» характер которых позволяет работать с более

широким кругом. М. Либманн, например, указывает, что групповая арт-терапия: [2,с.48]

- позволяет развивать ценные социальные навыки;
- взаимная поддержка членами группы и решение общих проблем;
- дает возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих;
- позволяет осваивать новые роли и проявлять латентные качества личности, а также, наблюдать, как модификация ролевого поведения влияет на взаимоотношения с окружающими;
- повышает самооценку и ведет к укреплению личной идентичности;
- развивает навыки принятия решений.

Групповая арт-терапия в равной мере предполагает взаимодействие между участниками группы посредством вербальной и невербальной коммуникации и погружение внутрь себя, что делает ее чрезвычайно богатой по своим возможностям.

На основе представленных литературных источников, материала Интернет-сайтов можно сделать следующие выводы:

1. Арт-терапия представляет такую систему здоровьесберегающих воздействий, которая основана на занятиях изобразительной деятельностью.

2.Целью применения арт-терапии в образовании является сохранение или восстановление здоровья учащихся, приемы арт-терапии могут быть использованы в образовании в качестве инструмента развития определенных психологических и личностных качеств учащихся

3.Использование различных средств творческого самовыражения учащихся в качестве средства развития некоторых личностных качеств возможно. Используемые при этом средства творческого самовыражения следует относить к категории арт-методов или методов художественного творчества в образовательном процессе.

4. Многие арт-терапевтические методики, техники, широко используемые психотерапевтами, уже адаптированы в отдельных педагогических исследованиях последних лет к работе с детьми в общеобразовательных школах с целью профилактики и коррекции их негативных эмоциональных

состояний, нормализации эмоционально-волевой сферы личности, способствующих как духовно-нравственному, так и физическому оздоровлению.

Список литературы

1. Бунькова М.Л. Развитие коммуникативной сферы воспитанников посредством групповой кинотерапии // Особенности социализации детей с особым статусом. - Екатеринбург: ГБОУ СПО СО СОПК, 2018.- 210 с.

2. Зеленкова И. В. Изотерапия в работе с девиантными подростками // Московский государственный областной социально-гуманитарный институт.- 2020. – С. 54.

3. Коповой А.С. Агрессивное поведение подростков. - Саратов: Слово, 2019. – 52 с.

4. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2018. – 325 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Гербель А.С., студент

Клепцова Т.Н., доцент

*Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева, РФ, г. Красноярск, Красноярский
край, Российская Федерация*

Аннотация. В данной работе представлены основные современные проблемы физкультурного образования и пути их решения.

Ключевые слова: физкультурное образование, физическая культура, педагогические проблемы.

Проблемы в области физического образования стали актуальными для педагогики спорта, но педагогические концепции, связанные с этой темой, крайне редки. Это связано с тем, что педагогика спорта выросла из традиционной теории физического воспитания и все еще ориентирована на школьный спорт и преподавание физкультуры, а не на физкультурное образование в целом. Кроме того, исследование проблем физкультурного образования часто возлагается на другие науки,

а не на педагогику спорта. Тема, поднятая в тексте, является важной для образования и здоровья людей. Физическое образование и спорт играют важную роль в формировании здорового образа жизни и профилактике многих заболеваний. Однако, как показывает текст, эта область нуждается в большем внимании со стороны педагогики спорта и других наук, чтобы разработать эффективные методы преподавания и обучения.

Важным фактором в современном мире является все большее осознание физической культуры, как части общей культуры личности и общества. Важнейшим фактором в современном мире является проявление физической культуры, как части культуры личности и общества в целом.

Также, помимо физической культуры, развивается, набирая обороты, как самостоятельный феномен спорта. К спорту мы относим и катание на яхтах, и игру в шахматы, авиамодельный спорт и многое другое, где ядром деятельности становится соревнование и достижение победы.

Как известно из истории, физическая культура и спорт явления, которые развивались одновременно, и, как следствие, дополняя и обогащая друг друга. Но изначально имели отличительные черты и занимали различные положения в социальной жизни общества[1].

Целью физкультурного образования, можно принять многогранное развитие физических и духовных способностей человека, освоение им всех принципов физической культуры в целом.

Особенность любого вида образования заключается в том, какими средствами и методами воспитывается человек. Наука о физкультуре возникла и развивалась как система знаний о физических упражнениях, прошедших путь от укрепления здоровья и формирования прикладных двигательных навыков через развитие двигательных возможностей и функций человека к формированию его личности и поведения.

Хорошая физическая подготовка приносит в жизнь человека только плюсы, например, позволяет осваивать сложные производственные профессии.

Современная молодежь имеет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие благодаря научно-техническому прогрессу, бурному развитию средств массовой

информации, повышению образовательного уровня родителей и совершенствованию методов обучения. Однако, учащиеся перегружают свой организм напряженной умственной работой в школе и дома, а также другими видами деятельности. Большую часть свободного времени они проводят в компьютерных клубах или перед телевизором, что приводит к малоподвижному образу жизни. Это отрицательно влияет на физическое развитие, общее состояние здоровья и уровень физической подготовленности подростков. Данный текст обращает внимание на то, что современная молодежь имеет высокий интеллектуальный уровень, но при этом необходимо учитывать их физическое здоровье. Напряженная умственная работа и малоподвижный образ жизни могут вызвать перегрузку организма и негативно сказаться на физическом развитии и здоровье подростков. Поэтому, необходимо уделять внимание не только образованию, но и здоровому образу жизни.

К сожалению, не все студенты понимают важность физического воспитания. Многие учащиеся ограничиваются посещением обязательных уроков физкультуры. Это не компенсирует недостаток физической активности среди старшеклассников и приводит к чрезмерному ожирению, задержке физического развития и низкой умственной работоспособности.

Поэтому с точки зрения актуальности этот предмет должен занимать первостепенное место в педагогике.

Она является основной формой физической культуры, используемой человеком и обществом в сфере семейного, дошкольного, общего, специализированного, высшего самостоятельного, специального образования и культурного досуга. Она осуществляется в соответствии с принципами и требованиями, присущими педагогическому процессу и специальному законодательству[2].

Таким образом, для разрешения противоречий, формирующих негативное влияние учащихся на занятия физической культурой, необходимо

1. установить отношения между учителем и учеником, основанные на взаимопонимании и доверии.

2. отойти от шаблонного метода организации учебного процесса.

Изменить процесс обучения.

Это показывает, что все организационные реформы в области физического воспитания должны быть направлены на преодоление преобладающего консерватизма в системе физического воспитания и спорта.

Таким образом, главными задачами являются устранение и преодоление устоявшихся принципов развития физкультурного образования. Одним из способов решения проблем развития физкультурного образования, является внедрения модели личной физической культуры, которая подразумевает ориентацию на индивидуальные особенности и их максимальное развитие и учет в учебно-воспитательном процессе. Важным предметом научного исследования являются средства, методы и формы педагогического воздействия на личность человека, которые обуславливают формирование таких видов педагогической деятельности, как интерес, потребность, привычка в здоровом образе жизни, переход от сформированных интересов к формируемым привычкам. В этой предметной области можно найти много новой, интересной информации, освоение которой поможет практическому совершенствованию и развитию системы непрерывного физкультурного образования[3].

Список литературы

1. Фэнхуа Гун Проблемы педагогики физического воспитания / Фэнхуа Гун [Электронный ресурс] // КиберЛенинка – это научная электронная библиотека : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-pedagogiki-fizicheskogo-vozpitaniya> (дата обращения: 23.04.2023).

2. Казначеев, В. А. Актуальные проблемы современного физкультурного образования и пути их решения / В. А. Казначеев. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 14 (409). – С. 308-310. – URL: <https://moluch.ru/archive/409/90055/> (дата обращения: 23.04.2023).

3. Коробейникова Е.И. Демьяненко С.Ю Физическое воспитание учащихся / Коробейникова Е.И. Демьяненко С.Ю [Электронный ресурс] // КиберЛенинка – это научная электронная библиотека : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vozpitanie-uchaschihsya> (дата обращения: 23.04.2023).

ВЛИЯНИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СИНДРОМА НА СКЛОННОСТЬ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СТРЕССУ У СПОРТСМЕНОВ

*Джумаева Р. А, Шайхутдинов Н. М.
ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», г. Казань*

Аннотация. В данной статье описывается исследование влияния ПТСР на склонность к психологическому стрессу в жизни спортсмена и предлагаются методы снижения психологической напряженности, формирующие стрессоустойчивость у спортсменов.

Ключевые слова: ПТСР, стресс, спорт, стрессоустойчивость.

Актуальность. Спортивная деятельность выдвигает серьезные требования к личности спортсмена, так как она, как и любая другая профессиональная деятельность, насыщена нагрузками, давлением, ответственностью и напряженностью. В спорте есть большое количество стресс-факторов, которые оказывают влияние на психологическое состояние спортсмена: реакция зрителей, слова тренера, неудачное выступление. [1]. Но самым большим стресс-фактором является получение травмы на тренировках или на соревнованиях, которая может повлечь за собой тяжелые последствия, вплоть до завершения карьеры.

Помимо этого, перед стартом соревнований спортсмен находится в условиях стресса, так как испытывает страх, который вызван боязнью непредвиденных обстоятельств, которые могут в какой-то степени повлиять на результат. Это может снизить самооценку спортсмена, повлиять на качество его тренировок и достижения высоких спортивных результатов.

Рассмотрению различных аспектов проблемы стресса были посвящены работы, как отечественных ученых, так и зарубежных: Н.Е. Водопьянова, Н.В. Тарабрина, А.В. Родионов, Дж. Гринберг, Д. Флетчер, К. Вагстаф и другие [4,5]. Несмотря на то, что данной проблеме был посвящен широкий круг исследований, существующие результаты недостаточно

раскрывают влияние ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство) на склонность к стрессу в жизни спортсмена.

Цель исследования – выявить и сравнить, у кого более выражена склонность к психологическому стрессу, у спортсменов с ПТСР или без ПТСР.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие спортсмены гандбольного клуба «Зилант» и студенты Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Для выявления наличия ПТСР за основу было взято тестирование «Шкала оценки влияния травматического события» Н.В. Тарабиной, которое содержит 22 вопроса. Данная методика позволяет выявить у спортсменов такие состояния, как: вторжение, избегание и возбудимость [4]. Для выявления склонности к психологическому стрессу была использована методика Н.Е. Водопьяновой «Шкала психологического стресса» [2], которая включает в себя 25 вопроса.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы показал, что посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) - это непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способная вызвать психические нарушения практически у любого человека [2].

Стресс – это большой фактор риска для развития и ухудшения целого ряда патологических состояний и хронических заболеваний. Стресс может негативно отражаться на функционировании всех органов и систем, приводить к комплексным, биохимическим и физиологическим нарушениям, например, повышенной утомляемости, снижению иммунитета, изменению массы тела [3].

В табл. 1 отражены результаты проведенного исследования, которое включало в себя проведение тестирования по методике Н.В. Тарабиной.

Таблица 1

Результаты исследования уровня выраженности показателей посттравматического стрессового расстройства спортсменов

Шкалы	Средние значения в группах, %
-------	-------------------------------

	Экспериментальная группа (n=19)	Контрольная группа (n=20)
Вторжение	52,3%	39,7%
Избегание	50,7%	40,1%
Возбудимость	54,6%	43,8%

Анализ результатов таблицы 1, показал, что для спортсменов экспериментальной группы в отличие от контрольной группы более характерен посттравматический синдром.

Результаты по шкале «Вторжение» показывают нам, что для испытуемых экспериментальной группы (52,3%) в отличие от контрольной группы (39,7%) более свойственно повторное переживание травмы, воспоминания об этом дне и негативные мысли.

Результаты по шкале «Избегание» демонстрируют, что для испытуемых экспериментальной группы (50,7%) в отличие от контрольной группы (40,1%) свойственно избегание обстоятельств, которые каким-либо образом ассоциируются с травмой и разговоры об этом негативном событии, хотя наличие травмы у спортсменов контрольной группы не мешало им спокойно разговаривать о травмирующем событии.

Анализ шкалы «Возбудимость» указывает нам на то, что спортсмены из экспериментальной группы (54,6%) более вспыльчивы, раздражительны и агрессивны, чем спортсмены из контрольной группы (43,8%).

Таким образом, можно сделать вывод, что у экспериментальной группы более выражен посттравматический синдром, чем у контрольной группы.

В таблице 2 отражены результаты тестирования, проведенного по методике Н.Е. Водопьяновой.

Таблица 2

Результаты исследования уровня психологического стресса

ППН*	Количество человек в группах	
	Экспериментальная группа (n=19)	Контрольная группа (n=20)

Больше 155 бал.	13	0
100-154 бал.	6	2
Меньше 100 бал.	0	18

*ППН – интегральный показатель психической напряженности

Если ППН больше 155 баллов - это высокий уровень стресса, который свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения методов для снижения нервно психической напряженности, психологической разгрузки и т.д.

ППН в интервале 154 -100 баллов - средний уровень стресса. Низкий уровень стресса, если ППН меньше 100 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности спортсмена к рабочим нагрузкам [2].

Проанализировав результаты таблицы 1 и таблицы 2, можно сделать вывод, что у 13 человек из экспериментальной группы показатель психологической напряженности находится на высоком уровне, у 6 человек данный показатель находится на среднем уровне и людей с низким уровнем не выявлено. В свою очередь, ни у кого из контрольной группы не было выявлено высокого уровня психологической тревожности, у 2-х человек показатель на среднем уровне и у 18 человек низкий уровень психологической напряженности.

Полученные результаты могут говорить о том, что наличие ПТСР у спортсмена влияет на уровень психологической напряженности, которая, в свою очередь, негативно сказывается на тренировочном процессе и в повседневной жизни.

Чтобы снизить показатель психологической напряженности и повысить стрессоустойчивость у спортсменов, тренерам следует уделять больше внимания психологической подготовке. Спортсменам с ПТСР рекомендуется проводить различные тренировки и сеансы: 1) аутогенная тренировка, в основе которой лежит самовнушение [1]; 2) формирование ресурсного состояния, которое поможет расслабиться и отпустить негативные мысли [4]; 3) сеанс пассивной релаксации и постепенного расслабления, позволяющие абстрагироваться от внешних проблем [4].

Выводы. Проведенное исследование, позволило сделать вывод о том, что наличие ПТСР у спортсмена имеет сильное

влияние на психическую напряженность, которая, в свою очередь, при высоких показателях, указывает на склонность к психологическому стрессу. Такой результат указывает на то, что спортсмены с ПТСР не могут показать свой максимальный результат на соревнованиях, из-за чего их мотивация и общий уровень подготовленности могут быть снижены.

Список литературы

1. Баландин В.И. Ментальный тренинг повышения соревновательной надежности спортсменов / В.И. Баландин. - СПб, 2013. – 26 с.

2. Водопьянова Н.Е. «Психодиагностика стресса» / Н.Е. Водопьянова. - СПб.: Питер, 2009, ISBN 978-5-388-00542-7.

3. Джумаева Р.А. Психозэмоциональный стресс у студентов в экзаменационный период / Р.А. Джумаева // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта: Сборник материалов Всеросс. с междуна. уч. н.-практ. конф. Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ», 2022. - С. 127-131.

4. Тарабрина Н.В. «Практикум по психологии посттравматического стресса» СПб.:Питер, 2001, ISBN 5-272-00399-3

5. Woodman, T., Hardy, L. A case study of organizational stress in elite sport // Journal of applied sport psychology, 2001. – V. 13. – p. 207-238.

International Journal of Sport Psychology, 2001. – Vol. 13. – pp. 207-238.

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ УЛЬЯНОВСКОГО УЧИЛИЩА (ТЕХНИКУМА) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Жуков М.В., Яковлев А.В.
ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум)
олимпийского резерва»,*

Восьмицветовой тест Макса Люшера занимает особое место в профессиональном сознании большого числа отечественных психологов.

Во-первых, он относится к числу немногих психологических методик, которые известны не только профессионалам, но и широкой аудитории.

Во-вторых, этот тест достаточно прост в проведении и не требует больших ресурсов (стимульный материал представлен всего лишь восемью цветowymi карточками).

В-третьих, тест Люшера достаточно благосклонно воспринимается респондентами, поскольку его выполнение не требует сколько-нибудь заметных усилий и не создаёт ощущения инвазии.

Кроме того, идея связи между цветом и различными психологическими феноменами многим представляется настолько интуитивно привлекательной, что на основе теста Люшера постоянно генерируются все новые и новые методики, обеспечивая экспансию цветовой психодиагностики в сферы, о которых автор методики, возможно, и не помышлял.

Главное отличие теста Люшера от других методов диагностики состояния здоровья состоит в том, что он позволяет заранее определить возможные проблемы вашего организма и подобрать способы лечения и предупреждения болезней, которые подходят именно вам [1].

Важнейшими показателями теста Люшера являются суммарное отклонение от аутогенной нормы (СО) и вегетативный коэффициент (ВК).

Суммарное отклонение является важным показателем степени эмоционального дискомфорта. Вычисленный показатель СО может принимать значения от 0 (полное совпадение с аутогенной нормой) до 32 баллов (полное несовпадение с нормой). Показатель СО интегрально отражает уровень непродуктивной нервно-психической напряженности, присущий испытуемому. Эта напряженность заключается в неумеренно завышенном расходовании нервно-психических ресурсов при столь же неумеренно низком коэффициенте полезного действия. Чем больше величина СО, тем в большей мере силы человека

расходуются на поддержание собственной психической целостности, на борьбу с внутриличностными проблемами, на волевое преодоление усталости в ущерб достижению субъективно значимых целей.

Таблица 1

Показатели суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО) у студентов 1-4 курсов Ульяновского училища (техникума) Олимпийского резерва

11 группа	12 группа	13 группа	14 группа	1 курс
15,0 ± 1,98	17,2 ± 1,86	19,4 ± 2,94	15,3 ± 1,55	16,7 ± 0,01
21 группа	22 группа	23 группа	-	2 курс
17,7 ± 2,2	17,7 ± 2,2	17,7 ± 2,2	-	17,0 ± 0,7
31 группа	32 группа	33 группа	-	3 курс
16,8 ± 2,26	17,2 ± 2,02	18,0 ± 1,7	-	17,0 ± 0,35
41 группа	42 группа	43 группа	-	4 курс
20,0 ± 1,8	18,7 ± 2,8	19,0 ± 2,05	-	19,0 ± 0,4

«Вегетативный коэффициент» характеризует относительное преобладание влияний симпатической (эрготропный тонус) или парасимпатической (трофотропный тонус) вегетативной нервной системы.

Преобладание влияний симпатического тонуса вегетативной нервной системы ($BK > 1$) отражает стремление к затрате энергии, тогда как преобладание парасимпатического тонуса ($BK < 1$) – к её сбережению, накоплению, потребность в покое.

На спортсменах различных видов спорта было показано, что значения BK от 1 до 1,5 баллов являются наиболее благоприятными для успешного выступления на соревнованиях. Таким образом, максимальной реализации возможностей человека в напряжённых ситуациях соответствует оптимальная степень симпатического доминирования и связанная с ним энергетическая мобилизация организма. Значения BK в диапазоне 1-1,5 балла отражают оптимальный уровень активированности и увеличивают успешность деятельности в стрессовых ситуациях.

Таблица 2

Показатели вегетативного коэффициента (BK) у студентов 1-4 курсов Ульяновского училища (техникума) Олимпийского резерва

11 группа	12 группа	13 группа	14 группа	1 курс
1,4 ± 0,13	1,2 ± 0,13	1,0 ± 0,16	15,3 ± 1,55	1,25 ± 0,09
21 группа	22 группа	23 группа	-	2 курс
1,3 ± 0,31	1,86 ± 0,2	1,5 ± 0,25	-	1,6 ± 0,16
31 группа	32 группа	33 группа	-	3 курс
2,09 ± 0,22	1,1 ± 0,15	1,1 ± 0,1	-	1,4 ± 0,32
41 группа	42 группа	43 группа	-	4 курс
1,2 ± 0,3	1,03 ± 0,24	1,09 ± 0,15	-	1,1 ± 0,05

В нашем исследовании приняли участие 276 студентов 1-4 курсов Ульяновского училища (техникума) Олимпийского резерва в возрасте 16-21 года. Из них 207 юношей и 69 девушек. В ходе тестирования были проанализированы следующие показатели: Суммарное отклонение от аутогенной нормы; Вегетативный коэффициент; Показатель стресса; Уровень тревоги.

Показатели суммарного отклонения от аутогенной нормы у обследуемых студентов всех курсов находятся в пределах возрастной нормы (Таблица 1).

Наивысшее значение показателя суммарного отклонения наблюдается у студентов 41 группы ($20,0 \pm 1,8$), 13 группы ($19,4 \pm 2,94$) и 43 группы ($19,0 \pm 2,05$). Наименьшее значение показателя суммарного отклонения выявлено у студентов 11 группы ($15,0 \pm 1,98$), 14 группы ($15,3 \pm 1,55$) и 22 группы ($15,3 \pm 1,55$).

Показатели вегетативного коэффициента у обследуемых студентов всех курсов находятся в пределах нормы (Таблица 2).

Наименьшее значение показателя вегетативного коэффициента наблюдается у студентов 31 группы ($2,09 \pm 0,22$) - у них наблюдается избыточное возбуждение и суетливость.

Наилучший показатель ВК выявлен у студентов 13 группы ($1,00 \pm 0,16$), 42 группы ($1,03 \pm 0,24$), и 43 группы ($1,09 \pm 0,15$) - у них наблюдается оптимальная мобилизованность физических и психических ресурсов, а так же установка на активное действие.

Показатели стресса у обследуемых студентов всех курсов находятся в пределах нормы (Таблица 3).

Таблица 3

Показатели стресса у студентов 1-4 курсов Ульяновского училища (техникума) Олимпийского резерва

11 группа	12 группа	13 группа	14 группа	1 курс
14,7 ± 2,83	17,36 ± 3,19	18,7 ± 4,45	13,8 ± 2,77	16,14 ± 1,13
21 группа	22 группа	23 группа	-	2 курс
17,0 ± 3,05	16,7 ± 1,9	17,0 ± 2,7	-	16,9 ± 0,1
31 группа	32 группа	33 группа	-	3 курс
22,7 ± 3,6	16,4 ± 3,63	22,0 ± 3,4	-	20,4 ± 2,0
41 группа	42 группа	43 группа	-	4 курс
19,5 ± 3,5	18,3 ± 5,2	20,4 ± 2	-	20,2 ± 1,38

Высокий показатель стресса наблюдается у студентов 31 группы (22,7 ± 3,6), 33 группы (22 ± 3,4) - у них наблюдается появление стрессового состояния.

Низкий показатель стресса наблюдается у студентов 14 группы (13,8 ± 2,77), 11 группы (14,7 ± 2,83) – у них не выявлено проявление стрессового состояния.

Таблица 4

Показатели уровня тревоги у студентов 1-4 курсов
Ульяновского училища (техникума) Олимпийского резерва

11 группа	12 группа	13 группа	14 группа	1 курс
3,8 ± 0,17	4,4 ± 0,86	4,9 ± 1,29	3,87 ± 0,82	4,2 ± 0,25
21 группа	22 группа	23 группа	-	2 курс
4,3 ± 0,9	4,08 ± 0,51	4,0 ± 0,7	-	4,1 ± 0,09
31 группа	32 группа	33 группа	-	3 курс
5,4 ± 0,89	4,67 ± 0,97	4,2 ± 0,7	-	4,7 ± 0,35
41 группа	42 группа	43 группа	-	4 курс
4,9 ± 1,08	4,9 ± 1,5	5,8 ± 0,85	-	5,2 ± 0,3

Высокий показатель тревоги наблюдается у студентов 43 группы (5,8 ± 0,85), 31 группы (5,4 ± 0,89). Низкий показатель тревоги наблюдается у студентов 11 группы (3,8 ± 0,17), 14 группы (3,87 ± 0,82).

Таблица 5

Показатели теста Люшера у спортсменов Ульяновского
училища (техникума) Олимпийского резерва

Показатель	M±m
------------	-----

	Группы видов спорта			Все спортсмены	
	Единоборства (n=13)	Игровые (n=13)	Циклические (n=13)	Мужчины (n=24)	Женщины (n=15)
Суммарное отклонение от аутогенной нормы	18,0±1,1	18,08±2,4	16,3±1,7	16,9±1,2	18,5±1,8
Вегетативный коэффициент	1,8±0,3	1,3± 0,12	1,3±0,1	1,65±0,2	1,2±0,1
Уровень тревожности	3,8±0,5	5,6± 1,0	4,5±0,8	4,4± 0,5	5,0±1,0

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. У всех обследованных нами студентов выявлено преобладание эрготропного тонуса нервной системы.

2. Результаты значений ВК отражают оптимальный уровень активности. Это увеличивает успешность деятельности в стрессовых ситуациях, и является благоприятным фактором для успешного выступления на соревнованиях.

3. Наивысший показатель СО выявлен в группе единоборств ($18 \pm 1,1$) которые расходуют много сил на поддержание собственной психической целостности и волевое преодоление усталости.

Список литературы

1. Дубровская, О.Ф. Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера / О.Ф. Дубровская. М.: - "Когито-Центр", 2003 (Психологический инструментарий), – 63с.

2. Собчик, Л.Н. МЦВ – метод цветových выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера: практическое руководство / Л.Н. Собчик. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 112 с.

3. Чуднова А. Карточки Люшера – ключ к тайным пластам подсознания человека / А. Чуднова, С. Дьяченко, Ю. Азарова. – М.: АСТ, 2010. – 164 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ПРОЖИВАНИЯ В ОБЩЕЖИТИИ УОР

Изотова О.Н.

ГБПОУ МО УОР №2, г. Звенигород

Аннотация. В статье рассматривается психолого-педагогический аспект адаптации спортсменов в условиях общежития. Зная психологические особенности спортсменов, можно найти эффективный подход, который будет сказываться на профессиональном росте спортсмена и формирования надежного олимпийского резерва.

Ключевые слова: психолого-педагогический аспект, проблемы адаптации спортсменов, психологические нагрузки.

Актуальность изучения психолого-педагогического сопровождения спортсменов и адаптации их в условиях общежития, обусловлена недостаточным развитием системы детско-юношеской подготовки в спорте в целом. В настоящее время необходима реализация многолетнего спортивного цикла от начала тренировочной деятельности до этапа спортивного совершенствования, немаловажную роль в котором играет психологическое и педагогическое сопровождение. В последнее десятилетие спорт высших достижений получил такое развитие, при котором технические, физические и тактические характеристики спортсменов находятся примерно на одном уровне.

Процесс адаптации студентов в условиях общежития непосредственно связан с социальными изменениями в современном обществе различных аспектов жизнедеятельности. Главным компонентом адаптации являются новая социальная среда, новый коллектив, система учебных отношений и новая роль, которые оказывают положительное и отрицательное

влияние на процесс приспособления спортсменов. Процесс адаптации имеет свои механизмы и сложности.

В психолого-педагогической литературе адаптация трактуется как многосторонний динамический процесс, обусловленный взаимодействием психологических, субъективных и объективно-социальных факторов. Адаптация связана с трудностями принятия новых норм, установления и поддержания определенного статуса в новом коллективе. Сам процесс адаптации предполагает осознание статуса, ролевого поведения в системе межличностных отношений. Будем определять адаптацию как процесс включения спортсмена в новую среду.

Процессы адаптации происходят постепенно, т.к. непрерывно возникают изменения и в условиях нашего существования, и в нас самих. Для нас должны быть значимыми все варианты адаптационного процесса, которые связаны с резкой ломкой стереотипов вчерашних школьников при поступлении в новую для них социальную и спортивную среду с новым статусом – студента и спортсмена. В новой среде общения с окружающими, происходит адаптация личности к определенным образцам поведения, действующими в данной микросфере, подчинение требованиям и контролю. Первый год самостоятельной жизни в общежитии, это особый год, здесь происходит проверка сил, способностей, настойчивости спортсменов в овладении знаниями, умениями, выявляется уровень нравственных и волевых качеств и навыков общения. Адаптируясь, спортсмен подбирает поведение к конкретным событиям, учится взаимодействию в новой команде. Результатом адаптации становится изменение личностных черт.

К трудностям адаптации первого года в общежитии сами спортсмены относят:

- ощущение стеснения и неуверенности в новом коллективе;
- утомление и нервное перенапряжение;
- большой объем и трудное усвоение материала;
- резкое увеличение спортивной нагрузки;
- новые условия проживания в общежитии.

Основной целью работы в спорте является подготовка к выступлению на соревнованиях, что требует от спортсмена, независимо от возраста максимальных волевых качеств и

эмоционального напряжения. Все эти факторы, длительно воздействующие на неокрепшую психику подростка, могут приводить к нарушению как психического, так и физического здоровья. Снижению адаптационных возможностей юных спортсменов, могут способствовать повышенные физические и эмоциональные нагрузки, неоднократное воздействие стрессовых ситуаций в процессе спортивной деятельности.

В отличие от спорта высших достижений, где основной упор психолого-педагогического сопровождения делается на подготовку к соревнованиям, при работе с подростками акцент ставится на всестороннее развитие юных спортсменов. Эффективность данного вида сопровождения зависит от тесного взаимодействия всех участников этого процесса: ребенка, тренера, родителя, психолога, медицинского персонала. При работе психолого-педагогическое сопровождение следует выстраивать по трем векторам.

1. Индивидуально-социальное сопровождение – выявление и развитие личностных особенностей подростков, разрешение психологических проблем, в том числе и возрастных кризисов, профилактика дезадаптации в коллективе, улучшение коммуникативных навыков.

2. Терапевтическое сопровождение – помощь в восстановлении, психологическое сопровождение при выявленных нарушениях здоровья, а также пограничных состояниях (таких как высокий уровень тревожности, невротизация, низкий эмоциональный фон).

3. Тренировочно-соревновательное сопровождение – актуализация личностного потенциала юного спортсмена в процессе спортивной деятельности. Только сочетание всех этих составляющих может свидетельствовать об эффективности психолого-педагогического сопровождения детско-юношеского спорта.

Тысячи детей в России с раннего возраста занимаются профессиональным спортом. Уже на рубеже первого класса родители должны определиться: либо делать акцент на спорт, выбрав домашнее или индивидуальное обучение; по новым ФГОСАМ таких форм обучения сейчас нет, либо каждый день ходить в школу, но навсегда оставить мечту стать олимпийским чемпионом. Есть верное решение, который прямо сейчас готова

предложить система, – это училища олимпийского резерва (УОР). Здесь действительно выстроен идеальный график: по утрам спортсмены учатся, вечером – тренируются, и всё это в стенах одного учреждения. Условия проживания в общежитии УОР, в чисто бытовом плане, мало отличаются от жизни в студенческом общежитии. Те же комнаты, рассчитанные на 2–4 человек, с отдельным санузлом; та же обстановка: кровати, тумбочки, письменные столы, шкафчики для книг и для одежды. За здоровьем детей, успехами в учебе и спорте следят педагоги, воспитатели, тренеры, медработники и психологи.

На этапе начальной спортивной специализации юные спортсмены сталкиваются прежде всего с несоответствием реального тренировочного процесса с их представлениями о нем и о выбранном виде спорта. «Обману ожиданий» способствуют следующие противоречия:

- 1) спорт – это не «праздник», а «черновая работа», порой довольно нудная и требующая терпения и усилий над собой;
- 2) прежде чем приступить к освоению основных спортивных умений или игры, нужно выполнять общеразвивающие упражнения, не имеющие прямого отношения к выбранному виду спорта;
- 3) спортивные достижения поначалу малозаметны, растут не сразу с началом тренировочного процесса, а лишь по мере усвоения техники упражнения и развития качеств.

На этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта начинается работа «на результат». Это приводит к увеличению тренировочных нагрузок (с 2–3 раз в неделю до 5–6). Спортсмены после тренировочных занятий чувствуют себя смертельно уставшими, «выжатыми». У многих появляется страх не выдержать нагрузки, боязнь получить травму, заболеть. Важной проблемой становится сочетание занятий спортом с учебой. Иногда возникают проблемы проживания и адаптации в общежитии УОР спортсменов разных специализаций: связанных с разным режимом дня и временем тренировочного цикла

- Разный тренировочный цикл
- Разный режим дня
- Разное время отдыха и приема пищи

В связи с этим расселение спортсменов в общежитии должно происходить с учетом специализации по временным

параметрам тренировочного процесса, чтобы спортсмены могли полноценно отдыхать и восстанавливаться не мешая друг другу. (Например, у гимнастов тренировки рано утром и поэтому лучше выбрать первый этаж общежития и т.д.)

Целесообразно иметь в общежитии общую зону отдыха для сплочения коллектива и межличностного общения спортсменов в свободное время от тренировочного и учебного процесса. Общение является составной частью воспитательной деятельности, кроме того, потребность в неформальном общении с воспитателями и со своими сверстниками, понимание и признание, составляет отличительную особенность юношеского возраста. Ведущим принципом воспитательной работы в общежитии является создание комфортных условий для проживания спортсменов, что позволяет в свою очередь успешно решать психолого-педагогические проблемы адаптации в условиях общежития.

Зная психологические особенности спортсменов можно найти эффективный подход, который будет сказываться на профессиональном росте спортсмена и формирования надежного олимпийского резерва.

Список литературы

1. Родионов, А. В. Проблемы психологии спорта / А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 35–40.
2. Скитневский, В. Л. Психолого-педагогические особенности управления в сфере физической культуры и спорта / В. Л. Скитневский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 11. – С. 15–18.
3. Психолого-педагогические аспекты работы в студенческом общежитии. otherreferats.allbest.ru>pedagogics/00744560_...
4. «Меле»: https://mel.fm/vospitaniye/razvitiye/3971265-sambo_70

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Касьяненко А.Н.,

Аннотация. В данной статье рассмотрено взаимодействие физической и умственной деятельности. Мы попытались выявить и обосновать необходимость развития обоих этих видов деятельности для того, чтобы предотвратить такое состояние, как переутомление, а также состояние стресса.

Ключевые слова: спорт, физические нагрузки, физическая культура, умственная деятельность, умственное развитие.

Введение. Занятия физической культурой влияют на нас со всех сторон: они развивают не только физическое, но личностное качество каждого человека, что в дальнейшем поспособствует росту гармоничной личности.

Актуальность: актуальность данной темы связана с тем, что физическая активность и занятия спортом – одни из главных составляющих здорового образа жизни. Они развивают силу, выносливость организма. Более того, физические нагрузки воздействуют и на умственную деятельность человека. А так как сегодня и физическая, и умственная деятельности подвергаются опасности – немалое количество людей не хотят заниматься ни тем, ни другим – данная проблема является актуальной.

Цель: понять и раскрыть взаимосвязь физической и умственной деятельностью, выявить, как влияет повышенная физическая активность на успеваемость в учебе и самочувствие в целом.

Задачи:

1. Изучить соответствующую литературу;
2. Провести эксперимент
3. Проанализировать результаты и сделать выводы.

Научная новизна: состоит в том, что изучение влияния физических нагрузок на умственную деятельность человека позволит понять важность и значение спорта в нашей жизни и сможет повлиять на увеличение числа людей, вовлеченных в спорт, что улучшит, в первую очередь, их здоровье, умственную деятельность и повысит их мозговую активность.

Знания о пользе физических активностей, выполнения физических упражнений мы получаем еще в школьные годы. С тех же времен мы начинаем и свою физическую подготовку, уже на практике используя усвоенные знания. Дальнейшее использование и развитие наших навыков положительно сказывается на нашей жизни и трудовой деятельности. Не стоит забывать здесь и о влиянии физического труда на наше умственное развитие.

С помощью занятий спортом мы инспирируем секрецию таких важных гормонов, как гормон роста, инсулин, адреналин, эндорфины и другие. Все перечисленные гормоны очень важны для функционирования нашего организма. Например, с увеличением секреции гормона роста ускоряется энергетический обмен, также повышается концентрация внимания.

Работа в офисе, студенческие будни, которые обязывают к длительному нахождению тела в одном и том же положении, сдерживают мышцы в определенной позиции, переработка, а также не соблюдение режима сна и отдыха – все это приводит к переутомлению. В данной ситуации важна смена вида деятельности, желателен активный отдых – например, нетрудные занятия в тренажерном зале.

Методы физической активности, которые направлены на отдельные группы мышц, уже давно сформированы. Но вот способы, которые смогли бы сохранить физическую активность, к сожалению, еще не до конца проработаны.

Силу, быстроту и выносливость, проявляющихся в определенных соотношениях в зависимости от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, относят к числу основных физических или двигательных качеств, которые обеспечивают высокий уровень физической работоспособности человека. Также сюда можно приписать такие качества, как ловкость и гибкость.

Студенты первого курса более подвержены стрессу и переутомлению из-за преувеличения своих проблем в основном от незнания правил и норм, установленных в данном учреждении – период адаптации к университетской жизни. Именно поэтому важную роль для них играют занятия по физической культуре и спорту, которые способствуют эмоциональной, физической и умственной разгрузке организма.

Мы провели эксперимент, целью которого был анализ влияния повышения физической активности на учебную успеваемость и самочувствие. Привлекли для данного эксперимента несколько студентов. Эксперимент длился 2 недели, на протяжении которых группа студентов каждый день посещала спортивный зал и регулярно занималась. По итогу двухнедельного марафона были замечены следующие изменения:

- помимо улучшения физической формы и повышения выносливости стало проще вставать по утрам – нормализовался режим дня;

- появилось чувство бодрости, также прилив энергии - времени теперь хватало не только на основные дела, но и на дополнительные;

- улучшилось самочувствие;

- был также замечен подъем настроения.

На опыте мы доказали преимущества и пользу физических упражнений и спорта для здоровья и умственной активности.

Заключение. Таким образом, исходя из всего нашего исследования, можно сделать вывод, что спорт и активный образ жизни, несомненно, играют очень важную роль в нашей жизни. Занимаясь систематически и активно физическими упражнениями и спортом, мы повышаем психическую, умственную, и конечно же, эмоциональную активность.

Список литературы

1. Барчуков И.С., Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / Москва, 2009. – 515 с.;

2. Волкова Л.М., Половникова П.В., Физическая культура (курс лекций) / СПб, 1998. – 76 с.;

3. Демкина Е.П., Формирование здорового образа жизни студентов. Как не упустить главного? / Москва, 2016. – 50 – 55 с.;

4. Козлова В.И., Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры / Москва, 1978. – 684 с.;

5. Нечаева А.Б., Время и спорт / Москва, 2008. – 356 с.

ВЛИЯНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация: Сохранение здоровья подрастающего поколения является наиболее актуальным для системы образования, поскольку от уровня состояния здоровья во многом зависит и качество обучения. Очевидно, что образование сегодня должно быть здоровьесотворяющим, направленным на формирование личности, здоровой духовно и физически. Одной из приоритетных задач у педагогического коллектива учебного заведения является укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни у обучающихся. Задача преподавателей - стать организаторами, координаторами совместного творчества учащихся, родителей, педагогов, которое бы помогло каждому подопечному осознать здоровье как самоценность, выбрать здоровый образ жизни, поддерживать и развивать детские инициативы в этой области.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, представления, преподаватель, подростки.

Проблема физического развития и сохранения здоровья детей сегодня как никогда остра. Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. Среди основных направлений Федеральной программы развития системы образования обозначены поддержка и развитие разнообразных форм оздоровительной работы в учреждениях различных типов и видов. Ученые пришли к единому мнению, что в недопущении болезни, в удержании и преумножении здоровья решающая роль принадлежит не медицине и не системе здравоохранения, а тем социальным институтам, которые предопределяют условия и образ жизни ребенка, - семье и образовательным учреждениям.

Физическое воспитание в учебных учреждениях решает две взаимосвязанные задачи: сохранение, укрепление здоровья учащихся и формирование потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании на последующие периоды их жизни.

Цель работы: исследовать влияние преподавателя на формирование представлений о здоровом образе жизни у подростков.

Рабочая гипотеза: мы предполагаем, что систематическая просветительская работа преподавателя создает благоприятные условия для формирования представлений о здоровом образе жизни у подростков.

Для достижения поставленной цели исследования решались следующие задачи:

1. Выявить уровень сформированности представлений о здоровом образе жизни у подростков на начало и конец исследования.

2. Определить влияние преподавателя на формирование представлений о здоровом образе жизни у подростков.

Для решения задач исследования применялись следующие методы:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ГАПОУ «БТЭиР имени Героя Советского Союза М.А. Афанасьева». Для проведения исследования было организовано две группы подростков по 20 человек, студенты первого курса: обучающиеся ЭС-11 – контрольная группа (КГ) и занимающиеся ЭС-12 - экспериментальная группа (ЭГ), занимающиеся у разных преподавателей.

В ЭГ преподавателем помимо занятий, предусмотренных стандартной программой по физической культуре, проводилась дополнительная работа, направленная на формирование здорового образа жизни у подростков.

Результаты исследования. На начальном этапе исследования обучающимся была предложена анкета вопросы которой направлены на выявление представлений подростков о ЗОЖ, их готовности к ведению собственного ЗОЖ, включая их представления о состоянии своего здоровья, отношение к физическим упражнениям и стремление к ЗОЖ. В итоге получили следующие результаты.

На начало исследования в КГ 30% обучающихся имеют низкий уровень сформированности представлений о ЗОЖ. 70% подростков имеют средний уровень. Не выявлено школьников с высоким уровнем сформированности представлений о ЗОЖ.

На начало исследования в ЭГ нами были получены следующие результаты: 20% студентов имеют низкий уровень сформированности представлений о ЗОЖ, 80% - средний, не выявлено подростков с высоким уровнем сформированности представлений о ЗОЖ.

Подведя итоги первоначального исследования и сравнив данные обеих групп, можно сказать, что испытуемые обеих групп имеют незначительные различия в данных. Мы видим, что высокий уровень сформированности представлений о ЗОЖ в КГ и ЭГ не продемонстрировал никто. Средний уровень сформированности представлений о ЗОЖ в КГ составил 70%, а в ЭГ – 80%, что на 10% больше, чем в КГ. Низкий уровень в КГ составил 30%, а в ЭГ – 20%, что на 10% меньше, чем в КГ.

При повторном исследовании уровня сформированности представлений о ЗОЖ у подростков КГ 20% испытуемых имеют высокий уровень сформированности представлений о ЗОЖ, 50% испытуемых имеют средний уровень сформированности представлений о ЗОЖ, 30% испытуемых имеют низкий уровень сформированности представлений о ЗОЖ.

Сравнив данные, полученные на начало и конец исследования, можно отметить, что в КГ произошли изменения, мы видим, что высокий уровень сформированности представлений о ЗОЖ увеличился на 20%, т.к. на начало исследования не было выявлено обучающихся с высоким уровнем сформированности представлений о ЗОЖ. В показателях среднего уровня также произошли изменения, ранее средний уровень составлял 70% - теперь 50%, т.е. он уменьшился на 20%. В показателях низкого уровня сформированности представлений о ЗОЖ не произошло никаких изменений, на начало и конец исследования он составлял 30%.

При повторном исследовании уровня сформированности представлений о ЗОЖ у подростков ЭГ, 50% испытуемых имеют высокий уровень сформированности представлений о ЗОЖ; 40% подростков имеют средний уровень; 10% испытуемых имеет низкий уровень сформированности представлений о ЗОЖ.

Сравнив данные, полученные на начало и конец исследования, можно отметить, что в ЭГ произошли большие изменения. Мы видим, что основной процент приходится на подростков с высоким уровнем сформированности представлений о ЗОЖ. На начало исследования не было выявлено занимающихся с высоким уровнем сформированности представлений о ЗОЖ, а в конце исследования уже 50%, что на 50% больше, чем на начало исследования. Средний уровень сформированности представлений о ЗОЖ тоже изменился, ранее он составлял 80% - теперь 40%, т.е. он уменьшился на 40%. Низкий уровень сформированности представлений о ЗОЖ так же изменился, ранее он составлял 20% - теперь только 10%, т.е. он уменьшился на 10%. Исходя из этого мы видим, что подростков с средним и низким уровнями сформированности представлений о ЗОЖ стало меньше, следовательно, их стало больше с высоким уровнем сформированности представлений о ЗОЖ.

Подведя итоги нашего исследования и сравнив данные обеих групп на конец исследования, можно сказать, что испытуемые обеих групп имеют значительные различия в данных. Мы видим, что высокий уровень сформированности представлений о ЗОЖ в ЭГ составляет 50%, а в КГ - 20%, что на 30% меньше, чем в ЭГ. Средний уровень сформированности представлений о ЗОЖ в ЭГ составил 40%, а в КГ - 50%, что на 10% больше, чем в ЭГ. Низкий уровень сформированности представлений о ЗОЖ в ЭГ составил 10%, а в КГ - 30%, что на 20% больше, чем в ЭГ.

Сравнив полученные данные обеих групп на конец исследования можно сказать, что дополнительная работа преподавателя, направленная на формирование представлений о здоровом образе жизни у подростков, положительно влияет на формирование отношения к ЗОЖ у подростков.

Список литературы

1. Апанасенко, Г.А. Охрана здоровья: некоторые проблемы теории и практики / Г.А. Апанасенко // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - 2003. - № 6. - С. 49 - 52.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 208 с.

3. Брехшан, И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехшан. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 246 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни школьников / М.Я. Виленский. - М.: Кнорус, 2018. - 201 с.
5. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. - М.: Мысль, 1990. - 288 с.
6. Волков, Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 8. - С. 9 - 12.

ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Мантопкина А.С., студентка 21221м гр.
Научный руководитель: к.псх.н, доцент Кузнецова Ю. Н.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
г. Казань*

Актуальность. Личностные качества человека – это индивидуальные врожденные и приобретенные особенности. К ним можно отнести темперамент, характер, поведение, манеры, жесты, мышление, способности и навыки. Эти качества влияют на отношение личности к себе и другим.

Существует тест Люшера, по которому можно продиагностировать спортсменов на их личностные характеристики.

Восьмицветовой тест Макса Люшера (8- ЦТЛ) занимает особое место. Он указывает на то, каков человек на самом деле, а не на то, каким он себя представляет или каким бы он хотел быть. Л.Н. Собчик, утверждает, что «метод цветowych выборов может выявлять не только ситуативно обусловленные реакции, но и устойчивые индивидуально-личностные свойств.

Цель исследования. Продиагностировать гимнасток высшей квалификации и выявить их личностные характеристики с помощью теста Люшера.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие гимнастки в возрасте от 15 до 21

года (1 разряд, КМС, МС)

1- Цветовой тест Люшера

Пройдя тест Люшера гимнастки разделились на 3 группы. Первый цвет по тесту Люшера отражает средства достижения цели, второй выбранный цвет показывает цель, к которой стремится гимнастка.

Первая группа (Танненберг Екатерина, Титова Дарья) главными цветами выбрали серый, синий-синий, зеленый. Где синий цвет – это потребность в удовольствии, спокойствии. Зеленый – потребность в самоутверждении, а серый – негативное состояние. Екатерина сделала выбор первых двух цветов серый, синий, что обозначает – негативное состояние, желание спокойной ситуации. Выбор Дарьи упал на синий и зеленый цвет. Это говорит о чувствах удовлетворенности, спокойствия, стремления к спокойной обстановке, нежелании быть в конфликтах и стрессе.

Выбор обеих гимнасток говорит о том, что Катя испытывает некую внутреннюю тревожность и стремится действовать спокойно, без напряжения. Дарья удовлетворена своим внутренним состоянием, находится в спокойствии, готова показывать хорошие результаты и нуждается в самоутверждении.

Вторая группа (Касимова Диана, Холодова Елизавета) главными цветами выбрали фиолетовый, желтый – фиолетовый, синий, где фиолетовый – это неопределённое настроение, настороженность, возбуждение, напряжение, желтый говорит о потребности в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах, а синий цвет – это потребность в удовольствии, спокойствии. Диана выбрала первые два цвета фиолетовый и желтый – это говорит о том, что есть возбуждение, фантазирование, стремление к ярким событиям. Выбор Лизы был фиолетовый и синий, что говорит о неопределённом настроении, стремлении к согласию и гармонии.

Можно сделать вывод, что обе гимнастки готовы действовать с настороженностью и внутренним напряжением, возбуждением, но Диана нуждается в перспективе и мечтает показывать лучшие результаты, в то время, как Лиза, несмотря на внутреннее напряжение, стремится показывать цели в спокойствии.

Третья группа (Кулакова Настя, Шайдулина Алия,

Кудряшева Катя, Закирова Карина, Турцева Саша, Лещёва Ульяна и Медведева Полина). Все гимнастки выбрали желтый, зеленый цвета, за исключением Кудряшевой Кати, которая выбрала зеленый, желтый. Желтый - потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах, зеленый – потребность в самоутверждении. Большинство гимнасток выбрали первым цветом желтый, а вторым зеленый – это говорит о том, что настроение положительное, желание поиска первых путей решения стоящих задач, стремление к самоутверждению. В отличие от большинства гимнасток, Кудряшева Катя выбрала первым цветом зеленый, а вторым желтый. Это значит, что есть небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярность, желание произвести впечатление.

Можно сделать вывод, что, почти, все гимнастки намерены действовать с хорошим настроением, показывать хорошие результаты и стремятся к самоутверждению. Катя же, в отличие от других гимнасток, испытывает беспокойство, но стремится производить впечатления и показывать результаты, чтобы стать популярной.

Таблица 1 - Показатели уровня тревожности
Общая статистика личностной тревожности гимнасток делится на очень высокую и умеренную и выглядит именно так

Уровень тревожности	Личностная тревожность (%)
Очень высокая	53%
Умеренная	38%

В личностной тревожности, где формирование происходит с раннего детства, базируясь на индивидуальных особенностях личности и под влиянием внешних факторов, а также типов воспитания, у большинства гимнасток составляет просто высокий уровень. Это говорит о том, что повышение уровня личностной тревожности, как правило, связано с формированием внутри личностного конфликта и проявляется ощущением постоянной опасности, чувством неопределенности, озабоченности, напряжения и надвигающейся неудачи.

Из первой группы гимнастки составляют 51% очень высокой личностной тревожности. Вторая группа гимнасток составило 40% умеренной личной тревожности и из третьей группы гимнастки разделились на умеренную личностную

тревожность, которая составила 36%, и на очень высокую личностную тревожность 53%.

Вывод: При составлении данных исследований на личностные качества гимнасток высокой квалификации на основе восьми цветового тест Макса Люшера и процентного соотношения личностной тревожности гимнасток поделённых на 3 группы было выявлено, что самыми тревожными оказались гимнастки из первой и второй группы, которые испытывают внутреннюю тревожность и возбуждение, но готовы действовать в спокойствии, готовы показывать хорошие результаты и нуждаются в самоутверждении. В самом хорошем настрое оказались гимнастки из третьей группы, которые готовы показывать хорошие результаты и стремиться к самоутверждению.

Список литературы

1. Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта / Р. М. Загайнов. – Москва: Советский спорт, 2012. –292 с. –ISBN 978-5-9718-0576-2. –Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. –URL: <https://e.lanbook.com/book/4119> (дата обращения: 02.12.2020). –Режим доступа: для авториз. Пользователей.

2. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие / Б. П. Яковлев. –Москва : Советский спорт, 2014. –312 с. –ISBN 978-5-9718-0719-3. –Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. –URL: <https://e.lanbook.com/book/51924> (дата обращения: 26.10.2020). –Режим доступа: для авториз. пользователей.

ВОЛЕЙБОЛ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ И МОРАЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ

Райимова С., Лапыгина О.

*Сибирский государственный университет науки и технологий
имени М.Ф.Решетнева, г. Красноярск*

Аннотация: Как и другие профессиональные виды спорта, рассматриваемая дисциплина имеет свои особенности не только

в плане больших физических нагрузок на организм, но и в моральных аспектах, а именно в психологическом плане.

Ключевые слова: Волейбол, нагрузка, психология, спорт, дисциплина.

Соревновательная деятельность в спортивных играх имеет много общего. Но, в свою очередь, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом (или иным объектом игры), интенсивностью, продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психологическая напряженность во время игры, что зачастую является неотъемлемой нагрузкой, но не на тело, а на моральное состояние [1]. Таким образом, новичку в волейболе (и не только) придется адаптироваться не только к физическим нагрузкам, но и к моральным; нередко, во время соревнований может возникнуть ситуация, когда по физическим параметрам и уровню игры одна команда превосходит другую, но из-за нескольких ошибок моральное состояние может легко упасть, и за этим следуют неизбежные ошибки в простых вещах.

Двигательная активность игроков в волейбол характеризуется высокой интенсивностью и постоянным напряжением на весь комплекс мышц в организме, но почти полностью исключает высокоинтенсивные беговые нагрузки, характерные, к примеру, для футбола, баскетбола или хоккея [2]. Игровая деятельность проходит, преимущественно, в квадрате игровой площадки 9х9 метров и иногда за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен: как сказано выше, игрок не пробегает большие дистанции, но его перемещение по площадке зависит от его реакции и уровня игры, чем выше уровень – тем более резкими являются любые движения (прыжки, прием, передача, удар, подстраховка) [3]. Соответственно, чем выше уровень игры, тем сильнее будут физические нагрузки, за чем следует более высокий уровень соревнований и соответствующий уровень морального напряжения. Профессиональные игроки буквально живут на тренировках, их физическая нагрузка колоссальна; за тренировку

игроки совершают около 500 прыжков (причем не простых, а правильных, и в большую высоту). На первый взгляд кажется, что это довольно трудно, и для неподготовленного человека всё так и есть. Очевидно, что игроки на профессиональном уровне не стали таковыми сразу; можно сказать, что каждая тренировка является своеобразной адаптацией к физическим нагрузкам, что предстоит нести в игре против оппонентов на будущих играх. Соответственно, адаптацией к нагрузкам в волейболе являются тренировки, а её степень зависит от желаемого или требуемого уровня игры[4].

К слову о моральной адаптации: на тренировках в закрытом помещении, без зрителей, игрок никак не сможет прочувствовать тонкости выступления на больших (и не очень) соревнованиях, поэтому, исключительно практикой выступления на различных соревновательных играх можно будет познать все моральные тонкости выступления, а также проверить (сравнить) физическую подготовку своей команды и команды противника. Любые физические нагрузки не обходятся без травм, и волейбол далеко не исключение. Следует перечислить основные: Повреждения пальцев рук, лодыжки, колен, плеч, спины; растяжение связок и мышц, а также различные вывихи, переломы и ушибы. Адаптационным средством для решения проблемы травм является прогресс в развитии этой дисциплины, в результате которого придумали, например, наколенники, а также обматывать пластырем пальцы; в обоих случаях, полученный удар от падения и удара по мячу соответственно будет приглушаться, и вероятность получить травму заметно уменьшается. Конечно, от неправильного падения или столкновения спастись не получится, всё-таки, даже при подготовке, в самый ненужный момент, может сыграть человеческий фактор или же неудача, и травму избежать не получится. Поэтому адаптироваться к предстоящим играм или тренировкам нужно не только на месте, но и заранее, а именно укреплять своё физическое состояние путем посещения спортивных залов, а также следует соблюдать правильное питание; в частности, необходимо поддерживать достаточный уровень кальция, иначе опорно-двигательная система долго функционировать точно не сможет[5].

Таким образом, для игры в волейбол нужно пройти три вида

адаптации: Адаптацию непосредственно к игре (к её правилам, видам и тонкостям), адаптацию моральную, а также физическую – поддерживать правильное питание, а также развивать свои физические показатели. Всё это проходит сквозь годы усердных тренировок, то есть практики и познания самых разных аспектов.

Список источников

1. Основы техники волейбола - текст: электронный – 2021 - URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskoe-razrabotki/130321-metodicheskoe-posobie-osnovy-tehniki-volejbol> (дата обращения: 26.03.2023)
2. Волейбол: теория и практика - текст: электронный – 2021 - URL: <https://www.litres.ru/raznoe-4340152/voleybol-teoriya-i-praktika-uchebnik-dlya-vysshih-22880355/?ysclid=ldx11by85t232043521> (дата обращения: 26.03.2023)
3. Правила игры в волейбол - текст: электронный – 2021 - URL: <http://voleybolksenzov.ru/biblioteka/?ysclid=ldx0xz4nzt768947256> (дата обращения: 26.03.2023)
4. Волейбол: учебно-методическое пособие - текст: электронный – 2022 - URL: <https://beauty-and-sport.ru/tags/voleybol?ysclid=ldx0tz9sys837435899> (дата обращения: 26.03.2023)
5. Нагрузка волейболиста - текст: электронный – 2021 - URL: <https://studfile.net/preview/2899039/> (дата обращения: 26.03.2023)

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Моисеев А.Н., зам. директора по УВР
Рейх Е.И., преподаватель
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Актуальность. Наблюдаемое экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий уровень жизни населения страны привели к снижению защитно-приспособительных возможностей детского организма. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности.

Исследования, проведенные во многих городах страны и сельских школах, показали, что только меньше половины учащихся начальных классов можно отнести к практически здоровым детям. Создавшееся положение требует безотлагательных мер, в том числе усиления контроля за здоровьем и физическим развитием школьников. И как никогда сейчас возрастает роль родителей. Родители являются примером для своих детей во всём: это и образ жизни, и отношение к своим обязанностям, и отношение к здоровью и к своей внешности и т.д.

Чтобы привлечь детей к спорту, сами родители должны заниматься спортом и физическими упражнениями. Совместные занятия сближают родителей и детей, увеличивают «потенциал доверия» семьи. Совместные походы в бассейн, бодрящая прогулка, походы в лес, катание на лыжах, спортивные игры и самая обычная утренняя гимнастика – наилучшие возможности провести время вместе. Эмоциональный заряд, получаемый от совместных занятий физкультурой и спортом, расходуется всегда позитивно.

Прогрессивная общественность должна объединить свои усилия в решении столь серьезной проблемы и шаг за шагом помогать семьям воспитывать ребенка, формировать у него желание заниматься спортом. Важно решать данную проблему с детьми подросткового возраста, как наиболее сложного [4].

Каждому подростку для нормального роста и развития необходимы физические упражнения, и их значение для здоровья трудно переоценить: они улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Физическая культура не зря называется именно «культурой», ведь кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, она расширяет общение, дает новые знания о себе и своем организме. Физические упражнения особенно полезны подросткам, много

времени сидящим за уроками, компьютером, музыкальными инструментами. Семье необходимо вызвать у подростков желание и умение двигаться, чередовать спокойный отдых с активным, так как именно у подростков труднее всего сохранить интерес к занятиям из-за глубокой перестройки организма и избирательного внимания. Они быстро переключаются от одного дела к другому, и поэтому важно общими усилиями родителей и учителей сохранить и развивать интерес к физической культуре и спорту.

Учителя физической культуры не могут успешно решить все возникающие задачи без активной и грамотной помощи родителей учащихся. Большинство родителей проявляют живой интерес к школьной жизни своих детей, но и в то же время многие не осознают важности правильного режима и отдыха детей, пребывания на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями. Правильная ориентация родителей в вопросах физического воспитания детей в семье – одна из задач учителя физической культуры.

Физическая культура и спорт должны стать неотъемлемым элементом образа жизни людей, культурной привычкой. Но это также означает, что приобщение к физической культуре и спорту необходимо начинать уже на самых начальных этапах роста, развития и воспитания детей, имея в виду формирование у них потребностей, мотивов, глубоких интересов к занятиям физическими упражнениями, спортом, играми [2].

Вопросом о влиянии физкультурного образования родителей на формирование интереса к спорту у подростков занимался выдающийся биолог, врач, педагог П.Ф. Лесгафт.

Ключевые слова: семейное воспитание, физическое воспитание, устойчивый интерес, физическое образование.

Цель работы: изучить степень влияния физкультурного образования родителей на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей среднего школьного возраста.

Объект исследования: процесс воспитания в семье.

Предмет исследования: взаимосвязь физкультурного образования родителей и устойчивого интереса подростков к занятиям физической культурой и спортом.

Гипотеза: мы предполагаем, что физкультурное образование родителей способствует формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом у подростков.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить уровень образования родителей.
2. Изучить влияние физкультурного образования родителей на формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей среднего школьного возраста.

Для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

- Анализ психолого-педагогической литературы.
- Анкетирование.
- Методы математической обработки данных.

В исследовании принимало участие две группы опрошиваемых: группа подростков (10 человек) и группа их родителей (10 человек).

Все дети обучаются в МБОУ СШО № 66 г. Брянска.

Мы провели опрос подростков из различных семей. Ответы разделили на 2 группы. В 1 группе подростки, воспитывающиеся в семьях, где родители имеют физкультурное образование (50%). Вторую группу составляют подростки, чьи родители не имеют физкультурного образования (50%).

Изучив ответы подростков, занимающихся спортом, мы установили, что 46 % подростков из 1 группы регулярно посещают спортивные секции или дополнительные занятия по физической культуре. 38% подростков утверждают, что им очень нравится проводить свободное время в спортивных залах, изучать новые виды упражнений, работать над своим телом, развивать мускулатуру. Некоторые ребята остаются заниматься физическими упражнениями сразу после основных занятий, а некоторые приходят в школу на дополнительные секции вечером. Многие подростки сообщили, что занимаются физическими упражнениями с раннего детства, посещают секции вместе со своими родителями (37%) и 27% подростков сообщили, что занимаясь дополнительно физической культурой, они достигли определённых результатов (многие выступали на городских соревнованиях, некоторые участвовали в областных

соревнованиях). Многие из этих подростков даже ставят более высокие спортивные цели. 39% подростков родители сами привели в спорт и привили любовь к занятиям спортом своим личным примером.

Анализируя ответы подростков 2 группы, мы видим, что только 12% подростков посещают спортивные секции, остальные ребята не считают полезным занятия спортом и физическими упражнениями. Только 10 % подростков считают своих родителей для себя примером и прислушиваются к их мнению по вопросу посещения спортивных секций и занятий физическими упражнениями, а остальные ребята не видят в своих родителях пример для подражания. Многие подростки понимают значимость физических упражнений, но посещать секции или дополнительные занятия физкультуры и спорта ленятся, не считают нужным заниматься физическими упражнениями ни в спортзалах, ни дома, не находят для этого свободного времени. Всего лишь 20% подростков из семей без физкультурного образования посещают спортивные залы и дополнительные секции. Всего 9% подростков посещают спортивные залы вместе с родителями. Это говорит о том, что родители, не имеющие физкультурного образования не находят времени для занятий физкультурой вместе с ребёнком. 21% подростков ответили, что родители объясняют детям о пользе занятий физическими упражнениями, беседуют о правильном питании и образе жизни, но подростки, не видя личного примера родителей, выбирают другие занятия (это просмотр телевизора, игра на компьютере).

В качестве главного итога нашей работы можно сделать вывод: физкультурное образование родителей способствует формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом у подростков.

Список литературы

1. Гарбузов, В.И. Воспитание ребенка в семье / В.И. Гарбузов. – М.: Эксмо, 2015. – 43-56 с.
2. Курашмина, Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания / Ю.Ф. Курашмина. – М.: Академия, 2012. – 76 с.
3. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте / С.А. Локтев. – М.: Академия, 2010. – 386-391 с.
4. Лутковский, Е.М., Филиппов, А.А. Физкультура и

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Шматкова М.А., 3 курс
Научный руководитель: Вашкевич В.И.
ГрГУ имени Янки Купалы, г. Гродно*

Аннотация: В высших учебных заведениях на сегодняшний день наблюдается одна важная проблема физического воспитания – психолого-педагогическая проблема физической культуры и спорта. В данной статье освещаются такие проблемы, возможные пути их решения, концепции современного образования, необходимость физического труда.

Ключевые слова: физическая культура, психолого-педагогические проблемы, высшие заведения, концепции современного образования

Физическая культура – сфера деятельности человека, являющаяся важнейшей частью современного общества. Она оказывает воспитательное, профилактическое и оздоровительное воздействия на людей, входит в жизнь человека с раннего возраста и сопровождает его на протяжении всей жизни. Однако двигательная активность людей сократилась значительно, так как появилось большое количество устройств, облегчающих трудовую деятельность (например, компьютер, смартфон, техническое оборудование). Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. «На сегодняшний день исключительно физический труд не играет существенной роли, ведь его заменяет умственный. Но и физический труд, характеризуясь повышенной физической нагрузкой, может в некоторых случаях рассматриваться с отрицательной стороны» [1]. Вредны, например, и перегрузки. Поэтому как при умственном, так при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм.

В высших учебных заведениях на сегодняшний день наблюдается одна важная проблема физического воспитания – психолого-педагогическая проблема физической культуры и спорта. В первую очередь, это проявляется в недостаточности занятий по физическому воспитанию для того, чтобы поддерживать здоровье учащихся на должном уровне [4]. Физическое состояние учащегося будет в хорошей форме, только в том случае, если будет использоваться комплексное сочетание учебных и самостоятельных физических упражнений, если для каждого студента будут учитываться личные моральные и физические качества.

На сегодняшний день выделяют три ключевых подхода к оценке физкультурно-оздоровительных достижений студентов, которые отражают концепцию современного образования [5]:

1. Личностно-ориентированный подход. Этот подход ориентирован на оценку объективных возможностей организма каждого студента, что требует введения таких оценочных методов и технологий, которые учитывают все особенности физической формы учеников, и дают возможность получать достоверные и высокие результаты.

2. Качественный подход. Данный подход делает упор на формирование у студентов и педагогов теоретических знаний по своевременной коррекции и самокоррекции при помощи занятий физическими упражнениями.

3. Физкультурно-оздоровительный подход. Для максимального учета индивидуальных физических особенностей организма каждого студента необходима не только компетентность преподавателя, но и личные навыки ученика оценивать возможности своего организма, его сильные стороны и недостатки, на совершенствовании этого навыка и специализируется физкультурно-оздоровительный подход.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшими учебными заведениями, роста заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Занятия физической культурой обеспечивают формирование, развитие и закрепление жизненно важных умений, навыков, привычек

личной гигиены, социальной коммуникативности, организованности и содействуют соблюдению социальных норм поведения в обществе и дисциплины, активному противоборству с нежелательными привычками и видами поведения. Факторы, определяющие здоровый образ жизни человека, это: поддержание необходимого уровня физической активности, соблюдение должного режима дня, рациональное распределение труда и отдыха, а также поддержание рационального питания организма. Процесс формирования готовности к здоровому образу жизни является сложноорганизованным, развивающимся объектом, поэтому возникает необходимость использования многомерного подхода, так как только в этом случае метод исследования будет адекватен его предмету [2].

Отношение к здоровью представляет собой систему индивидуальных, избирательных. Это один из элементов самосохранительного поведения. Обладая всеми характеристиками, присущими психическому отношению, оно содержит три основных компонента: когнитивный, эмоциональный и мотивационно-поведенческий [5]. Из вышеперечисленного следует вполне очевидный вывод – необходимо обучать общество заниматься физической культурой регулярно, поддерживать здоровый образ жизни, как в общеобразовательных учреждениях, так и самостоятельно.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. - М.: РИО, ГЦОЛИФК, 1993. - 168 с.
4. Филимонова С.И. Выявление основных формирующих детерминант пространства физической культуры и спорта для самореализации личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005, № 2, с. 12-16.
5. Ходырева Н. В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 1991. – 367 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ГИМНАЗИИ

*Щинов К.Д., студент 4 курса
Бекасова С.Н., Клейменова С.В.
СПб ГБПОУ «УОР № 1», г. Санкт-Петербург*

Аннотация: В статье раскрываются методы формирования мотивации учащихся младших классов к занятиям физической культурой и спортом в Государственном бюджетном образовательном учреждении Гимназия № 74 г. Санкт-Петербурга.

Ключевые слова: мотив, мотивация, учащиеся младших классов, занятия физической культурой и спортом, формирование мотивации учащихся.

В основе управления учебной деятельностью учащихся находится их мотивация. Зная потребности учащихся, что побуждает их к деятельности, какие мотивы лежат в основе учебной работы, можно подобрать и использовать эффективную систему методов, методических приемов, средств формирования и развития мотивации учения.

Наряду с вопросами формирования у учащихся мотивации к учению, также необходимо решать вопросы формирования потребности к здоровому образу жизни, самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой и спортом на базе создания представлений о различных способах закаливания и видах спорта. Приобретение этих знаний способствует изменению отношения учащихся к физической культуре и спорту, побуждая стать сильными, ловкими, уверенными в себе, физически развитыми и здоровыми.

Анализ и обобщение научной, учебной и учебно-методической литературы по физической культуре и спорту, опыт педагогической практики показали недостаточность разработанности методов формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учащихся младших классов в

процессе физического воспитания в Гимназии и необходимость разрешения проблемы, которая позволит повысить уровень физической и спортивной культуры, физического здоровья подрастающего поколения.

Цель исследования: Сформировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у учащихся младших классов в процессе физического воспитания в Гимназии № 74 города Санкт-Петербурга.

Гипотеза исследования состояла в том, что если определить особенности физического, психического и личностного развития учащихся младшего школьного возраста, выявить мотивы к занятиям физической культурой и спортом у учащихся, то на этой основе можно будет подобрать и экспериментально проверить методы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учащихся младших классов в процессе физического воспитания в Гимназии.

Задачи исследования:

1. Определить особенности физического, психического и личностного развития учащихся младшего школьного возраста.

2. Выявить мотивы к занятиям физической культурой и спортом у учащихся младших классов в процессе физического воспитания в Гимназии.

3. Подобрать и экспериментально проверить методы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учащихся младших классов в процессе физического воспитания в Гимназии.

Методы исследования: анализ научной, учебной и научно-методической литературы; опрос (анкетирование, беседы); педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической обработки результатов исследования.

База исследования: Государственное бюджетное образовательное учреждение Гимназия № 74 города Санкт-Петербурга.

Для определения особенностей физического, психического и личностного развития учащихся младшего школьного возраста было изучено 28 источников научной, учебной и учебно-методической литературы. Анализ литературных источников позволил определить сущность понятий «мотив» и «мотивация». Под мотивом понимается то, что побуждает человека к

совершению какого-либо действия. Сущность мотивации трактуется как состояние личности, определяющее степень активности и направленности действий человека в конкретной ситуации. Мотивация отражает интерес учащихся к занятиям, их активное и осознанное отношение к ним (Мещерякова Б. Г., Зинченко В. П., 2009).

Для выявления мотивов к занятиям физической культурой и спортом у учащихся младших классов в процессе физического воспитания в Гимназии № 74 проведено анкетирование в двух классах – 4 «Б» и 4 «В», которое позволило систематизировать и проанализировать мотивацию учащихся младшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом в процессе обучения в Гимназии №74 г. Санкт-Петербурга. Для исследования применялась «Анкета мотивации посещения занятий физической культурой учащимися начальной школы». Разработчик анкеты – Ю.М. Орлова, доктор психологических наук.

Результаты анкетирования показали, что 36% учащихся 4 «Б» класса основным мотивом посещения занятий физической культурой выделяют мотив физическое развитие и укрепление здоровья. У 14% учащихся 4 «В» класса основным мотивом посещения занятий физической культурой является мотив – пообщаться с одноклассниками в условиях соревнований и игр, у 14% учащихся – проверить свои силы, испытать себя. Анкетирование позволило также выявить какими видами спорта занимаются учащиеся. 36% учащихся 4 «Б» класса и 28% учащихся 4 «В» класса занимаются в таких спортивных секциях Гимназии, как акробатический рок-н-ролл, ушу, футбол. Поэтому, для экспериментальной работы по формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учащихся младших классов в процессе физического воспитания в Гимназии №74 был выбран 4 «В» класс.

Для проведения экспериментальной работы была определена и физическая подготовленность учащихся 4 «Б» и 4 «В» классов по тестам: бег 30 м, бег 1000 м, метание мяча на дальность, подтягивание на перекладине (количество раз). Результаты исследования показали, что физическая подготовленность, у учащихся 4 «В» экспериментального класса является достаточно низкой. Самым лучшим результатом в

физической подготовленности учащихся 4 «В» экспериментального класса является подтягивание на перекладине и составляет 7,6 раз.

Для выбора методов формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учащихся были проанализированы сайты учителей физической культуры Л. А. Корнеевой (МОУ СОШ № 8, Смоленская область), С. П. Колосовой (ГБОУ СОШ № 45 г. Санкт-Петербург), С. К. Богдановой (ГБОУ СОШ № 138 г. Санкт-Петербург), Г. А. Булатовой (СОШ № 2 г. Альметьевск), которые позволили выявить основные методы экспериментальной работы.

В исследовании использована структура формирования мотивации учащихся 4 «В» класса, включающая следующие последовательные этапы её реализации: 1 этап (диагностический), 2 этап (формирующий), 3 этап (коррекционный) и 4 этап (результативный).

Для формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом в экспериментальном 4 «В» классе использовались различные методы обучения: словесные, наглядные и практические.

Одним из действенных приёмов стимулирования интереса к обучению является создание в учебном процессе ситуаций успеха для учащихся, испытывающих определённые затруднения в обучении. Ситуации успеха создавались и путём поощрения при выполнении двигательных действий учащихся, то есть путём специального подбадривания их на новые усилия.

Важную роль в создании ситуации успеха играло обеспечение благоприятной психологической атмосферы в ходе выполнения различных упражнений или двигательных действий. В 2021-2022 учебном году с учащимися 4 «В» экспериментального класса была апробирована проектная работа. Учащиеся, подготовив дома, комплекс упражнений, рассказывали о нем на уроке физической культуры на «оценку» учителя физической культуры и учащихся. Учащиеся представляли проект по теме «Утренняя зарядка».

После проведения экспериментальной работы было проведено повторное анкетирование учащихся 4 «Б» контрольного и 4 «В» экспериментального классов Гимназии №74. Результаты анкетирования показали, что у учащихся 4 «Б»

класса мотивы к занятиям физической культурой и спортом не изменились. У 40% учащихся 4 «В» класса основным мотивом посещения занятий физической культурой стал мотив – желание заниматься физической культурой, у 34% учащихся – мотив – физическое развитие и укрепление здоровья, а 13% учащихся хотят стать сильными и ловкими. Такие мотивы, как пообщаться с одноклассниками, отдохнуть от занятий в классе, избежать неприятностей из-за прогулов ушли стали незначимыми для них.

После проведения экспериментальной работы были еще раз определены показатели физической подготовленности учащихся 4 «Б» контрольного и 4 «В» экспериментального класса. Полученные в экспериментальной работе данные позволили сделать выводы о том, что физическая подготовленность детей 4 «В» экспериментального класса Гимназии №74 улучшилась по таким показателям как подтягивание на перекладине, метание малого мяча, бега на 1000 метров и на 30 метров. За время экспериментальной работы количество учащихся, которые занимаются спортом в 4 «В» экспериментальном классе увеличилось до 57%.

Список литературы

1. Большой психологический словарь / Авдеева Н. Н. и др.; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 4-е изд. – М.: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с. – (Большая психологическая энциклопедия).

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. АКТУАЛЬНЫЕ**

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И ЛИЦ С ОВЗ

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПРИНТЕРОВ

*Егорова М.А.
ГБПОУ «БПК», г. Брянск*

Аннотация: в статье рассматривается значение методов восстановления в системе подготовки спринтеров. Показано, что систематическое применение восстановительных средств и методов является основной предпосылкой достижения высоких спортивных результатов. Обсуждаются особенности применения данных средств у различных контингентов спортсменов.

Ключевые слова: работоспособность, восстановление, медико-биологические средства восстановления, спринтеры.

Актуальность. Конкуренция в современном спорте высших достижений потребовала увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, что обуславливает поиск новых путей быстреего восстановления между тренировочными процессами, используя различные методики восстановительных средств.

При интенсификации спортивной тренировки, а также применении больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, важное значение имеет последовательное и своевременное использование различных методов восстановления. Именно эффективное распределение восстановительных средств на соревновательных этапах многолетнего тренировочного процесса обуславливает совершенствование физической подготовленности спортсменов и достижение стабильно высоких спортивных результатов.

Восстановление после тренировочных нагрузок означает не только возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые реакции, наблюдаемые в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются [5].

Цель исследования – изучить влияние методики восстановительных средств на работоспособность спринтеров.

Результаты и их обсуждение

Исследование проводилось на базе стадиона «Кубань» ГБУ КК «ДЭСС», город Краснодар.

В исследовании приняли участие 22 спортсмена, экспериментальной и контрольной групп, специализирующиеся в беге на 100 и 200 метров.

На начальном этапе нашего исследования нами было проведено первичное тестирование показателей работоспособностей спринтеров, результаты которых мы сравнили с данными возрастных нормативов. По полученным данным было вычислено среднее арифметическое значение и ошибка среднего арифметического в исследуемой группе.

При проведении первичного исследования пробы Руфье – Диксона, у обеих групп уровень работоспособности находится на среднем уровне, в КГ среднее значение индекса составляет $9,67 \pm 0,36$ ед., а ЭГ – $9,45 \pm 0,21$ ед. (таб. 1).

Таблица 1

Показатели физической работоспособности спринтеров контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ
Проба Руфье-Диксона (ед.)	$9,67 \pm 0,36$	$9,45 \pm 0,21$
6-ти минутная функциональная проба Летунова (ед.)	$407,9 \pm 6,36$	$425,36 \pm 10,13$
Гарвардский степ-тест (ед.)	$277,09 \pm 2,69$	$277,27 \pm 2,01$

При проведении самооценки физической работоспособности по шестиминутной функциональной пробе С.П. Летунова, в начале эксперимента группы показали результаты тренированности как у средне тренированных спортсменов. Так в КГ среднее значение составило $407,9 \pm 6,36$ ед., а ЭГ этот показатель составил $425,36 \pm 10,13$ ед.

Средний показатель ИГСТ по Гарвардскому степ-тесту у КГ составил $108,37$ ед., а у ЭГ – $108,25$ ед.

Анализ данных показателей свидетельствует о том, что уровень физической работоспособности у спринтеров были приблизительно одинаковы, спортсмены обеих групп находятся в состоянии перетренированности.

После полученных исходных данных, нами было предложено в ЭГ, после тренировочных занятий, применять медико-биологические (физические) средства восстановления работоспособности организма легкоатлетов, такие как посещение аппаратного массажа (вакуумного и вибрационного поочередно) и посещение суховоздушной бани.

Для восстановления работоспособности легкоатлетов КГ было принято решение организовать пассивный отдых по тем же дням.

После шести месяце педагогического эксперимента, где КГ и ЭГ придерживались наших рекомендаций, мы провели контрольное тестирование показателей работоспособности (таб. 2).

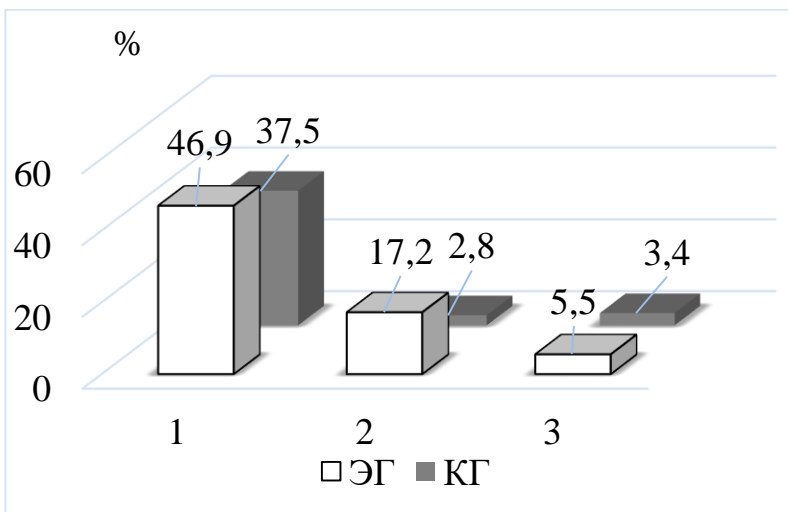
Таблица 2

Показатели физической работоспособности спринтеров
контрольной и экспериментальной групп после
эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ
Проба Руфье-Диксона (ед.)	6,62±0,32	5,86±0,22
6-ти минутная функциональная проба Летунова (ед.)	397±8,80	357,91±4,18
Гарвардский степ-тест (ед.)	267,82±2,69	262,36±1,74

Индекс пробы Руфье – Диксона в КГ в среднем стал составлять 6,62±0,32 ед., что соответствует хорошему уровню работоспособности, улучшение в КГ по сравнению с первичным показателем составило 3,05 ед. Относительный прирост показателя составил 37,5% (рис. 1).

В ЭГ средним показателем индекса выявлено значение – 5,86±0,22 ед., что так же соответствует хорошему уровню работоспособности, прирост показателя составил 46,9%.



Примечание: 1 – Проба Руфье-Диксона; 2 – 6-ти минутная проба Летунова; 3 – Гарвардский степ-тест.

Рис.1. Прирост показателей физической работоспособности спринтеров

Шестиминутная функциональная проба в свою очередь, так же имеет положительный прирост. Так в контрольной группе показатель улучшился на 10,9 ед. и в среднем по группе составил $397 \pm 8,80$ ед., что в свою очередь соответствует уровню хорошо тренированных спортсменов (от 350 до 400). Относительный прирост показателя составил – 2,8%.

В ЭГ среднее групповое значение суммы показателей функциональной пробы составило $357,91 \pm 4,18$ ед., оно улучшилось на 67,45 ед., что на 56,55 ед. больше чем улучшение в КГ. Среднее значение по группе в баллах составило $4,27 \pm 0,15$ ед. Прирост показателя составил 17,2%.

Третьей пробой был проведен Гарвардский степ-теста, в конце эксперимента показатели в среднем по группе составили у КГ – $112,13 \pm 1,12$ ед., у ЭГ – $114,39 \pm 0,77$ ед. Относительный прирост показателя составил в КГ – 3,4%, у ЭГ – 5,5%.

Исходя из вышесказанного можно говорить о том, что предложенная нами методика физических средств восстановления эффективна и дает наибольший прирост

работоспособности и уровня тренированности в отличие от обычного пассивного отдыха.

Однако хотелось бы отметить, что по мимо физическим средствам восстановления необходимо корректировать нагрузочную величину тренировочных занятия, во избежание получения перетренированности спортсменами и как последствие получения спортивных травм.

Список литературы

1. Бирюков, А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А.А. Бирюков. – М.: Физическая культура и спорт, 2009. -152 с.

2. Боровик, С.Г. Функциональная подготовленность легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования в процессе реализации программы восстановительных мероприятий / С.Г. Боровик // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – №3. – с. 42–47.

3. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте /Волков В.М. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 144 с.

4. Дубровский, В.И. Реабилитации в спорте / В.И. Дубровский – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 201 с.

5. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. / В.И. Дубровский – М.: Владос, 2009 – 480 с.

6. Зотов, В.П. Восстановление работоспособности в спорте. / В.П.Зотов – М., Здоровье, 2010 – 200 с.

7. Лаптева, А.П. Восстановительные и гигиенические средства в подготовки спортсменов / А.П. Лаптева. – М.: РГАФК,

8. Луговцев, В.П. Восстановительные процессы при мышечной деятельности: учеб. пособие для институтов ФК. – С., ИФК. /В.П. Луговцев – М.: Спорт, 2008. – 74 с.

ДОПИНГ В СПОРТЕ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ЕГО ПРИМЕНЕНИЮ

*Заринов И.И., студент 4-го курса,
Марасинский А.А., студент 2-го курса
Научный руководитель, к.п.н., Корзун Д.Л.
ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ, Казань*

Аннотация: Одной из главных проблем современного спорта является допинг. Допинг вносит в спорт элемент нечестной игры, позволяет обманным путём достигать высоких результатов, подрывая соревновательный дух. Помимо всего этого, допинг крайне негативно влияет на здоровье спортсменов.

Победа – самое главное в жизни любого человека, отдавшего себя спорту. Победа на соревнованиях позволяет спортсмену приобрести элитный статус, уважение и почтение, а также, помимо этого укрепить своё финансовое положение. Именно поэтому некоторые спортсмены готовы брать на себя большие риски, принимая запрещенные вещества и субстанции.

Для борьбы с допингом в спорте проводится комплексная политика. Главным разработчиком всемирной антидопинговой программы является ВАДА. ВАДА – уникальная организация, осуществляющая деятельность по борьбе с допингом, за счёт правительственных органов и олимпийского движения, которые являются источниками её финансирования в равной мере. В статье приведены конкретные рекомендации по противодействию допинга в спорте.

Ключевые слова: допинг, победа, спортсмен, ВАДА, конвенция

Цель исследования состоит в том, чтобы на основе изучения существующих международных – правовых механизмов регулирования противодействию допингу разработать предложения по борьбе с допингом в спорте.

Организация и методы исследования. Для достижения цели исследования были рассмотрены и проанализированы положения международно – правовых актов в сфере борьбы с допингом. А также рассмотрен правовой статус ВАДА и выявлены особенности механизмов реализации Международной конвенции

о борьбе с допингом в спорте. Были предложены и обоснованы предложения по совершенствованию антидопингового законодательства Российской Федерации.

Результаты исследования.

1. Вада является независимой организацией, основанной в 1999 году при поддержке МОК и межправительственных организаций. Несмотря на то, что ВАДА является международной организацией, объём правоспособности у неё довольно ограничен. В 2003 году был принят Всемирный антидопинговый кодекс, который позволил внести ясность в регулировании вопросов, связанных с допингом в спорте.

2. Анализируя положения Международной конвенции против применения допинга, стоит обратить внимание, что многие её положения являются неактуальными, устаревшими и не соответствуют современным реалиям. Кодекс ВАДА, помимо определения допинга, включает в себя также такие регламентирующие документы, как: Международный стандарт ТИ, Международный стандарт лабораторий, международный стандарт тестирования и расследования, антидопинговые правила международных федераций, антидопинговые правила национальных антидопинговых организаций, список запрещенных субстанций.

3. Проанализировав положения Международной конвенции, стоит отметить связь с кодексом ВАДА. Конвенция обязывает государства придерживаться принципов кодекса в качестве основы для принятия мер. Исследуя кодекс, можно выделить его общие и специальные принципы. К общим принципам можно отнести: принцип справедливости, пропорциональности, принцип строгой ответственности, защиты частной жизни и конфиденциальной информации. В список специальных принципов же стоит отнести: принципы образовательной и исследовательской деятельности, а также принципы, посвященные процедуре допинг – контролю.

4. Проанализировав положения международной конвенции, была выявлена прямая связь с кодексом ВАДА. Ведь конвенция обязывает государства придерживаться принципов кодекса в качестве основы для принятия мер. К принципам кодекса относятся: принцип пропорциональности,

справедливости, строгой ответственности, принцип защиты частной жизни и конфиденциальной информации

Рекомендации и предложения по совершенствованию антидопингового законодательства в РФ:

1. Отяготить наказание за применение запрещённых препаратов не только для спортсменов и тренеров, а также для всего персонала спортсмена и причастных к нему лиц.

2. Создать программу для материального стимулирования спортивных тренеров и ученых, которые занимаются разработкой и совершенствованием спортивных методик подготовки спортсменов в различных видах спорта без использования запрещённых препаратов.

3. Общероссийским и региональным федерациям по различным видам спорта рекомендуется организовывать ежегодное прохождение обучения для спортсменов, тренеров, медицинского штаба, а также иного персонала спортсмена по антидопинговым образовательным программам, а также различные курсы по повышению квалификации по антидопинговой тематике.

Список литературы

1. Есть ли место допингу в спорте? / С. В. Фисунов, В. В. Пушкарев, Т. А. Герасимов, С. А. Ткачев // Современная наука: проблемы, идеи, тенденции: Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. Научное (непериодическое) электронное издание, Минск, Белоруссия, 28 марта 2016 года / Под общей редакцией А.И. Вострецова. – Минск, Белоруссия: Научно-издательский центр "Мир науки" (ИП Вострецов Александр Ильич), 2016. – С. 289-293.

2. Леонтьева, А. А. Международно-правовое и внутригосударственное противодействие допингу в спорте / А. А. Леонтьева // Форум молодых ученых. – 2020. – № 11(51). – С. 197-199.

3. Осетрина, Д. А. Проблема допинга в спорте / Д. А. Осетрина, Ю. К. Савельева, В. В. Вольский // Санкт-Петербург: "Сибирская академическая книга". – 2019. – № 20-3(64). – С. 58-60.

4. Чеджемов, О. Р. проблема противодействия употреблению допинга в российском спорте / О. Р. Чеджемов // Современные проблемы науки и образования: Материалы XI

Международной студенческой научной конференции, Москва, 01 декабря 2019 года. Том XVI. – Москва: ООО "Евроазиатская научно-промышленная палата", 2019. – С. 51.

ВЛИЯНИЕ КИНЕЗИО-ТЕЙПА С КОФЕИНОВЫМ ПОКРЫТИЕМ НА УСТАЛОСТЬ ВО ВРЕМЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК У БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

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

Аннотация. Как и в других видах спорта, в легкой атлетике конкуренция является неотъемлемой частью соревновательной деятельности спортсменов, поэтому каждый из них стремится повысить свою работоспособность, планируя и тренируя физические функции, тактику, стратегии, улучшая физическую подготовку за счет различных техник и технологий.

Ключевые слова: усталость, высокоинтенсивные тренировки бегунов на короткие дистанции, кинезио-тейп.

Тейпирование известно как терапевтический метод намотки или наклеивания ленты на каждую суставную часть тела, чтобы помочь движению мышц. В настоящее время тейп-терапия считается методом лечения острой или хронической боли в мышцах и суставах профессиональными спортсменами из-за преимуществ возможности тренироваться, снимать боль, защищать суставы и предотвращать травмы мышц, и может быть легко применена без каких-либо побочных эффектов.

Усталость – субъективное ощущение утомления, отражает совокупность изменений физических, биохимических и психофизиологических функций, возникающих во время длительной или интенсивной работы, что характерно для тренировочного процесса; вызывает желание либо прекратить ее, либо снизить нагрузку.

Кофеин эффективен в улучшении спортивных результатов, чем привлекает внимание спортивных физиологов и спортсменов, тем более, согласно МОК, не является препаратом, имеющим противопоказания. Кофеин при приеме в нужном

количестве улучшает работоспособность, снимает сонливость и усталость, повышает возбуждение, сокращает время реакции организма, а также повышает эффективность использования механической энергии.

Цель исследования – изучить влияние кинезио-тейпа с кофеиновым покрытием на усталость во время высокоинтенсивных тренировок у бегунов на короткие дистанции.

Объект исследования – тренировочный процесс бегунов на короткие дистанции.

Предмет исследования – состояние спортсмена (усталость).

Рабочая гипотеза: предполагается, что кинезио-тейп с кофеиновым покрытием снижает показатель усталости во время высокоинтенсивных тренировок у бегунов на короткие дистанции.

Для достижения поставленной цели исследования решались следующие задачи.

1. Определить состояние (усталость) бегунов на короткие дистанции во время высокоинтенсивных тренировок.

2. Проанализировать влияние кинезио-тейпа с кофеиновым покрытием на усталость во время высокоинтенсивных тренировок у бегунов на короткие дистанции.

Для решения задач исследования применялись следующие методы.

1. Анализ литературных источников.
2. Функциональные пробы С.П. Летунова.
3. Опрос субъективного контроля состояния.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической обработки данных.

Исследование проводилось на базе ГБУ БО СШОР по легкой атлетике им. В.Д. Самотесова.

В исследовании принимали участие бегуны на короткие дистанции:

КГ – 5 спортсменов-спринтеров, использующих кинезио-тейп.

ЭГ – 5 спортсменов-спринтеров, использующих кинезио-тейп с кофеиновым покрытием.

Все спринтеры имеют высокий уровень мастерства: КМС.

Проанализировав результаты, полученные по методике «Пробы Летунова», а также с помощью опроса субъективного контроля, видим значительные различия в состоянии спортсменов двух групп после высокоинтенсивных тренировок.

До тренировки показатели пульса и АД у спортсменов обеих групп не имеют значительных различий, что говорит об однородности показателей, и, в среднем, составляли 73 ± 3 уд/мин и $111/70 \pm 2$ мм.рт.ст.

Во время первой нагрузки пульс и давление у спортсменов КГ были выше, чем у спортсменов ЭГ на 10 уд/мин и $6/9$ мм.рт.ст., что свидетельствует о большей, но незначительной, энергозатратности.

После выполнения второй нагрузки разница между показателями спортсменов КГ и ЭГ составила 5 уд/мин и $4/5$ мм.рт.ст. А после выполнения последней нагрузки разница была незначительна, что свидетельствует об одинаковом уровне подготовленности спортсменов к нагрузкам.

Но процесс восстановления у занимающихся ЭГ происходил быстрее и достиг первоначальных значений; предполагаем, что именно влияние кинезио-тейпа с кофеиновым покрытием снижал усталость спортсменов, в то время как у спортсменов КГ пульс остался выше первоначального на 4 ± 2 уд/мин.

Проведя повторную пробу состояния легкоатлетов после высокоинтенсивной тренировки, стало явным то, что восстановительные способности и адаптируемость к нагрузке у спортсменов ЭГ намного превышают показатели занимающихся КГ. Сразу после тренировки разница в пульсах легкоатлетов ЭГ и КГ составляла в среднем 14 уд/мин в пользу ЭГ. Это позволяет нам предположить, что спортсмены КГ приложили больше усилий для сохранения своей работоспособности.

В результате проведения трех проб пульс и давление легкоатлетов КГ были выше, чем у спортсменов ЭГ, на 19 уд/мин и $8/2$ мм.рт.ст., 19 уд/мин и $10/3$ мм.рт.ст., 18 уд/мин и $6/3$ мм.рт.ст. соответственно. Разница показателей сохранялась на протяжении всей пробы на одинаковом уровне, что может говорить о разных способностях спортсменов, имеющих

одинаковый уровень подготовки, переносить высокоинтенсивную нагрузку.

В результате пробы ни один из участников КГ не смог восстановиться до первоначальных значений, а пульс и давление при выполнении нагрузки были значительно выше результатов первой пробы. В то же время у занимающихся ЭГ пульс и давление, в сравнении с первой пробой, незначительно разнятся, восстановление произошло практически до значения показателей перед тренировкой.

Анализ показателей субъективного контроля по таким шкалам, как «самочувствие», «степень усталости» и «настроение», показал, что в КГ 80% испытуемых оценивают своё самочувствие как «удовлетворительное», а 20% - как «хорошее»; в ЭГ - 100% спортсменов отметили, что у них хорошее самочувствие.

60% испытуемых из КГ оценили своё состояние как «немного устал», а остальные 40% - «устал». К тому же, в примечаниях были добавлены типичные признаки усталости во время тренировки: общая слабость, повышенное потоотделение, сонливость, утомленность нижних конечностей.

Большая часть участников из ЭГ - 60% - напротив, оценили свою степень усталости как «не устал», а 40% оценили свое состояние как «немного устал». Также спортсмены ЭГ отметили либо отсутствие типичной усталости, либо небольшое ее проявление, а некоторые отмечали чувство бодрости после тренировки. Предполагаем, что такое состояние легкоатлетов после тренировки связано именно с влиянием кофеина, содержащегося в кинезио-тейпах ЭГ, на организм спортсменов.

Показатель настроения помогает определить эмоциональное состояние спортсменов после выполнения нагрузки в зависимости от совокупности предшествующих факторов (в том числе усталости). В КГ только Ирина С. описала своё настроение как «хорошее», остальные 80% описали своё настроение как «нормальное». Спортсмены ЭГ, наоборот, в большинстве - 80% - оценили настроение как «хорошее» и лишь 20% оценили своё настроение как «нормальное».

Данные результаты позволяют нам сделать вывод, что тренировка с высокоинтенсивной нагрузкой для легкоатлетов КГ, использующих обычный кинезио-тейп, прошла напряженнее,

чем для спортсменов ЭГ, поэтому спортсмены чувствуют себя уставшими.

На основе анализа всех полученных результатов исследования мы можем сделать вывод, что кинезио-тейпы с кофеиновым покрытием положительно влияют на процессы восстановления и значительно понижают степень усталости во время высокоинтенсивных тренировок, а также могут вызывать чувство бодрости после преодоления нагрузки, поэтому можем считать гипотезу нашей работы подтвержденной.

Список литературы

1. Ким, С. Влияние кинезио-тейпа на усталость во время высокоинтенсивных тренировок у бегунов на короткие дистанции: Автореф. дис...проф. деп. обр. / С. Ким. - Сеул, 2016. - 10 с.
2. Пак, Д. Руководство по тейпированию / Д. Пак, М. Ким. - Сеул: Книги Даэкен, 2018. - 288 с.
3. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой / В.Б. Рубанович. - М.: Юрайт, 2020. - 253 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО НА СОСТОЯНИЕ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ В СИСТЕМЕ МИКРОЦИРКУЛЯЦИИ КРОВИ

*Никитина В.С.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. В статье изложены материалы по изучению функционирования системы микроциркуляции крови у дзюдоистов разных возрастных групп, поскольку этот отдел сердечно-сосудистой системы является непосредственным участником микроциркуляторно-тканевых отношений. На уровне системы микроциркуляции реализуется энергетическая и пластическая функции по обеспечению клеток органов кислородом, аминокислотами, глюкозой, жирными кислотами, витаминами, гормонами, микро- и макроэлементами. Метод лазерной доплеровской флоуметрии позволяет проводить неинвазивные, объективные исследования системы микроциркуляции. В работе показано, что по мере повышения

спортивного стажа с переходом от юных дзюдоистов предпубертатного возраста к пубертатному наблюдается повышение экономичности в функционировании системы микроциркуляции, повышается ее адаптационный потенциал и гомеостатическая устойчивость.

Ключевые слова: дзюдоисты, возраст, система микроциркуляции крови, лазерная доплеровская флоуметрия.

Физическая работоспособность спортсменов оценивается с позиций сердечно-сосудистой системы [6]. Суммировано физическая работоспособность обусловлена структурной зависимостью между функциональными ресурсами и эффективностью их использования на клеточном уровне [5]. Физическая работоспособность оценивается по энергетической стоимости, т.е. по величине потребления кислорода в системе микроциркуляции. Чем меньше потребление кислорода в покое и значительный рост при физических нагрузках, тем лучше адаптирован спортсмен к данной конкретной физической нагрузке. В качестве косвенного критерия физической работоспособности в спортивной практике используются показатели функционального состояния системы микроциркуляции крови [4, 7]. Известно, что ведущую роль в обеспечении работы скоростно-силового характера играют анаэробные и аэробные процессы [3]. Транспорт кислорода в организме - сложнейший процесс, состоящий из ряда последовательных этапов. В этой цепочке одним из ключевых звеньев является переход кислорода из крови микроциркуляторного русла в ткани. Знание величины сатурации кислорода в крови микроциркуляторного русла в совокупности с показателем удельного потребления кислорода тканями у спортсмена в покое и во время физических нагрузок поможет оценить адаптивные возможности организма, определить скорость восстановительных процессов в посттренировочный и соревновательный периоды.

В исследовании принимали участие юные дзюдоисты двух возрастных групп: предпубертатный возраст (10-12 лет) в количестве 16 человек и пубертатный возраст (13-16 лет) численностью 18 человек Глинищевской и Брянской ДЮСШ. Регистрация осуществлялась в течение 5 минут с помощью

лазерного анализатора «ЛАКК-М» (НПП «ЛАЗМА», Россия). В аппарате применены лазерные методы диагностики, включающие в себя лазерную доплеровскую флоуметрию (ЛДФ), оптическую тканевую оксиметрию (ОТО) и лазерную флуоресцентную диагностику (ЛФД). Датчик устанавливали на волярной поверхности 4 пальца правой кисти. Метод ЛДФ позволяет оценить интенсивность микрогемодициркуляции по параметру микроциркуляции (ПМ), уровень флакса по величине среднего квадратического отклонения (СКО) и их соотношение с помощью коэффициента вариации (Кv). Методом ОТО оценивали уровень сатурации кислорода в системе микрогемодициркуляции по величине Sm (усл. ед.), величину удельного потребления кислорода U (усл. ед.), а также показатель концентрации эритроцитов в зондируемом объеме ткани (Vr,%). Оценивались спектральные характеристики; амплитуда эндотелийзависимых (Аэ), нейрогенных (Ан), миогенных (Ам), дыхательных (Ад) и пульсовых (Ас) колебаний. Обработка полученных в ходе исследования данных была проведена с помощью методов математической статистики. Проводилось определение следующих статистических показателей: средняя взвешенная (M), ошибка средней взвешенной (m). Оценка различий показателей анализируемых групп между собой проводилась по t-критерию Стьюдента.

В процессе проведенного исследования установлено, что в предпубертатном возрасте для юных дзюдоистов характерна избыточная перфузия сосудов микроциркуляторного русла ($17,30 \pm 1,15$ п.е.), что на 76% достоверно выше показателя ($9,85 \pm 0,15$ п.е.) (таблица) у мальчиков данной возрастной группы, не занимающихся спортом [1]. Начало занятий в предпубертатной возрастной группе мы рассматриваем как проявление фазы краткосрочной адаптации. Для этой фазы характерен гиперфункциональный ответ многих функциональных систем, в том числе и микроциркуляторного русла сердечно-сосудистой системы. На низкую эффективность работы микроциркуляторного русла указывает и минимальная величина колеблемости эритроцитов, или флакс ($1,10 \pm 0,06$ п.е.), при том, что у не занимающихся спортом сверстников показатель $1,45 \pm 0,12$ п.е. достоверно выше ($p < 0,05$) [1]. У дзюдоистов в состоянии относительного покоя происходит усиленная

утилизация кислорода из крови в ткани. Отсюда в смешанной крови уровень сатурации кислорода гемоглобином крови ($81,10 \pm 1,20\%$) достоверно ниже нормативного показателя ($85,30 \pm 1,62\%$).

Таблица 1

Динамика возрастных показателей системы микроциркуляции у дзюдоистов предпубертатного и пубертатного возраста ($M \pm m$)

Возраст, лет	Показатели микроциркуляции крови									
	ПМ, перф.ед	СК О, перф.ед	S O ₂ , %	U, усл.ед.	Vr, %	Аэ, перф.ед.	Ан, перф.ед.	Ам, перф.ед.	Ад, перф.ед.	Ас, перф.ед.
10-12	17,30 ± 1,15	1,10 ± 0,06	81,1 ± 1,20	1,30 ± 0,06	7,00 ± 0,36	20,25 ± 1,12	17,10 ± 1,43	13,4 ± 1,05	6,3 ± 0,41	4,8 ± 0,49
13-16	12,00 ± 0,72	2,05 ± 0,33	80,3 ± 1,05	1,27 ± 0,04	10,20 ± 0,18	20,38 ± 1,07	16,6 ± 1,28	11,1 ± 1,16	5,2 ± 0,37	2,8 ± 0,36

Повышенная потребность в кислороде сопровождается ростом концентрации эритроцитов в зондируемом объеме крови до $7,00 \pm 0,36\%$. Адаптивные процессы сопровождаются пониженным в покое потреблением кислорода тканями с показателем утилизации кислорода равным $1,30 \pm 0,06$ усл. ед., тогда как у не занимающихся спортом уровень потребления кислорода в 2,5 раза выше ($p < 0,01$). Усилена работа активного и пассивного механизмов регуляции. Из активных механизмов следует указать на доминирование эндотелиального механизма. По всей видимости, усиленные колебания эндотелиоцитов связаны со сравнительно быстрым потоком крови, который является причиной сдвига на стенку микрососуда. Под его воздействием эндотелий продуцирует один из мощных вазодилататоров – оксид азота. Кроме этого расширение сосудов связано с ослаблением симпатических влияний на гладкомышечный слой стенки артериол и венул, о чем свидетельствует рост амплитуды нейрогенных колебаний до

17,10±1,43 п.е. Среди активных механизмов отмечается снижение тонуса прекапиллярных сфинктеров с величиной амплитуды миогенных колебаний 13,41±1,05 п.е., что свидетельствует о включении в работу резервных капилляров. В целом работа активных механизмов направлена на активацию обменного звена, что и подтверждает максимальная величина потребления кислорода тканями. Из пассивных механизмов отметим максимально высокую амплитуду респираторных колебаний (6,31±0,51 п.е.). Складывающаяся ситуация вполне прогнозируемая, поскольку при избыточном кровенаполнении веноулярного звена микроциркуляторного русла возрастает роль присасывающего действия грудной клетки на отток крови и венул в сторону сердца. Вклад сердечных сокращений в модуляцию кровотока ниже (4,80±0,49 п.е.), что, вероятно, связано с «погашением» пульсовой волны в переполненном кровью микроциркуляторном русле. Для юных спортсменов пубертатного возраста характерна общебиологическая тенденция на усиление активности симпатического звена вегетативной нервной системы (ВНС), вызванной «бурной» перестройкой эндокринной системы. В результате показатель перфузии снижается до 12,00±0,72 п.е. Компенсаторно повышается колеблемость эритроцитов с ростом показателя флаксмоций до 2,05±0,33 п.е. В работах [2, 4] установлено, что чем выше уровень колеблемости эритроцитов, тем легче протекает реакция диссоциации оксигемоглобина с освобождением кислорода и последующей его диффузией в рабочие органы. В результате закономерно снижается уровень сатурации кислорода гемоглобином в смешанной крови с показателем 80,3±1,05%. Следовательно, систематические занятия спортом ослабляют активность симпатического отдела ВНС и усиливают трофотропные процессы в органах и тканях организма спортсмена. На пике нейро-гормонально-гуморальной перестройки регуляторных систем наибольшие сдвиги местных регуляторных механизмов в микроциркуляторном русле проявляются в собственно миогенном контуре управления. По данным амплитудно-частотного спектра у дзюдоистов подросткового возраста повышенный тонус прекапиллярных сфинктеров и терминальных артериол. На это указывает снижение амплитуды миогенных колебаний до 11,11±1,16 п.е. На

этом фоне амплитуда нейрогенных колебаний снижается менее значимо до $16,62 \pm 1,28$ п.е. по сравнению с дзюдоистами предпубертатного возраста. В то же время вклад эндотелиального фактора незначительно повышается до $20,38 \pm 1,07$ п.е. В условиях повышенного тонуса гладкомышечных клеток, вызывающего сужение сосудов, вклад пассивных механизмов становится менее значимым. По данным исследования амплитуда дыхательных колебаний снижается до $5,21 \pm 0,37$ п.е., а сердечных колебаний – до $2,86 \pm 0,36$ п.е.

Систематические занятия дзюдо у лиц подросткового возраста сглаживают активность симпатического отдела ВНС, что благоприятно сказывается на функционировании сердечно-сосудистой системы растущего организма. Положительный эффект усиливается улучшением микроциркуляции, усилением утилизации кислорода из крови в ткани и последующим включением его в цепь окислительно-восстановительных реакций, завершающихся синтезом АТФ.

Список литературы

1. Асямолов, П.О. Физиологическая оценка микрогемоциркуляции и метаболизма тканей школьников и студентов в условиях экологически агрессивной среды обитания / П.О. Асямолов: автореф. дисс. канд. биол. наук. Брянск, 2013. - 22 с.
2. Козлов, В.И. Оценка состояния микроциркуляции у детей 6-7 лет по данным лазерной доплеровской флоуметрии / В.И. Козлов, В.Н. Сахаров, О.А. Гурова, В.В., Сидоров // Регионарное кровообращение и микроциркуляция, 2021. Т. 20(3). - С. 46-53.
3. Кулиненко, О.С. Биохимия в практике спорта. / О. С. Кулиненко, И. А. Лапшин. – М.: Спорт, 2020. – 184 с.
4. Муравьев, А.В. Влияние газотрансмиттера монооксида углерода на микрореологию и эластичность мембран эритроцитов / А. В. Муравьев, И. А. Тихомирова, С. В. Булаева, Е. П. Петроченко [и др.]. // Биологические мембраны. – 2021. – Т. 38, № 3. – С. 217–224.
5. Ситдииков, Ф.Г. Физиологические основы диагностики функционального состояния организма: учеб. пос. / Ф. Г. Ситдииков, Н. И. Зиятдинова, Т. Л. Зефирова. – Казань: КФУ, 2019. – 105 с.

6. Солопов, И.Н. Функциональная подготовленность спортсменов (теоретические и практические аспекты) / И. Н. Солопов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019.– № 1 (27). – С. 109–122.

7. Терехов, П.А. Физиологическое обоснование механизмов применения внутренировочных средств для потенцирования физической работоспособности спортсменов / П.А. Терехов дисс. докт. биол. наук. Москва, 2023 - 436 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ И СПОРТУ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

*Ожигова А.А., студент гр. БУИ21-01, 2 курс
Научный руководитель: Клепцова Т.Н.
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет
науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»,
г. Красноярск*

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы мотивации к физическим упражнениям и спорту людей с ограниченными возможностями, а также представлены средства и методы формирования спортивной мотивации.

Ключевые слова: спортивная мотивация, адаптивный спорт, личность спортсмена - инвалида, методы формирования мотивации, средства формирования мотивации.

Проблема мотивации и мотивов поведения в спорте является одной из основных проблем при изучении спортивной психологии. Едва ли найдется область психологии, которая не касалась бы мотивационного процесса.

Мотивация играет одну из самых важных ролей в жизни спортсмена. У любой деятельности всегда есть мотив, то есть причина, по которой она осуществляется. Мотивацию следует рассматривать как импульсы, которые вызывают активность организма и определяют ее направление.

Активный интерес к физическим упражнениям и спорту формируется в результате врожденной мотивации, которая

возникает, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям.

Формирование мотивации включает в себя несколько блоков - работу с мотивами, целями, эмоциями, тренировочную и спортивную деятельность спортсменов с ограниченными возможностями. В рамках каждого блока проводится работа по корректировке прежних мотивов, стимулированию и появлению новых мотивов и качеств.

Изучение мотивации в адаптивном спорте заключается в выявлении ее реального уровня возможных перспектив каждого спортсмена – инвалида.

Результаты исследования становятся основой для планирования процесса формирования мотивации. Формирование мотивов к физическим упражнениям и спорту у лиц с ограниченными возможностями - это создание условий в спортивном коллективе (команда, клуб, команда по физкультуре и т.д.) для возникновения внутренних побуждений (мотивов, целей, эмоции) к тренировочному процессу или соревновательной деятельности, осознание их.

Личность спортсмена - инвалида индивидуальна и, в какой-то степени, уникальна. У одного низкий уровень мотивации и хорошие физические данные, у другого средние способности, но большая мотивация к достижению результатов. Часто спортсмен с хорошими физическими данными выступает ниже среднего, и наоборот, спортсмен, чья подготовка к определенным стартам была недостаточной, добивается успеха.

Успех или неудача спортсмена - инвалида в спорте не может быть объяснена какими-либо его индивидуальными качествами. Напротив, только путем тщательного анализа этих качеств, мы сможем понять истинные причины успеха или неудачи конкретного спортсмена. В связи с этим у тренера - преподавателя возникает несколько практических вопросов, которые необходимо решить: как сформировать спортивную мотивацию у спортсменов с ограниченными возможностями? Как его поддерживать? Какие средства и методы следует использовать для данной цели?

Поощрение и стимулирование в виде наград, грамот, материальных поощрений, словесной благодарности может являться средством формирования мотивации у спортсменов с

ограниченными возможностями к физическим упражнениям и спорту.

Тренерам-преподавателям адаптивных видов спорта следует постоянно продумывать возможные методы улучшения работы и мотивации к физическим упражнениям и занятиям спортом с людьми с ограниченными возможностями.

Метод повышения важности выполняемого действия. Спортсмен, зная и понимая, как и когда именно будут использованы результаты его работы, начинает ощущать важность собственной работы, что мотивирует его выполнять ее как можно быстрее, с хорошим качеством и результатом.

Эксперты доказали, что наиболее эффективным является формирование мотивации на отдельных этапах тренировки. Какую бы деятельность ни выполняли спортсмены, они должны иметь представление и понимание цели и задачи, конкретно выполняемых действий, технику, прежде чем внедрять механизмы самоконтроля и самооценки.

Подробнее разберем формирование мотивации на отдельных этапах обучения.

Формирование начальной стадии мотивации. На начальном этапе подготовки тренер-преподаватель может учитывать несколько типов мотиваций спортсменов - инвалидов: актуализировать мотивы предыдущих достижений: "мы хорошо поработали на предыдущей тренировке", вызывать мотивы относительной неудовлетворенности: "но не достигли мастерства выполнения другого очень важного упражнения". Важный технический прием, чтобы усилить мотивы, ориентация на предстоящую работу. В этом случае устная благодарность за правильность конкретно выполненного действия может быть средством формирования мотивации. Как метод, его следует использовать для повышения важности выполнения этого действия с обязательным указанием места его применения на соревновании.

В качестве средства формирования мотивации могут выступать как подвижные, так и спортивные игры, поскольку они содержат комбинированные навыки в выполнении технических действий, воспитывают чувство товарищества и командной работы, сотрудничества с партнером. В качестве метода следует использовать увеличение разнообразия навыков. Спортсмен

понимает, что на соревнованиях он может применить разнообразные способности и навыки при выполнении действия, приобретенные посредством применения в тренировочном процессе подвижных и спортивных игр.

Этап поддержания мотивации в тренировочном процессе. Данный этап является важным этапом в формировании мотивации. Здесь тренеру необходимо акцентировать внимание спортсменов на важности выполнения того или иного приема, таким образом подчеркивая их важность в конкретных ситуациях на соревнованиях.

Средством формирования мотивации на этапе ее поддержания является словесная благодарность за правильность конкретно выполненного действия. Способ заключается в повышении важности выполнения этого действия с обязательным указанием места его применения на соревнованиях. Важно, чтобы каждый спортсмен покидал занятие с положительным личным опытом и чтобы в конце тренировки был позитивный настрой на дальнейшее совершенствование технического мастерства. Словесное поощрение спортсменов, которые лучше всего проявили себя на тренировках, является важным средством формирования мотивации на данном этапе.

Формирование мотивации к физическим упражнениям и занятиям спортом у спортсменов - инвалидов включает в себя следующие направления:

1. Восстановление позитивного отношения к тренировкам.
2. Индивидуальные технико-тактические действия, а именно, выполнения спортсменами технических навыков

Данные направления формирования мотивации помогут спортсменам - инвалидам хорошо выступать, сохранять уверенность в себе, закреплять небольшие успехи, создавать условия для позитивного переживания успеха.

В то же время важно укреплять собственное желание спортсменов - инвалидов тренироваться: научить спортсменов выполнять действия в четкой последовательности с использованием рассказа и демонстрации, с обязательным доведением каждого действия до стадии автоматизации, специально обучать более сложным действиям.

При работе с неуспевающими спортсменами с ограниченными возможностями необходимо реализовать все вышесказанное, предлагая начать с упражнений по постановке целей и стимулированию мотивов, одновременно укрепляя способность к тренировкам.

Таким образом, можно сделать вывод, что формировать мотивацию к физическим упражнениям и спорту лиц с ограниченными возможностями – это значит не закладывать готовые мотивы, а добиваться ситуации, при которой желаемые мотивы и цели формировались и развивались бы с учетом прошлого опыта, индивидуальности и внутренних стремлений самого спортсмена.

Список литературы

1. Махов, А.С. Теория и практика управления развитием адаптивного спорта в России: монография: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006608402>

2. Махов, А. С. Актуальные вопросы развития инфраструктуры адаптивного спорта: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-upravleniya-razvitiem-adaptivnogo-sporta-v-rossii>

3. Махов, А. С. Актуальные проблемы регионов и муниципальных образований: межвузовский сборник научных трудов / под ред. Б. Д. Бабаева. - Шуя: Издательство Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "ШПУ", 2010: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004860127>

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-

ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ

*Петрунина С.В., Рубцова Н.О., Хабарова С. М.
Пензенский государственный университет, Пенза, Россия.
Российский государственный университет физической
культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК),
г. Москва*

Аннотация. В статье представлена экспериментальная адаптивная методика обучения и совершенствования двигательных плавательных навыков у лиц с нарушением психического развития и у лиц с поражениями ОДА. Представлены результаты изменения моторного профиля у лиц с поражениями ОДА и нарушениями психического развития в процессе занятий адаптивным плаванием. Сформирован алгоритм формирования у данной категории мотивации к учебно-тренировочным занятиям по адаптивному плаванию. Применяя данные методы адаптивного физического воспитания, позволило эффективно повысить качество и эффективность процесса обучения двигательным действиям в водной среде, а также способствовало у них формированию двигательного навыка.

Ключевые слова: поражения ОДА, нарушения психического развития, умственная отсталость, коррекция двигательных действий в водной среде, адаптивное плавание.

На базе ФОК «Дельфин» нами проводятся учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию с группой занимающихся спортивно-адаптивной школы г. Пензы, с различными поражениями ОДА и нарушениями, и расстройствами психического развития и интеллекта. Занимающиеся, в количестве 10 человек, были разделены на две равномерные группы по 5 человек в каждой. В первую группу входили лица с поражениями ОДА, а во вторую группу составляли лица с нарушениями психического развития и интеллекта. Группа детей с поражениями опорно-двигательного аппарата занималась в 17.00-18.00, а группа детей с нарушениями психического развития с 18.00-19.00. Учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию проводятся 4 раза в неделю,

по 60 минут каждое. Следует отметить, что один раз в неделю занятия проходили в специализированном тренажерном зале для людей с ограниченными возможностями для укрепления двигательных функций ОДА. В связи со специфичностью нашего контингента на занятиях использовалась индивидуально-групповая форма. Для определения достоверности данных внутри групп применялся «критерий Манна-Уитни». [2].

Цель исследования – в процессе занятий адаптивным плаванием совершенствовать общую физическую подготовленность детей с поражениями ОДА и нарушениями психического развития и подготовить их к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Учебно-тренировочные занятия строились по разработанной адаптивной методике, которая была свойственна заболеваниям данной категории, в индивидуальной форме. [3]. В первой группе, в которую входили лица с поражениями ОДА, больше времени отводилось на разгрузку опорно-двигательного аппарата, на принятие горизонтального положения, и проплывание отрезков с работой ног и рук. Во второй группе, в которую входили лица с нарушениями психического развития и интеллектуальной сферы, основной задачей было настроить занимающихся на правильное выполнение задания, а также сконцентрировать внимание на занятии, так как у данной категории проявляется рассеянность и не сосредоточенность, они отвлекаются на все что их заинтересует. Очень большое внимание уделялось обучению правильному дыханию, как в первой, так и во второй группе занимающихся. В процессе учебно-тренировочного занятия нами использовались упражнения меньшей интенсивности, выполняли проплывание отрезков по 25 метров в медленном темпе, так как все это обусловлено слабой нервной системой у лиц с нарушением психического развития, а у лиц с поражениями ОДА спецификой заболевания и поражением нижних и верхних конечностей. [3].

После проведения годичного цикла учебно-тренировочных занятий по адаптивному плаванию было проведено тестирование по анализу общей физической

подготовленности у лиц с поражениями ОДА и у лиц с нарушениями психических расстройств.

Таблица 1 – Прирост показателей уровня физической подготовленности лиц с поражениями ОДА ($n = 5$) до начала и после эксперимента.

Виды испытаний тесты	до эксперимента						до эксперимента						U	Оценка вероятности		
	Me		25 %		75 %		Me		25 %		75 %			п	л	
	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л				
Динамометрия кистевая, кг	6,5	6	5	4	8,5	7,5	7	6,5	5,5	4,5	9,5	8,5	1,5	1,7	$p > 0,05$	$p > 0,05$
Динамометрия становая, кг	21,6		13,3		28,8		22,5		15,5		29		15		$p > 0,05$	
Модифицированный тест Купера, м	459,6		396,3		503,8		496,6		421,3		555		20		$p > 0,05$	
Прыжок в длину с места, см	48,5		33,2		66,8		54,3		42		70,3		17		$p > 0,05$	
Тест на гибкость, см	-5,7		-		1		-5		-8,5		1,5		3		$p \leq 0,05$	
Проба Ромберга, с	4		3,1		6,5		4,7		3,6		6		4		$p \leq 0,05$	
Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни																

Для совершенствования координации движений использовались несложные упражнения. Нарушение отдельных компонентов моторики по-разному влияет на общее психомоторное развитие лиц данного контингента. Коррекция нарушений моторики у лиц с нарушениями интеллекта и умственной отсталости является важным аспектом всей коррекционно-воспитательной работы с ними [1].

Таблица 2 – Прирост показателей уровня физической подготовленности у лиц с нарушениями психических расстройств ($n = 5$) до начала и после эксперимента.

	до эксперимента		до эксперимента		U	

Виды испытаний тесты	Me		25 %		75 %		Me		25 %		75 %		Оценка вероятности	
	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л	п	л
Динамометрия кистевая, кг	7,6	7,5	5,5	5,9	9,9	10,1	10,6	9,25	8,1	11,3	12,8	12,1	2,05	$p > 0,05$
Динамометрия становая, кг	24,1	14,3	33,3	35,8	29	44,3	1						$p \leq 0,05$	
Модифицированный тест Купера, м	590	526,3	636,9	670,4	596,3	715	4						$p \leq 0,05$	
Прыжок в длину с места, см	100	50	150	120	70	170	4						$p \leq 0,05$	
Тест на гибкость, см	0	-5	+5	+35	+1	+6	1						$p \leq 0,05$	
Проба Ромберга, с	5,6	3,6	7,9	7,6	5,6	10,1	7						$p > 0,05$	

Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни

У занимающихся данной категории прирост по кистевой динамометрии по правой руке составил 30%, а по левой 28,4%. Из таблицы 2 видно, что прирост по становой динамометрии составил 32,7%. У занимающихся существенно повысился прирост при выполнении модифицированного теста Купера, и составил 12%. В тесте «прыжок в длину с места» прирост составил 16,7%. [3] При выполнении теста обращали внимание на то как приземляется занимающийся [2]. Прыжки способствуют совершенствованию скорости реакции, координации движений. Тест на гибкость испытуемые выполнили достаточно хорошо, и прирост составил 71,5 %. Прирост 26,4% составил в пробе Ромберга.

Заключение. Разработанная адаптивная методика обучения двигательным плавательным навыкам в ходе учебно-тренировочных занятий для детей с поражениями ОДА, а также для детей с нарушением психического развития позволила оценить эффективность ее применения в каждой из групп. У детей с поражениями ОДА прирост показателей за год не

высокий, это связано со спецификой заболевания данного контингента. Дети с нарушениями психического развития показали чуть больший прирост, но отметились трудности в обучении, усвоении материала. Отмечается, что у лиц с отклонениями в состоянии здоровья за год произошли изменения в показателях, за счет выполнения различных дыхательных упражнений, общеразвивающих и двигательных заданий. Все это способствует формированию адекватной двигательной активности и мотивации к занятиям адаптивного плавания.

Список литературы

1. Рубцова, Н. О. Технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития : учебник для вузов / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 208 с. – ISBN 978-5-8114-6987-1. – Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/153914>

2. Петрунина С.В., Хабарова С.М, Кирюхина И.А. Формирование двигательных навыков у детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания / Материалы IV «Всероссийской научно-практической конференции Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) для инвалидов» (30 октября 2020)/Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург:[б.и.], 2020.- С.155-159.

3. Мосунов, Д. Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида: учеб.-метод. пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. – М.: Советский спорт, 2002. – 152 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Федотова Н.А., 3 курс,
Научный руководитель: Роженцев М.А.
Башкирский государственный аграрный университет,*

Аннотация: В статье раскрывается роль адаптивной физической культуры для человека. Целью этой дисциплины является развитие физических способностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, обусловленных функционированием двигательных характеристик, высвобождаемых природой и духовными силами, для максимальной самореализации в общественной жизни.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, высшее образование, методическое обеспечение адаптивной физической культуры, развитие жизненных сил человека, методы и компоненты, физическая культура детей.

Актуальность. Сегодня в России наблюдается рост числа молодых людей с ограниченными возможностями. Среди них особенно резко растет число детей и подростков с нарушениями зрения. В системе мероприятий высшего образования для студентов с ограниченными функциональными возможностями все большее значение приобретают ее активные формы, наиболее эффективной из которых является физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Таким образом, в учебный план высшего образования вводится новая дисциплина “Адаптивная физическая культура”.

Целью данной дисциплины является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, путем обеспечения оптимального режима функционирования его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, отпущенных природой и доступных (остающихся в процессе жизни), их гармонизации для максимальной самореализации, как социально и индивидуально значимый субъект. Методы адаптивной физической культуры позволяют каждому человеку с ограниченными возможностями реализовать свой творческий потенциал, достичь определенных высот и исполнить свои желания. Из истории можно привести множество примеров, доказывающих, что различные нарушения здоровья или ограничения не мешают волевым и целеустремленным людям достигать больших высот. Например, Франклин Рузвельт не

сдался, несмотря на полиомиелит, а, наоборот, стал больше верить в себя, мобилизовал свою волю, благодаря чему снова начал ходить [1].

Методика и организация исследования. В адаптивном физическом воспитании, основанном на потребностях людей с ограниченными возможностями, можно выделить следующие компоненты: адаптивное физическое воспитание; адаптивный спорт; адаптивная двигательная реакция; адаптивная физическая реабилитация; творческие (художественные и музыкальные) телесно-ориентированные практики. Они охватывают все возможные виды направлений физической культуры детей с физическими и психическими отклонениями, помогают им лучше адаптироваться к окружающему миру, поскольку обучение различным видам движений связано с развитием психофизиологических способностей, общением, эмоциями, когнитивной и творческой активностью.

Каждый вид адаптивной физической культуры имеет свое назначение: адаптивное физическое воспитание предназначено для формирования базовых основ физического воспитания у детей; адаптивная двигательная рекреация - для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения; адаптивный спорт - для совершенствования и реализации физических, умственных, эмоциональных и волевых способностей; физическая реабилитация - для лечения, восстановления и компенсации утраченных способностей [2].

Адаптивное физическое воспитание - это наиболее организованный вид адаптивной физической культуры, который охватывает довольно длительный период жизни, поэтому является основным каналом приобщения к ценностям физической культуры. Физическая культура является обязательной дисциплиной во всех восьми типах образовательных учреждений. Это единственный школьный предмет, ориентированный на воспитание у ребенка уважения к собственному телу, развитие двигательных способностей, понимание необходимости систематических физических упражнений, которые служат основой для повышения уверенности в себе, самооценки и формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Формы организации физических упражнений чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физкультуры, утренняя зарядка), эпизодическими (загородные прогулки, катание на санках), индивидуальными (в больнице или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными, игровыми. Некоторые формы занятий организуются и проводятся специалистами адаптивной физической культуры, вторые - общественными и государственными организациями, третьи - родителями детей-инвалидов, волонтерами, студентами, и четвертые - самостоятельно. Целью всех форм организации является расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступным видам спорта, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, а также формирование здорового образа жизни.

Адаптивная двигательная реакция - это компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с проблемами здоровья в отдыхе, развлечениях, интересных видах досуга, изменении типа деятельности, получении удовольствия, в общении.

Адаптивная физическая реабилитация - это компонент адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность инвалида с отклонением в состоянии здоровья в лечении, восстановлении утраченных функций. Творческие (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры - компонент адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с проблемами здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ, другие средства искусства. Таким образом, каждый из компонентов имеет свои функции, задачи, содержание, степень эмоционального и психического напряжения, методы и формы организации. Они являются неотъемлемой частью адаптации людей к жизни обычного человека [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Конечно, его масштабы всеобъемлющи, особенно в нынешних условиях жизни, когда здоровье населения в целом и особенно молодежи катастрофически ухудшается. И не только в нашей стране.

Адаптивное физическое воспитание уже получило широкое распространение во многих зарубежных странах. Например, основным средством физической реабилитации детей с нарушениями зрения являются физические упражнения: без предметов; на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, кольца, турник, ребристая доска, тренажеры - механотерапия и т.д.); с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разного качества, цвета, веса, твердости, размера, мешки с песком, гантели весом 0,5 кг и т.д.) [4].

Заключение. В области физической реабилитации инвалидов все еще существует недооценка того факта, что физическое воспитание и спорт гораздо важнее для человека с ограниченными возможностями, чем для людей, преуспевающих в этом отношении. Активные занятия физической культурой и спортом, участие в спортивных соревнованиях являются формой столь необходимого общения, они восстанавливают душевное равновесие, снимают чувство изоляции, возвращают чувство уверенности и самоуважения, дают возможность вернуться к активной жизни. Главной задачей по-прежнему остается вовлечение как можно большего числа инвалидов в интенсивные занятия спортом, чтобы использовать физкультуру и спорт как одно из важнейших средств их адаптации и интеграции в обществе, поскольку эти виды деятельности формируют ментальные установки, необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом, а также участие в полезной работе. Использование средств физической культуры и спорта является эффективным, а в некоторых случаях и единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Список литературы

Адова, О. Л. Оценка функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы / Роженцев А.А., Роженцев М.А. // НАУКА МОЛОДЫХ – ИННОВАЦИОННОМУ РАЗВИТИЮ АПК. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. - 2015. С. 184-187.

2. Роженцев А.А., Роженцев М.А. Реализация компетентностного подхода на занятиях физической культурой в БГАУ // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы. Материалы IV Всероссийской научно-практической

конференции молодых ученых. Министерство сельского хозяйства РФ, Министерство сельского хозяйства РБ, Министерство образования РБ, Башкирский государственный аграрный университет, Совет молодых ученых университета. - 2011. С. 230-232.

3. Роженцев А.А., Роженцев М.А. Развитие духовно-нравственной культуры студентов аграрных вузов // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы. Материалы III научно-практической конференции молодых ученых и аспирантов. - 2009. С. 234-237.

4. Аликулович М. К. и Юлдашевич Т. Д. (2020). Развитие навыков физической подготовки и формирование волевых качеств во внеурочной деятельности. Европейский журнал исследований и Отражение в науках об образовании, Том, 8(3).

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЦА СТУДЕНТОВ ГУОР В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Черкашина А.Г.

*ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва
г. Иркутска», Иркутск*

Аннотация. Функциональные пробы характеризуют деятельность организма человека. Работоспособность спортсмена обеспечивается, в первую очередь, сердечно-сосудистой системой, поэтому контроль за ее состоянием важен для исследования процессов адаптации к физическим упражнениям. Установлены закономерности изменения функции сердца спортсменов, студентов ГУОР, в условиях относительного покоя и при выполнении стандартной функциональной пробы Руфье, в зависимости от спортивной специализации.

Ключевые слова: частота сердечных сокращений, работоспособность, адаптация.

Занятия спортом укрепляют здоровье, повышают уровень физического развития и функциональные возможности всех

систем. Несмотря на это, требуется постоянный и регулярный контроль за их состоянием. Проблема адаптации работоспособности сердца спортсменов к мышечным нагрузкам не теряет своего значения. Многочисленными исследованиями установлены закономерности в регуляции функции сердца при различных физических нагрузках [2,4].

Основными задачами тестирования в спортивной медицине является изучение адаптации организма к различным по интенсивности и силе нагрузкам и исследование восстановительных процессов после прекращения воздействия. Функциональные пробы характеризует деятельность организма человека, как в целом, так и функциональное состояние отдельных систем. Уменьшение частоты сердечных сокращений в покое и после нагрузки у спортсменов свидетельствует об укреплении сердечной мышцы и повышении способности спортсмена выполнять заданную работу с высокой результативностью [1]. Кроме того, восстановление частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до исходного уровня, у спортсменов происходит быстрее по времени, чем у нетренированных юношей и девушек. Мониторинг и оценка ЧСС в ходе проведения нагрузочного тестирования имеет важное значение. Зная показания ЧСС при той или иной мощности нагрузки, можно дать оценку физического состояния обследуемого, прогнозировать риск осложнений, рассчитать оптимальный режим двигательной активности [3].

Работоспособность человека, в первую очередь, зависит от состояния двух систем – дыхательной и сердечно-сосудистой, поэтому целью нашего исследования явилось определение индивидуальных особенностей показателей работоспособности сердца у студентов 2-4 курсов государственного училища олимпийского резерва г.Иркутска в зависимости от спортивной специализации.

Материалы и методы исследования. В исследовании принимали участие студенты ГУОР в количестве 272 юношей и девушек с сентября 2021г. по февраль 2023г., занимающихся различными видами спорта. На первом этапе исследования выполнено измерение ЧСС в покое и в течение первых 15с и в конце первой минуты после 30 приседаний (проба Руфье). Это один из самых доступных тестов для определения состояния

работы сердца. Все испытуемые перед исследованием были разделены на 2 возрастные группы: 16-18 лет и 19-21 год и распределены по спортивной специализации (Табл.1).

Таблица 1

Показатели частоты сердечных сокращений в покое у студентов ГУОР (ЧСС в мин.2021-2023гг.)

Спортивная специализация	16-18 лет		19-21 год	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Борцы (n=56 чел.)	66,0 ± 1,8	84,4 ± 3,0	54,6 ± 3,8	80,2 ± 0,8
Пловцы (n= 44 чел.)	62 ± 8,2	74 ± 2,1	60,6 ± 6,4	71,2 ± 4,4
Скоростно-силовые (спринт, прыжки) n= 32 чел.	82 ± 8,6	87,2 ± 2,6	77,6 ± 4,3	79,1 ± 2,6
Спортивные игры (волейбол, баскетбол) n= 52 чел.	74,4 ± 4,2	79,5 ± 4,6	72,0 ± 2,8	76,2 ± 3,4
Тренирующиеся на выносливость (лыжи, бегуны) n=48 чел.	62,0 ± 1,8	64,8 ± 2,6	58,8 ± 7,2	65,2 ± 2,4
Футболисты (n= 40 чел.)	70,0 ± 6,4	76,5 ± 6,5	64,6 ± 7,8	73,0 ± 3,0

Сравнительный анализ исследования ЧСС в покое у студентов ГУОР показал, что у девушек обеих возрастных групп и во всех спортивных специализациях этот показатель выше, чем у юношей, что объясняется гендерными различиями в гормональном статусе [3].

Наиболее низкие показатели частоты сердечных сокращений выявлены у пловцов, лыжников и бегунов на средние и длинные дистанции, что и объясняется аэробным характером их тренировок. Наиболее высокая ЧСС в покое отмечена у студентов, тренирующихся в скоростно-силовых видах спорта: и в обеих возрастных группах, как у юношей, так и у девушек. ЧСС в покое у студентов спортивных игр и футболе зарегистрирована в промежуточном коридоре: выше, чем у тренирующихся на выносливость и ниже, чем в скоростно-силовых видах (табл.1).

При выполнении функциональной пробы Руфье повышение ЧСС после выполнения стандартной нагрузки в результате анализа результатов были установлены те же закономерности, что и при измерении ЧСС в покое: у тренирующихся на выносливость и пловцов ЧСС к концу первой минуты восстановилась на 60-75%, в отличие от остальных спортивных специализаций, у представителей которых восстановление ЧСС произошло только на 20-30% от исходного. Для начинающего спортсмена продолжительное сохранение высокой ЧСС говорит о неподготовленности сердца к интенсивным физическим нагрузкам, а также о чрезмерной интенсивности самих нагрузок. У квалифицированных спортсменов более короткий период восстановления ЧСС до исходного уровня свидетельствует о высокой работоспособности и адаптации сердца к физическим нагрузкам, особенно аэробной направленности.

Таким образом, значимость проведенной работы заключается в том, что в результате исследований были установлены закономерности изменения функции сердца спортсменов, студентов ГУОР, в условиях относительного покоя и при выполнении стандартной функциональной пробы Руфье, в зависимости от спортивной специализации. Функциональные пробы используются для оценки реакции систем организма в ответ на физическую нагрузку.

Если после стандартной нагрузки частота сердцебиений долго остается высокой, а причин длительного сохранения учащенного сердцебиения много, разбираться с ними должен специалист.

Наращивание физических нагрузок должно быть постепенным и обязательно с контролем пульса во время и после занятий. Для этого можно приобрести пульсометр. Контроль ЧСС должны соблюдать также и тренированные спортсмены, чтобы не давать сердечно-сосудистой системе работать выше своих возможностей, на износ.

Список литературы

1. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов./ З.Б. Белоцерковский–Москва.- Сов. спорт, 2018. – 312с.

2. Ландырь, А.П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Е. Ачкасов, А.П. Ландырь. – М. : Спорт : Человек, 2018.– 240 с.: ил. – Библиогр.: С.234-238 – ISBN 978-5-9500181-1-4. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682598>

3. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова, - Москва.- Советский спорт, 2018 - 480с.:

4. Марушко, Ю.В. Состояние сердечно-сосудистой системы у спортсменов («Спортивное сердце») / Ю.В. Марушко, Т.В. Гишак, В.А. Козловский // Спортивная медицина. - № 2. – 2008. – С. 21 – 42.

ЗАВИСИМОСТЬ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ ОТ СТЕПЕНИ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

*Зобкова Е.А., Федоров В.А.,
Солонкин А.А., Борисенкова Е.С.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Процесс многолетней подготовки лыжников весьма сложный и динамичный. В настоящее время благодаря усилиям практики лыжного спорта и данным научных исследований было возможно разработать достаточно полную и объективную модельную характеристику (во всех ее составных частях), характеризующую лыжника-гонщика.

Целью нашего исследования являлось выявление влияния функциональных показателей лыжников-гонщиков на спортивный результат.

Для достижения цели исследования нами были решены следующие задачи:

1. Определение функциональных показателей лыжников-гонщиков.

2. Анализ влияния функциональных показателей лыжников-гонщиков на спортивный результат.

3. Для решения поставленной цели, мы проводили тестирование участников исследования и анализ

документальных материалов (протоколы соревнований).

Для определения функциональных показателей исследуемых лыжников-гонщиков проводились следующие тесты: Проба Генчи, Проба Штанге, определение МПК (максимального потребления кислорода), ЖЕЛ (жизненная емкость легких), ЧСС в покое и при работе максимальной мощности.

По результатам исследования можно сделать следующее заключение, что взаимосвязь между функциональными показателями лыжников-гонщиков и показанными ими спортивными результатами является очень сильной, хотя в процессе соревнований на результат может оказать влияние множество факторов.

Наличие такой связи свидетельствует о том, что анаэробная производительность влияет на спортивный результат в лыжных гонках.

Ключевые слова: лыжные гонки, функциональные показатели, спортивный результат.

Выступая на соревнованиях, лыжник-гонщик должен наилучшим образом реализовать накопленный на тренировках потенциал. Спортивные достижения во многом определяются функциональной готовностью спортсменов к конкретным соревновательным дистанциям.

Лыжники, обладающие высокими функциональными показателями, демонстрируют и более высокую соревновательную скорость. Было установлено, что лыжники-гонщики, имеющие высокий уровень аэробных и анаэробных возможностей, показывают высокие спортивные результаты на различных соревновательных дистанциях.

Чтобы добиться высоких спортивных результатов, лыжники-гонщики должны совершенствовать не только аэробные возможности, но и более серьезно относиться к работе анаэробного характера.

Тренировочный процесс квалифицированных спортсменов все в большей степени начинает приобретать характер научно-практического поиска, требуя научно обоснованного подхода к организации и планированию спортивной подготовки, к использованию достижений науки и техники для получения и анализа информации о деятельности спортсменов.

Процесс многолетней подготовки лыжника весьма сложный и динамичный. В настоящее время благодаря усилиям практики лыжного спорта и данным научных исследований стало возможным разработать достаточно полную и объективную модельную характеристику (во всех ее составных частях), характеризующую лыжника-гонщика.

Так в процессе многолетней подготовки спортсменов должно быть обеспечено создание предпосылок для выполнения напряженных тренировочных нагрузок. В связи с этим основными задачами этапа специальной базовой подготовки является не только целенаправленное развитие физических качеств и двигательных способностей, обеспечивающих высокий уровень тренированности, но и повышение функциональных возможностей организма за счет неиспользованных резервов, обеспечение высокого уровня специальной работоспособности.

В процессе подготовки спортсменов при подборе средств и методов подготовки лыжников-гонщиков рекомендуется учитывать индивидуальный уровень функциональных показателей, а также степень подготовленности спортсменов.

Лыжные гонки давно известны как вид спорта, требующий не только высочайших показателей выносливости, но и напряжения всех функциональных систем.

Победу в лыжных гонках при контактной борьбе добывают спортсмены, способные совершать по ходу гонки стремительные ускорения и финишировать на высокой скорости.

Основной целью данного исследования является выявление влияния функциональных показателей лыжников-гонщиков на спортивный результат.

Для достижения поставленной цели исследования нам предстояло решить следующие задачи:

1. Определить функциональные показатели лыжников-гонщиков.
2. Проанализировать влияние функциональных показателей лыжников-гонщиков на спортивный результат.

Исследовательская работа проводилась с мая 2019 года по май 2020 года на базе СШОР «Олимп» и СШОР по лыжным гонкам города Брянска.

В исследовании приняли участие 8 лыжников-гонщиков, имеющих спортивный разряд КМС (4 спортсмена) и звание МС и МСМК (4 спортсмена).

Анализ данных, изучаемых в ходе исследования, проводился в нескольких направлениях:

1. Анализ протоколов соревнований 2019-2020 спортивного сезона по лыжным гонкам на 10 километров с коньковым стилем, гонка на лыжероллерах классическим стилем на 10 километров.

2. Определение функциональных показателей исследуемых лыжников-гонщиков: определение МПК (максимальное потребление кислорода), ЖЕЛ (жизненная емкость легких), ЧСС (частота сердечных сокращений) в покое, измерение ЧСС при выполнении работы максимальной интенсивности.

В ходе исследования было установлено, что показатель максимального потребления кислорода (МПК) значительно влияет на спортивный результат, показанный в лыжных гонках, так как МПК - это то, сколько кислорода из вдыхаемого воздуха ваш организм может потребить и переработать на критической, предельной мощности работы.

То есть из вдыхаемого воздуха ваш организм может взять определенное количество миллилитров кислорода для того, чтобы впоследствии донести его с током крови до работающих мышц и там каскадом биохимических процессов превратить его в энергию, которую вы реализуете в виде той же самой предельной скорости.

Так, показатели МПК полученные в ходе исследования составили у Максима К. - 82,3 мл/кг, Сергея Ю. - 81,9 мл/кг, Владимира Ф. - 81,5 мл/кг, Леонида К. - 81,3 мл/кг, что соответствует данным, представленным в литературных источниках, средние показатели МПК у лыжников-гонщиков высокой квалификации 80-83 мл/кг/мин.

У остальных испытуемых показатель максимального потребления кислорода был ниже установленной границы.

В подготовке лыжников-гонщиков тренировка легочной (респираторной) системы занимает одно из главных мест, являясь первым этапом в цепочке доставки кислорода к работающим мышцам и органам, способствуя, с точки зрения энергетического

обмена, как насыщению крови кислородом, так и выведению углекислого газа из организма.

Так известно, что эффективность процессов газообмена зависит от величины альвеолярной вентиляции и диффузионной способности легких. Способность поддерживать заданный уровень вентиляции легких, в свою очередь, определяется жизненной емкостью легких (ЖЕЛ).

Спортивной наукой доказано, что у спортсменов, тренирующихся на выносливость, увеличены показатели ЖЕЛ. Поэтому в ходе нашей работы следующим показателем, который мы измеряли у наших испытуемых, была жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Нами были получены следующие результаты: наибольшие показатели наблюдались у Максима М. - 6500 мл, Владимира Ф. - 6400мл, Сергея Ю. - 5500 мл, что соответствовало диапазону, представленному в литературных источниках (5500-7500 мл).

Несколько ниже норматива оказались показатели у Леонида К. - 5400 мл, Сергея Ш. - 5200 и Романа Т. - 4900мл. Самый низкий результат был зарегистрирован у Павла Ф. - 4500 мл. Следующим показателем, который мы измеряли у наших испытуемых, была частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и при максимальной нагрузке.

По мнению спортивных исследователей на ЧСС оказывает влияние целый ряд факторов. К ним, в первую очередь, относятся: уровень тренированности, возраст человека, вид мышечной деятельности.

При измерении ЧСС в покое у наших испытуемых были зарегистрированы показатели, соответствующие диапазону ЧСС в покое, характерному лыжникам-гонщикам высокой квалификации: Сергей Ю. - 36 уд/мин, Леонид К. - 40 уд/мин, Максим К. - 43 уд/мин, Владимир Ф. и Сергей Ш. по 45 уд/мин.

Следующим функциональным показателем, принятым нами во внимание, была ЧСС, зарегистрированная при выполнении работы максимальной интенсивности.

Так по данным, полученным нами в ходе изучения литературных источников, было установлено, что при долговременной адаптации перестройки кислородтранспортной системы носят функциональный характер и являются результатом систематического применения продолжительных

физических нагрузок, требующих мобилизации различных звеньев функциональной системы. У спортсменов высокой квалификации ЧСС при предельной нагрузке может возрасти в 5-6 раз, в то время как у людей, не занимающихся спортом, всего в 2,5-3 раза.

При измерении ЧСС при выполнении максимальной нагрузки, а именно во время соревнований, у наших испытуемых были зарегистрированы следующие показатели: самые высокие 205 уд/мин - Максим К. и Владимир Ф., Павел Ф. - 202 уд/мин., 190 уд/мин - Сергей Ю. и Роман Т., 185 уд/мин Леонид К. и Сергей Ш.

Полученные в результате исследования данные свидетельствуют не только о хорошей подготовке испытуемых лыжников-гонщиков, но и позволяют выявить их специализацию в лыжных гонках.

Так спортсмены, которые могут повышать ЧСС в большее количество раз, имеют неоспоримое преимущество при проявлении скоростных способностей и будут более успешны при преодолении таких лыжных дисциплин, как спринт, также будут иметь существенное преимущество при финишировании.

В то время как спортсмены, способные работать на ЧСС в пределах 180-190 ударов в минуту, более предрасположены к длительным марафонским дистанциям [4].

По результатам исследования можно сделать следующее заключение, что взаимосвязь между функциональными показателями лыжников-гонщиков и показанными ими спортивными результатами является очень сильной, хотя в процессе соревнований на результат может оказать влияние множество факторов.

В практической деятельности эффективность соревновательного и тренировочного процесса во многом зависит от соответствия функциональных возможностей спортсмена поставленным задачам. Исходя из определения этого соответствия, тренер должен планировать конкретную тренировочную программу для своих подопечных.

Принцип соответствия тренировочных и соревновательных нагрузок должен подчиняться закономерностям воздействия используемых средств и методов тренировки на организм спортсмена. Поэтому в процессе многолетней спортивной

подготовки лыжников-гонщиков, необходимо систематически контролировать деятельность функциональных систем, обеспечивающих выполнение основного спортивного упражнения, и не допускать снижения эффективности двигательных действий, выполняемых спортсменом, чтобы не допустить снижения скорости передвижения на соревновательных дистанциях.

Это связано с присутствием в лыжных гонках значительного объема факторов, стимулирующих активацию анаэробного метаболизма: значительная сумма перепадов высот на дистанциях, напряженная работа на подъемах, которая может составлять более 60% времени всей соревновательной деятельности, а также большое количество ускорений на дистанции, предпринимаемых спортсменами для решения различных тактических задач.

Список литературы

1. Гурская, Л.А. Оценка соревновательной деятельности лыжников-гонщиков высокой квалификации /Л.А. Гурская// Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всерос. науч.-практ. конф. - Смоленск: СГАФКСиТ, 2011. - С. 57 - 59.

2. Копс, К.К. Значение и методика подсчёта пульса у лыжников юношеского возраста в процессе тренировки /К.К.Копс. - М.: Физкультура и спорт, 2014.-С. 155- 158.

3. Попов, Д.В. Физиологические факторы, влияющие на работоспособность биатлониста и лыжника /Д.В. Попов, Н.С. Загурский, О.Л. Виноградова// Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы III Всерос. науч.- практ. конф. - Омск: СибГУФК, 2013. - С. 101 - 118.

4. Сиделев, П.А. Особенности соревновательной деятельности и факторы, определяющие достижение высокого результата в лыжном спринте /П.А. Сиделев, А.Г. Баталов //Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всерос. науч. - практ. конф. - Смоленск: СГАФКСиТ, 2011. - С. 144 - 148.

5. Физическая работоспособность и уровень функциональной подготовленности лыжников-юниоров на этапах подготовительного периода /А.И. Головачев// Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой

квалификации: материалы Всерос. науч. - практ. конф. -
Смоленск: СГАФКСиТ, 2011. - С. 53 - 56.

Материалы II научно-практической конференции

**Спорт и образование.
Перспективы развития УОР
в современных условиях**

Подписано в печать 05.06.2023. Формат 60×84/16
Тираж 20 экз. Заказ № 39. Усл. печ. л. 9,92.

ISBN 978-5-6048025-6-4

Издательство: ООО «Полиграм-Плюс»
г. Брянск, ул. Крахмалева, д.29, кв. 122

Отпечатано в ООО «Полиграм-Плюс»
Брянск, ул. Мало-Завальская, 1

ISBN 978-5-6048025-6-4



9 785604 802564

238