



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

**Материалы III Всероссийской научно-практической конференции
студентов и молодых специалистов
25 марта 2022 года г. Иркутск**



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ
СТИЛЬ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ
РАЗВИТИЯ**

Сборник материалов III Всероссийской научно-практической
конференции студентов и молодых специалистов
25 марта 2022 года г. Иркутск

УДК 613.71
ББК 75.1
Ф50

Ответственные редакторы:

Лин-Бей-Юан Н.П. – заместитель директора по учебно-воспитательному процессу,
ЗРФК РФ, к.п.н., доцент

Дулова О.В. – начальник отдела методического обеспечения, к.п.н.

Редакционная коллегия:

Проценко М.В. - Председатель ПЦК «Общих– гуманитарных и социально–
экономических дисциплин»
Рылова Н.В. - Начальник информационного центра
Антонова Д.Ю. - Преподаватель
Боярунец А.Б. - Преподаватель
Балдухаева И.И. - Преподаватель высшей категории, к.п.н
Бронская Е.Л. - Преподаватель
Косова Е.В. - Преподаватель высшей категории
Паламарчук А.В. - Преподаватель высшей категории, к.и.н.

Ф50 Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития. Материалы III Всероссийской заочной научно-практической конференции студентов и молодых специалистов. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2022. – 603 с.

В сборнике представлены материалы III Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых специалистов «Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития». В статьях отражена проблематика исследований отечественных и зарубежных авторов, региональный, всероссийский и международный опыт современных процессов в физическом воспитании, образовании и спорте.

Рассмотрены основные направления совершенствования подготовки спортсменов: теория, методика, практика; факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. В сборнике отражены организационно-управленческие и исторические аспекты развития физической культуры и спорта. Представлены материалы по формированию, укреплению и сохранению здоровья средствами физической культуры и спорта в образовательных организациях различного типа. Предложены инновационные пути и условия развития системы подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта, а также результаты, проблемы и приоритеты развития физкультурно-спортивной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья в современных условиях.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

Секция №1

«Система подготовки спортсменов – теория, методика, практика»

<i>Алексеева А.С.</i>	14
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ЧЕРЕЗ - «BASKET-DANCE	
<i>Алексеев А.С., Романова И.В., Семенченко Ю.А.</i>	19
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ТХЭКВОНДО НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
<i>Андреева Н. Н.</i>	24
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ В КОМПЛЕКСНОМ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ	
<i>Белых Е.А, Литвинцева И.Г.</i>	29
ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	
<i>Бондаренко К.К., Маринова О.В.</i>	34
ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	
<i>Бош В., Тихонова О.А., Шмакова А.Н.</i>	37
НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ	
<i>Браценюк Е.А., Соколова А.С.</i>	41
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ НА СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ В СЕКЦИИ ДЗЮДО	
<i>Булавин В.А.,Абuzдина А.А.</i>	44
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНОГО СВЕТОВОГО ТРЕНАЖЕРА VLAZEROD В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ	
<i>Вавко Н.А., Галимова А.Г.</i>	46
МОДЕЛИРОВАНИЕ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ РЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
<i>Василевич С.К., Чебан Т.Н.</i>	49
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
<i>Волкова С. А., Золотова А. И.</i>	54
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ БОКСЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ	
<i>Глусская А. О., Шульга А.В.</i>	59
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП» НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	
<i>Герасимов А. В.</i>	64
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПУТЁМ ОРГАНИЗАЦИИ СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ РАЗЛИЧНОГО ТИПА	
<i>Гриф А.П.</i>	69
РОЛЬ ХОРЕОГРАФИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	

<i>Давыдов В. В., Молчанова А. В.</i>	72
МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА	
<i>Егоров Е.С., Соленова Е.М., Цуранова И.В.</i>	75
ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
<i>Ермакова О.В., Мазилова Л.В., Яковлева Л.Ю.</i>	79
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОДУКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ	
<i>Казанцева К.В., Блохина Е.Б.</i>	82
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	
<i>Каминский С.Д., Табаков О.Е., Антонова Д.Ю.</i>	84
СПОРТ КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ	
<i>Киреева А., Беспрозванных М.А.</i>	87
ЗНАЧИМОСТЬ ВИДОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В УНИВЕРСАЛЬНОМ БОЕ, НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	
<i>Козлов Д.М., Писаренко С.Н.</i>	92
ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В БЕССНЕЖНЫЙ ПЕРИОД	
<i>Кравцова М.И., Шмакова А.Н.</i>	95
ИССЛЕДОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК	
<i>Кузнецов Е.С., Черентаева Я.А.</i>	99
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ВОСПИТАНИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ	
<i>Лежнев Д.А., Фатеева Г.В., Фатеев С.В.</i>	102
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	
<i>Литвинцев Д.В., Литвинцева К.Д.</i>	106
ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ	
<i>Любалин С.П., Басинова А.А.</i>	112
АНАЛИЗ СТАТИСТИКИ ХОККЕЙНОГО ВРАТАРЯ	
<i>Милютин Н.В., Дулова О.В.</i>	113
НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ФУТБОЛИСТОВ 7-8 ЛЕТ С УЧЕТОМ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ	
<i>Митюхин А.А., Басинова А.А.</i>	116
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ В ХОККЕЕ	
<i>Надоров И.Е., Радчич И. Ю.</i>	118
СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА ТРИАТЛЕТОВ В ОЛИМПЕЙСКОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ (ЭЛИТА И ЮНИОРЫ ДО 23 ЛЕТ)	

<i>Немченко А.С., Сабуркина О.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ	123
<i>Омарова А.А., Лохова А.А., Соколова Л.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ	127
<i>Пак Е.Л., Дулова О.В.</i> ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ГРЕБКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ РУК ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 7-8 ЛЕТ С УЧЕТОМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ	132
<i>Полетаев И.О.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ НА ПРИМЕРЕ ГУОР ПО ХОККЕЮ	135
<i>Пятаков А.Д., Басина А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 4-7 ЛЕТ	139
<i>Салимов Я.А., Соленова Е.М., Цуранова И.В.</i> ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ ЦСКА-2 (НА ПРИМЕРЕ ПЕРВЕНСТВА РОССИИ СРЕДИ МУЖСКИХ КОМАНД МОЛОДЕЖНОГО СОСТАВА) СЕЗОНА 2020-2021	141
<i>Семенова Н.А., Писаренко С.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	146
<i>Снищарева Т.А., Дулова О.В.</i> ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ» ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12-13 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПОЭТАПНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ОРИЕНТИРОВОЧНОЙ ОСНОВЫ ДЕЙСТВИЯ	149
<i>Сорочкина В.А., Писаренко С.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА У ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	153
<i>Трапезников А.С., Литвинцева И.Г.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У ВЕЛОСИПЕДИСТОВ- ШОССЕЙНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	156
<i>Толкачёв В.С., Стрелкова А.А.</i> ПЛАНИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ	159
<i>Трухина А.В., Трухина Е.В., Яковлева Л.Ю.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ В КЁРЛИНГЕ И ПРИЕМЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ	163
<i>Федотов А.В., Яцура Н.Г.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	169
<i>Фетисова В.В., Лаптева Ю.С.</i> СКОРОСТНАЯ И ИГРОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В ВОЛЕЙБОЛЕ	173
<i>Шахова В.М., Мальцева О.А.</i> ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СКОЛЬЖЕНИЯ КОНЬКОБЕЖЦЕВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ НА КОНЬКАХ	175
<i>Янченко В. В., Маринова О. В.</i> ВОСПИТАНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	179

<i>Черняева С. В.</i>	182
ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ И АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	

Секция № 2

«Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: организационные аспекты спортивного отбора, медико-биологические, психолого-педагогические, организационно-управленческие, исторические аспекты развития физической культуры и спорта»

<i>Антипина Н.В., Бердюкова О.А.</i>	186
РОЛЬ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В ФОРМИРОВАНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ	
<i>Астахова М.С.</i>	188
ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ	
<i>Ашайкин А.В., Юрьева А.А.</i>	193
РЕАБИЛИТАЦИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПРИ ТРАВМАХ КОЛЕННОГО СУСТАВА	
<i>Блиндюк Ю.Ф., Панкова Л.О.</i>	196
ВОСПИТАНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ЧЕРЕЗ ИСТОРИЮ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА	
<i>Богомолова Д.В., Галимова А.Г.</i>	199
ДЫХАНИЕ В БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКЕ	
<i>Борzych С.Э., Чернышов С. М., Сысоев Р.А.</i>	203
ЗАЩИТА ФУТБОЛИСТА ОТ СТРЕССА	
<i>Волкова С.А., Золотова А.И.</i>	207
РОЛЬ ПЕДАГОГА В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ ФАКТОРОВ РИСКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ НА ПРИМЕРЕ БОКСА	
<i>Воробьев А.О., Лепихин Н.А., Басинова А.А.</i>	211
<i>Дементьев Д.В.</i>	214
ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ	
<i>Долгих В.В., Черных Д.П., Берсенева О.А.</i>	218
ИЗУЧЕНИЕ СОСТАВА И ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК НА ОСНОВЕ НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ, ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ ВЛИЯНИЯ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	
<i>Климцев В. Л., Перевальский Д. А.</i>	222
СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЫ КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН	
<i>Кравцова А.М., Юрьева А.А.</i>	224
ПОДХОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИГРОВОГО АМПЛУА В ФУТБОЛЕ МЕТОДОМ ПАЛЬЦЕВОЙ ДЕРМАТОГЛИФИКИ	
<i>Кривошеев Д.В.</i>	227
ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 10-11 ЛЕТ	

<i>Кулакова Г.А., Макаренко Е.В.</i> БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ САМБИСТА	232
<i>Любас Д.В., Перевальская С.В.</i> АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ- ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ	237
<i>Мартенсон Т., Елизарова С.Г.</i> ОЦЕНКА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ВЫБОРУ ВИДА СПОРТА С УЧЕТОМ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	240
<i>Молчанова А.В.</i> ПРИЧИНЫ ОТСЕВА ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЮСШ НА ЭТАПАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ	244
<i>Попова С.С., Черкашина А.Г.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЛОВЦОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ТЕХНИКУ И СКОРОСТЬ ПЛАВАНИЯ	248
<i>Митракова М.Н., Потапова А.И.</i> РАЗВИТИЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА В КОНТЕКСТЕ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	251
<i>Ржанов А.А.</i> ПЛАСТИЧНОСТЬ КАК ПСИХОМОТОРНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ	257
<i>Рык А.С.</i> АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ СПОРТСМЕНОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА	260
<i>Рятсен С.Р., Смирнова С.Н.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ ШОРТ-ТРЕКА В СИСТЕМЕ РОССИЙСКОГО СПОРТА	264
<i>Сидоренко Е.А., Ширококов Д.И.</i> ОСОБЕННОСТИ КЛАССИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ В ПЛАВАНИИ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	269
<i>Скробова А.С.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ ТЕХНИКОЙ МЕТАНИЯ КОПЬЯ	274
<i>Смирнова М.Н., Галимова А.Г.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИИ ФИТНЕСИНДУСТРИИ В СФЕРЕ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	278
<i>Смольницкая Н.С.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	282
<i>Слесарев А. П.</i> АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ И ПЕРМСКОМ КРАЕ	286
<i>Солонкин А. А., Никитина В. С.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОПРОДУКТА НА ОСНОВЕ МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ	290
<i>Степанова Т.Ю.</i> «РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ»	293
<i>Старченко Ю.С., Абуздина А.А., Гусев А.С.</i> СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГУОР Г.ИРКУТСКА	298
<i>Сысоев Р.А., Чернышов С. М., Борзых С.Э.</i> РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЛЫЖНИКА	303

<i>Тарновская Н.В.</i>	306
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ У КАРАТИСТОВ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	
<i>Чебан Т.Н., Василевич С.К.</i>	311
ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	
<i>Чернышов С. М., Сысоев Р.А., Борзых С.Э.</i>	314
БОРЬБА С ДОПИНГОМ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ	
<i>Чижикова А.Д., Сатемирова Ш.А.</i>	317
ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ	
<i>Швыдкая М.В., Ковалева Р.Е.</i>	322
ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ В ПРИДНЕСТРОВЬЕ	
<i>Янченко В. В., Мышковец С.В.</i>	326
МЕДИКО–БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСЛЕ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ	

Секция № 3

«Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры и спорта, опыт внедрения ВФСК ГТО в образовательных организациях различного типа»

<i>Белобородов Д.Д., Набиева Е.В.</i>	330
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ У ШКОЛЬНИКОВ 5-ЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
<i>Вотякова Т. В.</i>	334
«ВФСК ГТО» РЕАЛИЗУЕМЫЙ В РАМКАХ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В 9 КЛАССАХ	
<i>Ганжуров С.Ю.</i>	338
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	
<i>Гришова А.А., Грекова Ю.В.</i>	340
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РАМКАХ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ	
<i>Гузаревиц И.М., Вольский Д.И.</i>	343
ПОДХОД УНИВЕРСИТЕТСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗДОРОВЬЮ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ	
<i>Ващурина Л.И., Балашов А.В.</i>	345
ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	
<i>Золотова А.И.</i>	348
ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	
<i>Зотин В.В., Мельничук А.А.</i>	353
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	
<i>Караман В.А., Мамков О.М.</i>	356
ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА	

<i>Карнапольцева Н.В.</i>	358
МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР, ВЕДУЩИЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	
<i>Клюшников А.В., Петряева А.И., Быбина У.А.</i>	361
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
<i>Кириченко И.В., Никончук Д.В., Петрова Н.А.</i>	364
ВФСК ГТО В СФЕРЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	
<i>Коробова Е.Ю., Галимова А.Г.</i>	367
ТУРИЗМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ	
<i>Лопухов С.С., Валева Х. Х.</i>	370
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ХОККЕЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ НА ПРИМЕР РАБОТЫ ДЕТСКОЙ СПРОТИВНОЙ КОМАНДЫ «ЛЕГИОН» ГОРОДА НЕФТЕГОРСКА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ	
<i>Пастушкова К.С., Литвинцева И.Г.</i>	375
РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
<i>Прокопьев Н.А.</i>	379
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ	
<i>Пуничева Е.С., Одинаева Е.А.</i>	382
РАЗВИТИЕ СТЕП-ГИМНАСТИКИ КАК ОДНО ИЗ ОПТИМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ	
<i>Реуцкий Д.С., Цуканов В.В., Гришин А.Н.</i>	384
ПРОБЛЕМЫ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	
<i>Солохутдинова Г.М., Рубцова Г. Л</i>	386
ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И УСПЕХУ	
<i>Третьякова А.В.</i>	389
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ	
<i>Черба Т.И.</i> МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ	391
<i>Чирва А.А., Дулова О.В.</i>	395
ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 10-11 КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА	
<i>Шнитова А.В., Шатунова С.В.</i>	400
ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ «ШАГИ ЗДОРОВЬЯ!» НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	
<i>Шшикин М.М., Яковлева М.Р.</i>	403
УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ	
<i>Хмырова О.А., Твердохлебова Л.И.</i>	408
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ С УЧЁТОМ ТЕМПЕРАМЕНТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА	
<i>Эжемсева П.А, Шульга А.В.</i>	411
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	

Секция № 4

«Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры и спорта в дошкольных образовательных организациях, у занимающихся различных возрастных групп. Организация физкультурно-спортивной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья»

<i>Антипина М. В.</i>	416
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ И ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
<i>Аносов В. В.</i>	421
ПОТЕНЦИАЛ МЕЖОТРАСЛЕВЫХ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ В ВОПРОСАХ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ К МАССОВОМУ СПОРТУ	
<i>Бабич Е.П. Третьяков А.С.</i>	426
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
<i>Бобрик Т. Н.</i>	429
ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ, МОТИВАЦИИ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ И ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	
<i>Беломестнова О.В.</i>	432
ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ОРИЕНТИРОВКА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ	
<i>Борзенко О.В.</i> ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОУ	435
<i>Вязьминова А.А.</i>	439
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
<i>Головина М.Ю., Шахматова М.И.</i>	442
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ СИБИРИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
<i>Гилязутдинова А.О., Мельничук А.А.</i>	447
МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
<i>Губарь Н.А., Губарь С.А., Маслова Н.А., Королева А.А.</i> ПОДГОТОВКА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИМЕЮЩИХ ОСОБЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ	449
<i>Даниловцева Ж.С.</i>	454
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ	
<i>Евстигнеева О.В., Подловилина Е. И.</i>	458
СЕКЦИИ В ДОУ, КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
<i>Егорова М.А.</i>	461
ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	

<i>Елисеева Т.А.</i>	465
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	
<i>Журнист О.Е.</i>	469
СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С СЕМЬЕЙ	
<i>Залуцкая С.Г.</i>	473
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
<i>Каплина Ю.С.</i>	478
ПОДГОТОВКА ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ В БАССЕЙНЕ	
<i>Комарова Е.А.</i>	480
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР	
<i>Черняева С.В. Кокиаров Е.Ю.</i> ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС- КЛУБА	485
<i>Кратинова И.П., Мечетный Ю.Н., Курах Ю.А.</i>	489
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ АУТИЗМОМ	
<i>Жукова С.Г., Латышко Н.Г., Кирик А.В.</i>	492
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СЕМЬИ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ МБОУШР «ГИМНАЗИЯ»)	
<i>Легкая Н.М.</i>	495
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАННИМДЕТСКИМ АУТИЗМОМ	
<i>Лозовой А.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЛЕЧЕНИИ ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СТОПЫ	499
<i>Лозовая М.А.</i>	502
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	
<i>Мареева Е.Б., Хыдырова Е.А.</i>	506
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
<i>Носкова О. А.</i>	511
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
<i>Ощепкова В.Е., Набиева Е.В.</i>	516
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ	
<i>Полякова И.М., Хайрулина Ю.В.</i>	519
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
<i>Рогова Н.Н.</i>	521
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
<i>Рыткина М. Э., Стрекалова А.С.</i>	524
ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ЛЮДЕЙ С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ	

<i>Рыхлик Н.Н.</i>	526
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	
<i>Тихонова О.А., Шмакова А.Н.</i>	531
ВЛИЯНИЕ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА НА ТИП ОСАНКИ	
<i>Фетисова В.В., Дулова О.В.</i>	535
ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕСА НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ 20-35 ЛЕТ	
<i>Хомасуридзе Н.А., Прохорова Е.Г.</i>	538
СТРАТЕГИЯ УСПЕХА ИЛИ СЕМЕЙНЫЙ ТИМБИЛДИНГ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОО	
<i>Шаипова Н.Х.</i>	541
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	
<i>Шаманова Ж.В., Цыренова А.Ю.</i>	545
«СПОРТИВНЫЙ ЧАС» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОУ	
<i>Шульгин Д.В.</i>	548
ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОЕКТА «ПЕРВЫЙ ШАГ»	
<i>Шульгина О.Б., Чистякова И.А.</i>	552
ПОСТРОЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ДОУ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ «ЕРМАЧОК-ЗДОРОВЯЧОК»	

Секция № 5

«Формирование общих и профессиональных компетенций в процессе подготовки кадров по физической культуре и спорту. Совершенствование средств и методов физкультурного образования»

<i>Адушева О. О.</i>	555
ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
<i>Артамонова Д., Гаевская С.Ю., Сараева П.</i>	557
ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ГУОР	
<i>Аксенова А. В., Ширококова Н.В.</i>	559
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИРТУАЛЬНОГО СЕРВИСА PADLET ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ	
<i>Балдухаева И.И., Гладкова Ю.С., Григорьев М.И.</i>	563
К ВОПРОСУ ОБ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ I КУРСА К ОБУЧЕНИЮ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
<i>Богомолова С.А.</i>	566
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК СОСТАВНОЙ ЧАСТИ, ЦЕЛОСТНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ	
<i>Букреева В., Гаевская С.Ю., Самусева Е.</i>	571
БЫТОВОЕ ЭЛЕКТРОЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ГУОР	
<i>Владимирова Т.В., Демидова Т.В.</i>	572
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ	
<i>Вяткина А.А.В.Д., Кешикткина Е.И.</i>	575
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ	

<i>Корсакова Т.С., Соколова М.В.</i>	579
НАСТАВНИЧЕСТВО, КАК СПОСОБ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫПУСКНЫХ КУРСОВ СПОРТИВНОГО УЧИЛИЩА К РАБОТЕ ИНСТРУКТОРОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	
<i>Лоза Э. С.</i>	561
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРЕПОДАВАНИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА СПОРТСМЕНАМ	
<i>Маслакова В.В.</i>	583
МОТИВАЦИЯ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ПОСРЕДСТВОМ АКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	
<i>Пастушкова К.С., Проценко М.В.</i>	586
СЛОВЕСНЫЕ МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ ЗНАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
<i>Протасов В.В.</i>	590
РАЗВИТИЕ КОНЦЕПЦИЙ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В АСПЕКТЕ МОДЕРНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
<i>Соколова А.С.</i>	592
СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С УЧЁТОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРОГРАММ СПО	
<i>Ходотова М.И.</i>	594
ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО КРИТЕРИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО УЧИЛИЩА	
<i>Косова Е.В., Чебунина Е.В.</i>	599
ФОРМИРОВАНИЕ РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	
<i>Чечевицына Л.В., Алази И.Ю.</i>	602
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕРИАЛОВ СМИ И СЕТИ ИНТЕРНЕТ В ЦЕЛЯХ РАЗВИТИЯ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ СПО ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	
<i>Яковлева Е.В.</i>	604
ПЕРСПЕКТИВЫ МОДЕРНИЗАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ	

Секция №1

«Система подготовки спортсменов – теория, методика, практика»

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ЧЕРЕЗ - «BASKET-DANCE»

Алексеева А.С.

учитель физической культуры,

*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Парфеново*

Баскетбол – спортивная игра, один из самых популярных видов спорта. Занимаясь баскетболом обучающиеся становятся: сильными, быстрыми, ловкими и смелыми, воспитывая в себе меткость, развивается координация, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Занятия баскетболом на уроках физической культуры и тренировках способствует разносторонней подготовке.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Баскетбол – всеми любимая и доступная для любого возраста игра, для организации и проведения которой необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В то же время - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Актуальность: играть в баскетбол дети любят, а вот увлечь их многократно повторять, закреплять элементы техники баскетбола в обыденной, неигровой ситуации без дополнительных стимулов оказывается непросто. Действенную роль, по моему мнению, может оказать ритмичная музыка и танцевальные ритмичные движения с баскетбольными мячами. Поэтому мы решили разучить танец с баскетбольными мячами.

Цель: создание танца «Basket-Dance»

Задачами настоящей работы являются:

- изучить по литературным данным технику выполнения упражнений с двумя баскетбольными мячами.
- подобрать ритмичную музыку для упражнений и танца.
- подобрать и разучить упражнения под музыку.
- разученные упражнения объединить в танец.

Использование ритмичной музыки и танцевальных движений, позволит быстрее разучить технические действия баскетболистов;

«Basket-Dance»

В качестве объекта был выбран «Basket-Dance» - это спортивный танец, который выполняется под ритмичную музыку, с одним и двумя

баскетбольными мячами, используя различные упражнения в движении, все движения выполняются синхронно. Сначала разучиваем упражнения с мячами: на месте, в движении, со зрительным контролем, без зрительного контроля, затем упражнения закрепляем с ритмичной музыкой, сливаем упражнения в единое целое, выполняем под музыку одно, за другим, синхронно.

Комплексы упражнений для владения мячом.

Подобранный нами комплекс упражнений с баскетбольными мячами, способствует быстрому и эффективному развитию технических навыков баскетболистов.

Упражнение для развития «чувства мяча»

1. Переводы и вращение мяча вокруг головы.
2. Вращение мяча вокруг туловища справа налево и наоборот.
3. Восьмерка: - вращение мяча вокруг шеи, туловища и ног
4. Переводы мяча между ногами.
5. Вращение мячом вокруг обеих ног, затем вокруг правой ноги, потом снова вокруг обеих ног, а затем вокруг левой ноги.
6. Упражнение на «ловкость» рук
 - А. Мяч удерживается между ног левой рукой спереди, правой сзади за бедром.
Изменить положение рук (правая спереди, левая сзади) не уронив мяч на пол.
 - Б. Мяч удерживается двумя руками спереди между ногами. Изменить положение рук (завести обе руки за бедра сзади), не уронив мяч на пол.
 - В. То же, что А и Б, но можно выполнить с ударом мяча в пол (облегченный вариант)
7. «Жонглирование» мячом. Мяч на правой руке, вытянутой в сторону. По высокой дуге перебросить мяч на левую руку. Поймать одной рукой. Повторить в другую сторону.
8. «Жонглирование» мячом через вытянутую вперед руку.
9. Передача одной рукой сзади под плечом. Завести мяч за спину правой рукой и кистью вытолкнуть его над левым плечом. Поймать мяч левой рукой и повторить все в другую сторону.
10. Передача одной рукой из-под бедра сзади. Завести мяч назад правой рукой за правое бедро и кистью вытолкнуть мяч. Поймать мяч левой рукой и переделать все в другую сторону.
11. То же, что 9 и 10, но все выполняется только правой, а затем только левой рукой.
12. Передача одной рукой спереди назад из-под бедра. Завести мяч правой рукой под бедро левой ноги и вытолкнуть кистью так, чтобы он вылетел вверх слева у плеча (левого), поймать левой рукой и выполнить все в другую сторону.
13. Ведение мяча правой рукой вокруг правой ноги, затем левой вокруг левой.
14. Ведение мяча вокруг ног по восьмерке.
15. Ведение мяча попеременно двумя руками. Первый толчок кистью по мячу перед собой следует сделать правой рукой, затем левой рукой мяч

посылать назад между ногами, где правая выполняет толчок по мячу между ног вперед, а затем упражнение начинает левая рука.

16. Передача мяча между ног одной рукой попеременно. Мяч толчком правой руки посылать назад за спину под ногами, оттуда правой же рукой посылать между ног вперед, Упражнение так же выполняется левой рукой.

17. «Большая восьмерка» с ведением вокруг бедер. Выполняется один удар мячом в пол под ногами на один круг вокруг ноги.

18. «Раскачивание» или «полоскание» мяча слева направо перед собой левой и правой рукой.

19. «Раскачивание» или «полоскание» мяча вперед-назад сбоку от себя правой и левой рукой.

20. Переводы мяча перед собой.

21. Переводы мяча из-за спины.

22. Переводы мяча за спиной.

23. Переводы мяча под ногами.

24. Ведение мяча правой и левой рукой, по прямой вперед и назад (спиной).

25. Ведение мяча по прямой с переводами перед собой, под ногами, за спиной, с поворотами.

26. Ведение мяча с изменением направления. Обходить препятствие различными способами.

27. Ведение мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля (с очками, козырек, закрытие глаза).

Передачи.

1. Передачи со сменой или на время (30 секунд) или количество (60 раз).

2. Передача одной рукой от плеча, сначала левой, потом правой, затем поочередно. Расстояние от стены 3-4 метра.

3. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола, левой, правой, а затем поочередно.

4. Передача мяча двумя руками сверху от головы.

5. Передача мяча в стену из-за спины, стоя лицом к стене.

6. То же, что и 4, но выполнять, стоя боком к стене.

7. Передача мяча в стену из-за спины ударом об пол.

8. Передача мяча в стену из исходного положения, стоя спиной к стене.

Влияние музыки на тренировочный процесс.

Действенную помощь может оказать музыка, которую можно подобрать в зависимости от музыкальных интересов (ведь в наше время трудно найти школьника, равнодушного к музыке).

При использовании музыкального сопровождения на уроках и тренировках по баскетболу включаем простые и уже освоенные технические действия, которые не нуждаются в специальном объяснении и разучивании, а выполняются сразу по мере их показа, без потери времени между упражнениями на детализированные устные пояснения. Это могут быть упражнения с мячом «жонглирование», передачи в парах, ведение с изменением высоты и скорости отскока и другие упражнения на ловкость.

Музыкальное сопровождение можно использовать во время всей тренировки, в начале урока или тренировки, оно повышает эмоциональный фон и улучшает настроение занимающихся. Музыкальный ритм способствует улучшению координации опорно-двигательного аппарата. Это намного снижает получение травм. Прослушивание музыки сильно поднимает психологический настрой. Это позволяет намного легче справляться с неприятными и сложными упражнениями. Музыка уменьшает чувство усталости, благодаря чему можно дольше выполнять трудные упражнения.

Аналогичным образом можно проводить тренировки с применением музыки и по другим спортивным играм – волейболу, подвижным играм, футболу и эстафетам.

Я провела опрос учащихся 4,5,6 классов, где проводились тренировки по баскетболу и уроки по физической культуре с игровой направленностью, как под музыкальное сопровождение, так и без него. На вопрос: «Какие уроки вам больше нравятся: с применением музыкального сопровождения или без неё?». 90% учащихся ответили, что с музыкой. Некоторые учащиеся предлагали музыку, которая нравится им.

В результате беседы с тренерами и учителями физической культуры, где проводились уроки по физической культуре с игровой направленностью, как под музыкальное сопровождение, так и без него, было определено, что:

- применение музыкального сопровождения на уроках по физической культуре помогает поддерживать высокий темп работы на уроке;
- способствует повышению эмоционального фона на уроке, вызывает положительные эмоции;
- быстрее происходит разучивание технических действий
- улучшает показатели оценок за технические решения;
- содействует выполнению большого объёма нагрузки на уроке.

Музыка, кроме большой силы эмоционального воздействия, способствует формированию у учащихся единого эмоционального порыва, чувства сплоченности, что приводит к значительному повышению эффективности урока физической культуры и спортивных тренировок в школе.

Подбор ритмичной музыки для тренировок

Какой должна быть музыка для спорта и тренировок? Задается нужный темп: быстрый, средний или медленный. Обычно музыка для тренировок включает в себя треки, соответствующие интенсивности тренировки.

Как же подобрать музыку для занятий спортом?

Конечно, для меня самой легкой казалась задача - это подбор музыки для упражнений и танца в целом. Оказалось, это не просто. Для того чтобы подобрать музыку, я прочитала несколько рекомендаций в интернете и наконец то решила эту задачу.

В первую очередь, я определилась, какого рода композиция, нам нужна. В течение тренировки при выполнении разных упражнений, я считайте про себя ритм и старалась что-нибудь напевать. На основе этих мотивов я начала поиски. В интернете нашла плей-листы, рассчитанных именно на занятия спортом, подобрала и скачала нужную мне музыку: для разминки, для

упражнений с мячом и для танца с мячами. Музыка для спорта также подбирается в зависимости от самого вида спорта, поэтому для баскетбола я выбрала музыку более ритмичную и бодрящую.

Выбор комплекса упражнений для танца

Для постановки танца, я выбрала упражнения с двумя мячами, более понравившиеся учащимся:

- ведение мяча одновременно двумя руками, без зрительного контроля.
- равновысокое попеременное ведение мяча двумя руками, без зрительного контроля.
- ведение мяча одновременно двумя руками, без зрительного контроля, с поворотами вправо, влево, кругом, в прыжке.
- ведение мяча двумя руками с переводом мячей.
- ведение мяча одновременно двумя руками, без зрительного контроля, к колонне по одному, с перестроением в колонну по два, дугами наружу, в круг.
- ведение мяча одновременно двумя руками по кругу вправо, влево, по номерам.

Выбрав комплекс упражнений, мы разучили его под музыку, и все упражнения объединили в танец.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе работы я узнала много нового: как правильно подобрать музыку для тренировок, какие есть интересные упражнения с мячами, провела анкетирование и выявила интерес у своих учащихся к тренировкам с музыкальным сопровождением.

Подобрав ритмичную музыку и разучив упражнения с мячами, мы объединили их в единое целое, в результате чего у нас получился танец с баскетбольными мячами. Танец мы сняли на видео, у нас получился замечательный видеоролик. Цель создания танца «Basket-Dance» выполнена. В дальнейшем я хочу продолжать совершенствовать танец, использовать более техничные и сложные упражнения с мячами. Мои предположения, что использование ритмичной музыки и танцевальных движений, позволит быстрее разучить технические действия баскетболистов, подтвердились. Таким образом, можно сделать вывод, мы достигли поставленной цели и выполнили все задачи.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гатмен Б., Финеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ, Астрель, 2007. – (Серия «Шаг за шагом»).
2. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
3. Ник Сортэл. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. М.: АСТ, Астрель, 2002. – (Серия «Шаг за шагом»).
4. Интернет ресурсы.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ТХЭКВОНДО НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Алексеев А.С., Романова И.В., Семенченко Ю.А.

г.Иркутск, Областное государственное казённое учреждение

«Спортивная школа олимпийского резерва «Россия»

Тренеры по тхэквондо

Процесс подготовки в тхэквондо на ранних этапах должен быть ориентирован на всеобщее обучение, воспитание личности и физическое развитие. Физическая подготовка тхэквондиста в основном направлена на воспитание физических качеств, способствующих усвоению и повышению техники выполняемых движений [1].

Так, вначале должно оцениваться качество усвоения техники атакующих приемов тхэквондиста в виде ударов по различным предметам и имитации ударов по реальному противнику.

В связи с этим, необходимо проводить отдельные занятия по физической подготовке [2].

Специфическая деятельность тхэквондистов предусматривает многократное выполнение в тренировке технических элементов с целью совершенствования техники ударов. Во время такой тренировки спортсмен в основном использует имеющийся у него запас физических качеств, а прироста их в данных условиях не происходит, т.к. усилия, развиваемые во время упражнения, хотя и весьма интенсивны, но непродолжительны. Поэтому тхэквондисты проводят отдельные занятия по общей и специальной физической подготовке, объем которых порой достигает более 50% общего тренировочного времени.

Средствами общей физической подготовки тхэквондистов являются: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры, ходьба, бег, прыжки, плавание, метания, упражнения с отягощениями (гирями, гантелями, штангой) и другие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, гибкости и выносливости.

Общая физическая подготовка занимает важное место в системе многолетней подготовки тхэквондистов, являясь основой двигательной активности тхэквондистов. Особо важное значение общефизическая подготовка (далее – ОФП) имеет на этапе начальной подготовки начинающих тхэквондистов, когда закладываются основы для многолетней спортивной тренировки. Упражнения ОФП также являются средством активного отдыха и применяются для снятия активного нервного напряжения и усталости от монотонной ежедневной работы [7].

Специальными физическими качествами для тхэквондистов являются силовые и скоростно-силовые качества мышц ног, обеспечивающие хорошую прыгучесть, мышц туловища и рук, статическая и динамическая сила мышц рук и ног. Поскольку при выполнении прыжков спортсменам приходится преодолевать в основном свой собственный вес, то из всех показателей силы

для тхэквондистов наиболее важны показатели абсолютной силы мышц ног и относительные показатели силы мышц туловища и рук [4].

Процесс подготовки тхэквондистов представляет собой многофакторную систему использования разнообразных средств, методов, организационных форм и материально-технических условий, направленных на развитие спортсмена с целью обеспечения его готовности к спортивным достижениям. Процесс подготовки тхэквондистов включает в себя обучение, тренировку, соревнования и внесоревновательные факторы, повышающие результативность тренировки и соревнований.

Целью тренировки спортсменов является максимально возможный результат в соревнованиях. Для достижения этой цели используются *физические упражнения* как основное средство совершенствования различных физических качеств, способностей и других сторон подготовленности, определяются методы обучения и тренировки, планируются интенсивность и напряженность физических нагрузок, и уровень спортивной подготовки.

Методика воспитания силовых и скоростно-силовых качеств

При проведении силовой подготовки следует помнить, что для тхэквондо наиболее важно ее проявление в сочетании с быстротой и не требует излишнего увеличения мышечной массы, что может отрицательно сказываться на скоростных качествах спортсмена. Поэтому в процессе силовой подготовки упражнения, направленные на развитие силы мышечных групп, чередуются с упражнениями, направленными на воспитание быстроты, а весь процесс получил название скоростно-силовой подготовки.

Известно, что проявление быстроты ограничено соответствующими координационными механизмами, поэтому методика воспитания быстроты предусматривает выполнение на предельных скоростях упражнений, координационно схожих с соревновательными, при этом упражнения должны быть хорошо освоены, чтобы все внимание при их исполнении было направлено на скорость.

Если отсутствие силы не дает возможности выполнить движение с максимальной скоростью, то нужно, изменив положение, облегчить выполнение движений в данной координации, что будет способствовать приросту скоростных возможностей спортсмена. При выполнении упражнений, не соответствующих силовым возможностям спортсмена, на время может возникнуть «барьер скорости», который весьма трудно преодолеть. Поэтому параллельно с воспитанием быстроты необходимо работать над развитием силы данной мышечной группы.

Для увеличения силы мышц туловища, рук и ног используются физические упражнения *динамического и статического* характера без отягощения и с отягощением.

Для развития силы применяются такие упражнения:

1. с преодолением собственного веса до отказа;
2. с предельными или около предельными отягощениями;
3. статические удержания ног с небольшими интервалами отдыха.

Проведение силовых упражнений должно чередоваться с выполнением упражнений на растягивание и быстроту. Воспитанию скоростно-силовых качеств способствует применение упражнений, выполняемых с отягощениями в течение небольших временных отрезков (15-20 с), после чего выполняются упражнения без отягощения. Такое сочетание упражнений дает большие просторы скоростных возможностей.

Особое место в скоростно-силовой подготовке тхэквондистов занимает развитие прыгучести, для чего применяются прыжки с отягощениями, «многоскоки», прыжки вверх и «в глубину» с отскоком. Следует помнить, что проводить скоростно-силовую подготовку следует со спортсменами, способными мобилизоваться для выполнения скоростных упражнений на предельном или около предельном уровнях, и проводиться они должны непродолжительно (от 5 до 15 с) с интервалами отдыха почти до полного восстановления. Упражнения должны выполняться до проявления первых признаков утомления (снижения скорости).

Методика воспитания гибкости

Гибкость спортсмена определяется в основном эластичностью мышц и связок, которые, в свою очередь, зависят от ряда факторов:

1. температуры окружающей среды (чем выше температура, тем выше эластичность мышц);
2. суточной периодики (в утренние часы гибкость несколько ниже, чем вечером);
3. состояния центральной нервной системы (в возбужденном состоянии эластичность мышц увеличивается, что проявляется во время соревнований);
4. строения суставов.

Чрезмерное увлечение развитием гибкости влияет на силовые и скоростно-силовые возможности спортсменов, поэтому следует разумно сочетать упражнения на гибкость с силовыми упражнениями и развивать ее до необходимого уровня, обеспечивающего свободное выполнение движений.

Активные упражнения характеризуются включением в работу мышц, проходящих через данный сустав, а пассивные — использованием внешних сил.

Из активных упражнений наиболее эффективны пружинистые и маховые движения, особенно активные статические упражнения (стретчинг), при которых спортсмен сохраняет максимальное растяжение в течение небольшого промежутка времени (приблизительно 15-20 с).

Упражнения на растягивание требуют большого числа повторений, при однократном выполнении упражнения эффект будет незначительным. Поэтому упражнения на растягивание выполняют сериями, по несколько повторений в каждой, с постоянным увеличением амплитуды движений.

Пассивные упражнения позволяют немного быстрее добиться желаемой подвижности в суставах, но эффект от их выполнения менее устойчив, чем от активных упражнений, поэтому на занятиях их лучше применять в сочетании с активными упражнениями. Пассивные упражнения выполняются с партнерами

и различными отягощениями с использованием при этом и собственных усилий. Например, при выполнении наклона вперед можно притягивать себя руками к ногам, применяя при этом силу собственных рук [5].

Упражнения, направленные на развитие гибкости, включаются в разминку каждого тренировочного занятия и могут составлять программы специальных занятий. Однако, учитывая специфику деятельности тхэквондистов, развитие гибкости рациональнее сочетать с силовой и скоростно-силовой подготовкой, что позволит поддерживать необходимый для тхэквондистов тонус мышц и скоростные качества, совершенствуя при этом пластику и подвижность в суставах.

Перед проведением занятий по развитию гибкости обязательно следует разогреться до появления пота. Появление боли в мышцах — сигнал к прекращению их выполнения [3].

Упражнения, используемые для развития подвижности в тазобедренном суставе:

1. Наклоны вперед из и.п. стоя, сидя, ноги вместе и ноги врозь: выполняются в сочетаниях динамического и статического режимов, за счет активных движений и с помощью партнера.

2. Выполнение «шпагатов»: пружинящие покачивания в шпагате; статическое удержание позы в шпагате с активным напряжением мышц; шпагат с передней ногой на возвышении; шпагат из положения стоя лицом к гимнастической стенке, при помощи рук.

3. Наклоны на гимнастической стенке: и.п. стоя лицом к стенке на 3-4-й ступеньке (ноги могут быть вместе и врозь), перехватывая жерди, выполнять наклоны, сокращая расстояние между руками и ногами.

4. Стоя, ноги врозь или вместе, спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед и, держась за жердь гимнастической стенки, подтягивать туловище к ногам, чередуя пружинящие наклоны со статическим удержанием туловища в согнутом положении.

5. Спиной к гимнастической стенке на 2-4-й жерди, наклониться и взяться руками за жердь на уровне коленей; напрягаясь, выполнять пружинящие наклоны, стараясь не допускать полного переворота.

6. Лежа на спине согнувшись, ноги врозь, руками взяться за пятки и, выполняя пружинящие движения, стараться одновременно носками стоп и тазом коснуться пола.

Упражнения, используемые для развития подвижности в плечевых суставах:

1. Выкрут с гимнастической палкой или веревкой, с сокращением ширины хвата.

2. Рывковые, маховые и круговые движения прямыми руками в различных сочетаниях (вперед, назад, в стороны).

3. Вис на кольцах или перекладине, размахивания и повороты.

4. Стоя перед гимнастической стенкой, наклон вперед; положив кисти прямых рук на жердь на уровне пояса, выполнять пружинящие покачивания (проваливаться в плечах). Такое упражнение можно выполнять с партнером.

5. Стоя на гимнастическом мосту. Выпрямляя ноги, переносить тяжесть тела на руки так, чтобы проекция плечевых суставов выходила несколько вперед относительно площади опоры.

Упражнения, используемые для развития подвижности в голеностопных суставах:

1. Сидя в упоре на коленях, надавливая тазом на пятки. Поднимание коленей вверх и покачивание на подъемах стоп.

2. Сидя, ноги оттянуты, партнер надавливает на носки, стараясь достать носками до пола, колени при этом должны быть выпрямлены (натянуты) [6].

Методика воспитания специальной выносливости

Выносливость рассматривается теорией и методикой физической культуры как способность противостоять утомлению, развивающемуся в процессе многократного повторения упражнений во время тренировок и соревнований. В процессе многократного выполнения упражнений помимо физического развивается сенсорное и эмоциональное утомление.

Средством воспитания общей выносливости служат упражнения общей физической подготовки в основном циклического характера (бег, ходьба, плавание, спортивные игры).

Средствами воспитания специальной выносливости являются упражнения со снарядами, упражнения, выполняемые до отказа, с партнёром в парах, условные и вольные 1 поединки [8].

Для воспитания специальной выносливости при выполнении упражнений используются:

1. многократное повторение упражнений (от 7 до 15 раз);
2. многократное повторение серии упражнений (по 1 разу 5-6 раз);
3. выполнение упражнений относительно невысокой сложности продолжительное время (2-3 часа);
4. выполнение упражнений более высокой сложности;
5. тренировочные занятия продолжительностью более 3-4-х часов;
6. выполнение хорошо освоенных упражнений на фоне явного физического утомления после напряженной работы в зале [6].

При воспитании выносливости необходимо следить, чтобы занятия не привели к стойкому нервному переутомлению, которое выражается в ухудшении и потере сна, эмоциональным спадам и т. д. Для этого необходимо при первых признаках чрезмерного утомления и нарушениях сна снизить специальную нагрузку и применить восстановительные средства.

Таким образом, можно сделать вывод, что особенности построения тренировочного процесса на этапе начальной подготовки заключаются в том, что особое внимание нужно уделять физической подготовке, которая состоит из общей и специальной физической подготовки. В процессе подготовки тхэквондистов применяются разнообразные средства и методы. При построении тренировочного процесса применяются такие методики, как

методика воспитания силовых и скоростно-силовых качеств, методика воспитания гибкости и методика воспитания специальной выносливости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметов С.М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от их уровня физического развития.- Краснодар. КГАФК, 1996
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания /Ашмарин Б.А. - М.: ФиС, 2000.- 10 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1978. – 221 с.
4. Барышева Н.В. Основы физической культуры и спорта школьников: учеб. пособие. М., 1994
5. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом - М.: Астрель, 2002. - 80 с.
6. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. - М.: АСТ, 2003. - 220 с.
7. Воробьев С.В. Основы построения тренировочного процесса юных спортсменов, URL:<http://www.portal-slovo.ru/pedagogy/37961.php>
8. Востриков В.А. Физическая культура в школе. Физкультурное образование школьников: М., 2009

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ В КОМПЛЕКСНОМ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ

Андреева Н. Н.

г. Новомосковск, Тульская область

Государственное профессиональное образовательное учреждение

"Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области"

Методист

Футбол – командный вид спорта. В процессе игры футболисты должны выполнять согласованные по скорости, пространству и игровым действиям перемещения. Результативность игры зависит от эффективности командных и индивидуальных действий игроков. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков быстроты реакции, обостренного внимания, умения быстро реагировать на действия соперников и партнеров, что требует высокого уровня развития отдельных свойств центральной нервной системы и координации движений. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Отсутствие соответствующего уровня развития физических качеств даже у одного из игроков не позволит решить задачу игрового эпизода [1].

Особые требования предъявляются к скоростной подготовленности футболиста, который в процессе игры выполняет до 100 рывков и ускорений, стартуя практически с места, быстро маневрирует, обводит соперника, передает и принимает мяч, бьет по воротам. Для результативной борьбы за верховой мяч, мощного удара головой и ногой по воротам футболисту необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств [5].

Анализ тенденций развития мирового футбола свидетельствует о непрерывном возрастании спроса на игроков технически подготовленных, физически развитых, способных выдерживать длительные физические нагрузки, показывать стабильность проявления физических качеств на протяжении всего сезона. Подготовку таких спортсменов необходимо начинать с самых ранних этапов занятий футболом. Задача тренеров – готовить всесторонне физически развитого спортсмена путем дальнейшего совершенствования средств и методов тренировки, т.к. в этом виде спорта невозможно добиться высоких результатов за счет развития одного какого-то качества [6].

Согласно современным данным, у юных футболистов уже к 17 годам скоростно-силовые качества достигают уровня, соответствующего высококвалифицированным спортсменам, который в дальнейшем повышается незначительно. Причина данного явления обусловлена тем, что в этом возрасте в основном завершается развитие нервно-мышечного аппарата, а также рядом методических факторов: недостаточным объемом упражнений скоростно-силовой направленности, отсутствием учета срочных и отставленных тренировочных эффектов от применяемых упражнений, однообразием средств и методов подготовки [7].

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что современные ученые и практики в области спорта считают самой актуальной проблемой спорта, особенно юношеского, - поиск новых эффективных путей построения и содержания тренировочного процесса. С недавнего времени в отечественной системе подготовки футболистов стала использоваться координационная лестница. Возможности использования этого несложного тренажера пока недостаточно изучены и представляют интерес, в том числе для тренеров, работающих с детьми [1,2,6].

Объект исследования: *процесс физической подготовки юных футболистов.*

Предмет исследования: *средства и методы комплексного развития физических качеств у футболистов 13-15 лет упражнениями с использованием координационной лестницы.*

Гипотеза. Предполагалось, что систематическое, целенаправленное использование в тренировочном процессе координационной лестницы позволит эффективно решать задачи комплексного развития ведущих физических качеств футболистов (быстроты, координации, скоростно-силовых) на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Координационная лестница - это один из простых тренажеров, используемый спортсменами чаще всего для развития быстроты и координации. Однако, варьируя координационную сложность упражнений, быстроту и общее время их выполнения, можно решать задачи по развитию и других физических качеств. Координационные лестницы имеют несколько разновидностей: сдвоенная, облегченная, с соединительными крепежами для наращивания длины или переkreщивания перекладин. Использование лестницы в тренировочном процессе позволяет разнообразить занятия, развивать физические качества, повышать интерес к занятиям. Подобные тренировки нужны игрокам всех амплуа. Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной тренировочной деятельности.

На начальном этапе выполнения упражнений с лестницей необходимо соблюдать дидактические принципы: доступности, постепенности и систематичности. Как и во многих упражнениях на технику, в начале больше внимания следует уделять правильности выполнения движений, а потом уже постепенно увеличивать скорость [3].

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Совершенствование технических приемов должно проводиться в стрессовых ситуациях, приближенных к игре. Игрок с мячом несёт ответственность за сохранение мяча и за успешное развитие атаки. Перемещаясь с мячом быстро и конструктивно, классный игрок наглядно показывает, насколько скорость в футболе зависит от быстроты восприятия и анализа игровой обстановки, от уровня развития его физических качеств, позволяющих результативно применять те или иные технические приемы [4].

При выполнении упражнений с координационной лестницей необходимо соблюдать некоторые правила, главное из которых – выполнять движения без лишнего напряжения мышц, участвующих в движении, быстро расслабляться. Двигаться по лестнице можно лицом вперед, боком и спиной вперед, бегом, переступанием, прыжками, на одной или двух ногах, с поворотами.

Цель исследования: изучение эффективности использования упражнений с координационной лестницей для комплексного развития физических качеств у футболистов 13-15 лет.

Задачи:

1. Изучить тему работы по литературным и другим источникам информации.
2. Определить тесты и контрольные упражнения для оценки уровня развития ведущих физических качеств футболистов ДЮСШ «Химик» г. Новомосковска.
3. Разработать комплексы упражнений с координационной лестницей для развития ведущих физических качеств футболистов.
4. Экспериментально доказать эффективность разработанных комплексов упражнений с координационной лестницей.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Метод сбора информации.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод контрольных испытаний.
5. Метод математической статистики.

После анализа источников информации по теме работы были отобраны упражнения с использованием координационной лестницы для развития ведущих физических качеств футболиста, из которых были составлены три комплекса, по 5-9 упражнений каждый, продолжительностью 20 минут.

В педагогическом эксперименте принимали участие футболисты ДЮСШ «Химик» города Новомосковска, занимающиеся футболом в группе ТЭ-2 тренеров Миниахметова Р.Р. и Солянкина В.С., работающих бригадным методом. Всего 34 футболиста. После изучения данных футболистов по журналам тренеров были сформированы экспериментальная и контрольная группы, однородные по возрасту и тренировочному стажу. В каждой группе определены 17 человек испытуемых. Обе группы тренировались на стадионе «Химик» в одни и те же дни, 3 раза в неделю по 90 мин, по единому плану.

На каждом тренировочном занятии выполнялись упражнения для развития ведущих физических качеств футболиста: быстроты, координации и скоростно-силовых. В контрольной группе для этого использовались стандартные средства ОФП и СФП. Экспериментальная группа один раз в неделю занималась по тому же плану, что и контрольная, а два раза в неделю выполняла упражнения с использованием координационной лестницы по предложенным комплексам.

Педагогический эксперимент заключался в констатации и анализе результатов оценки уровня ОФП и СФП испытуемых обеих групп с последующим сравнением этих показателей с нормативами Программы ДЮСШ «Химик», разработанной в соответствии с требованиями Федерального стандарта по футболу для тренировочного этапа спортивной подготовки. Тестирование проводилось дважды: 9 сентября 2019 года и 16 марта 2020 года - на стадионе «Химик». Перед проведением тестирования испытуемые выполняли стандартную разминку в течение 20 минут. Все тесты и в начале, и в конце эксперимента выполнялись на футбольном поле с искусственным покрытием. Обувь испытуемых в обоих случаях была одинаковая – кроссовки.

В качестве тестов использовались:

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжок вверх с места
3. Бег 30м с хода
4. Бег 30мсвысокого старта
5. Тест «Слалом с мячом с последующим ударом по воротам»

Метод математической статистики заключался:

- в определении разницы в результатах каждого испытуемого за время эксперимента – по каждому тесту;
- в нахождении среднеарифметических величин по каждому тесту для контрольной и экспериментальной групп;

• в нахождении разницы между среднегрупповыми показателями контрольной и экспериментальной групп по каждому тесту.

Изучив и проанализировав тему работы по источникам информации, можно констатировать, что большинство авторов отмечают необходимость использования упражнений, позволяющих комплексно развивать физические качества футболистов, что обеспечивает всестороннее физическое развитие и экономит тренировочное время. Отмечают также большую вариативность упражнений с координационной лестницей, что вносит разнообразие в тренировку и детей, и взрослых, повышает эмоциональный фон тренировочных занятий, развивает необходимые для футболиста физические качества.

Анализируя результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп следует отметить, что за время эксперимента у всех испытуемых (100%) выросли результаты по всем тестам – за счет правильно организованного тренировочного процесса и естественного роста организма подростков.

Проводя сравнительный анализ динамики среднегрупповых результатов испытуемых контрольной и экспериментальной групп, можно отметить преимущество испытуемых экспериментальной группы, показавших большую разницу в результатах по всем тестам за время эксперимента. Несмотря на непродолжительные сроки эксперимента (6 месяцев), результаты указывают на их преимущество в развитии скоростно-силовых качеств (прыжковые тесты), в развитии быстроты и стартовой скорости, максимальной скорости бега (бег 30м со старта и с хода), комплексного развития ведущих физических качеств (быстроты, координации) в условиях выполнения одного из соревновательных действий (слалом с мячом с последующим ударом по воротам).

Выводы

1. Изучив тему работы по литературным и другим источникам информации, мы пришли к выводу, что современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, особенно к скоростным и скоростно-силовым качествам, к координации движений, которые в наибольшей степени обеспечивают результативность соревновательной деятельности в футболе. Подростковый и юношеский возраст - важный этап в развитии этих качеств. Среди большого многообразия средств специальной физической подготовки футболистов данного возраста отдельные спортивные специалисты выделяют упражнения с координационной лестницей.

2. Нами были разработаны комплексы упражнений с координационной лестницей, способствующие комплексному развитию необходимых футболистам физических качеств, которые систематически применялись в ходе педагогического эксперимента футболистами экспериментальной группы ДЮСШ «Химик» г. Новомосковска.

3. Результаты проведенного эксперимента подтвердили эффективность разработанных комплексов и утвердили наше предположение, что систематическое, целенаправленное использование в тренировочном процессе координационной лестницы позволит эффективно решать задачи

комплексного развития ведущих физических качеств футболистов (быстроты, координации, скоростно-силовых) на тренировочном этапе спортивной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев В.С. Футбол/ М.: ФиС, 1999
2. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: учебно-методическое пособие / Екатеринбург: УГТУУПИ, 2006
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов/ М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006
4. Ежов П. Ф. Комплексный контроль подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие // П.Ф. Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2009
5. Пирсон А., Хокинс Д. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/ М.: Астрель, 2011
6. <https://angelovo.academy/coordination-ladder-for-training-children/> Координационная лестница для тренировки детей
7. <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-spetsificheskikh-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-yunyh-futbolistov//> Развитие специальных координационных способностей у юных футболистов
8. <https://bodybuilding-and-fitness.ru/sport-inventar/koordinacionnaya-lestnica.html>

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Белых Е.А, Литвинцева И.Г.

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

Тенденции развития мирового футбола свидетельствуют о непрерывном возрастании интенсивности игровых действий, высокой эффективности и точности выполнения приемов игры, роли высокого уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов. Скоростно-силовые способности футболиста проявляются в его способности выполнять движение в минимально короткий отрезок времени и в условиях, когда оказывается активное противодействие этому. В футболе к силовым противодействиям можно отнести:

- а) преодоление силы тяжести веса тела самого спортсмена (удары по мячу ногой и головой в прыжке; отбор мяча в выпаде и подкате; прыжки у вратарей в сторону летящего мяча; резкий старт и изменение направления во время бега и т.п.);
- б) преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасыванием мяча;
- в) преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением (единоборством) соперника.

Как отмечает старший тренер спортивной школы олимпийского резерва «Спартак» Александр Александрович Кириллов «...у юных футболистов уже к 17 годам скоростно-силовые способности достигают уровня, характерного для высококвалифицированных спортсменов, и в дальнейшем повышаются незначительно». Это связано с тем, что в этом возрасте в основном завершается развитие нервно-мышечного аппарата, а с другой стороны вызвано целым рядом методических факторов:

- недостаточным объемом упражнений скоростно-силовой направленности,
- отсутствием учета срочных и отставленных тренировочных эффектов применяемых упражнений,
- однообразием средств и методов подготовки.

Исследователи так же отмечают, что скоростные способности более консервативны, по сравнению с другими двигательными способностями они меньше прогрессируют на протяжении жизни, собственно-силовые же способности изменяются в онтогенезе в широких пределах. Это учитывают в методике воспитания скоростно-силовых способностей, увеличивая силовые возможности, тем самым поднимают уровень соотношений между силовыми и скоростными параметрами движений.

По данным ряда исследований Джармена Джона, юные футболисты значительно уступают в уровне скоростно-силовой подготовленности представителям других видов спорта. В этих обстоятельствах особую актуальность приобретает проблема повышения уровня скоростно-силовой подготовленности футболистов в возрасте, когда закладывается фундамент их спортивного мастерства. Поэтому следует обратить внимание на средний школьный возраст, являющийся сенситивным для воспитания данных способностей, что и определяет актуальность нашего исследования.

Анализ соревновательной деятельности в футболе позволил выявить технико-тактические действия, связанные с проявлением скоростно-силовых способностей. Это выполнением коротких ускорений, прыжков в борьбе за верховой мяч; мощных ударов головой; силы удара и силы опорной ноги; силы рук, когда футболисту приходится пружинить, принимая вес тела после удара головой в падении; преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением (единоборством) соперника.

Особенность подбора упражнений скоростно-силовой направленности состоит в том, чтобы оптимально сочетать в упражнениях скоростные и силовые характеристики движений. Трудности ее решения вытекают из того, что скорость движений и степень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально, противоречия между скоростными и силовыми характеристиками движений устраняются на основе сбалансирования их таким образом, чтобы достигалась, возможно, большая мощность внешне проявляемой силы с приоритетом быстроты действия. В качестве средств в этом случае необходимы упражнения, структура которых близка к технике выполнения движений футболиста с мячом и без мяча.

Учитывая технико-тактические действия, которые осуществляет футболист во время игры, все упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей, можно классифицировать следующим образом:

- упражнения, в которых динамическая сила создается за счет прыжков (в высоту, длину, стороны, прыжки через барьеры, через скакалку, запрыгивание и спрыгивание с разновысоких тумб). При этом работа мышц происходит как в уступающем, так и преодолевающем режиме. Это наиболее распространенная группа упражнений;
- упражнения, в которых создается взрывная сила либо в момент старта, либо при мгновенной смене направления движения во время рывков;
- выполнение беговых и прыжковых упражнений с отягощением;
- упражнения с сопротивлением партнера (толчки во время бега).

На наш взгляд ряд легкоатлетических упражнений отвечают заданным характеристикам. Анализ специальной литературы позволяет выделить легкоатлетические упражнения, рекомендуемые футболистам для воспитания скоростно-силовых способностей. Эти упражнения можно классифицировать по трем направлениям:

- с акцентом на проявление скоростных способностей;
- с акцентом на проявление силовых способностей;
- с комплексным проявлением способностей.

К первому направлению относятся:

1. Старты с места из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа лицом и спиной к направлению движения. Выполняются по звуковому и зрительному сигналу.
2. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. *Например*, а) группа движется по кругу в среднем темпе, по сигналу – поднятая тренером вверх рука – выполняет слаломный бег в максимальном темпе. По сигналу – рука в сторону – резко останавливается и начинает бег в максимальном темпе в обратную сторону. По сигналу – рука за головой – выполняется поворот на 180° и бег спиной вперед в максимальном темпе; б) игроки, хаотично двигаются по полю, по сигналу ускорение 5-6 м.
3. Упражнение в движении в парах:
 - а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера;
 - б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед.
4. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости:
 - а) стартовые ускорения по прямой 2 x 20м, интервал 20 с;
 - б) стартовые ускорения по окружности 2 x 20м, интервал 20 с;
 - в) стартовые ускорения по ломаной линии 4 x 15м, интервал 20 с;
 - г) ведение мяча в сочетании с жонглированием для активного отдыха - 3 мин;
 - д) стартовые рывки с мячом по прямой 2 x 20м, интервал 20 с;
 - е) стартовые рывки с мячом по окружности 2 x 20м, интервал 20 с;

5. Различные виды челночного бега: отрезки 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 3x18 м, 2x15 м, 5x30 м.;

6. «слаломный бег» с обводкой стоек.

При выполнении упражнений скоростной направленности сила «стремиться» к максимуму преимущественно за счет нарастания скорости сокращения мышц.

Второе направление включает упражнения с весом:

а) броски набивного мяча (из различных И.П.: лицом, спиной вперед, из-за головы, от груди);

б) упражнения с относительно небольшим отягощением, выполняемые в быстром темпе: выпрыгивание с весом «разножка», толчки грифа от груди;

в) метание легких предметов на дальность (набивные мячи, медболы);

г) специальные беговые упражнения с бодибаром на плечах.

Третье направление – с комплексным проявлением способностей, включает прыжковые и беговые легкоатлетические упражнения:

а) бег в гору 5-7 градусов;

б) бег по снегу, по песку;

в) прыжки в длину и высоту (с разбега, с места);

г) прыжки через барьеры;

д) многоскоки;

е) выпрыгивания толчком одной и обеими ногами после короткого рывка;

ж) напрыгивание на предметы (скамейки, тумбы и т.п.) высотой до 25-35 см с последующим отскоком вверх или в сторону.

Особый акцент в прыжковых упражнениях делается на развитие «взрывной» силы ног.

Выбор величины сопротивления и темпа выполнения упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей должен быть индивидуализирован и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого занимающегося.

В процессе воспитания скоростно-силовых способностей футболистов предпочтение отдают упражнениям, выполняемым с наибольшей скоростью, при которой сохраняется правильная техника движений (так называемая контролируемая скорость). Включать скоростно-силовые упражнения при 3-4-х разовых тренировочных занятиях в неделю рекомендуется регулярно в каждое занятие (хотя бы по несколько повторений), нормируя связанный с ними объем нагрузки в зависимости от конкретных особенностей упражнений и уровня подготовленности занимающихся. Величины внешнего отягощения, используемого в этих целях, не должны превышать 30-40% от индивидуально максимального отягощения, с учетом постепенного повышения величины отягощений, используя в этих целях снаряды (например, набивные мячи весом от 2 до 3 кг). Если же отягощением служит масса собственного тела (различные виды прыжков, отжимание, подтягивание), то величина отягощения в таких упражнениях дозируется изменением исходного положения (например, отжимание в упоре лежа от опоры различной высоты и т. п.). Количество повторений скоростно-силовых упражнений в одной серии в зависимости от подготовленности спортсменов и мощности развиваемых усилий в пределах 6-

12. Число серий в рамках отдельного занятия от 2 до 6, с отдыхом между сериями от 2 до 5 минут. При определении интервалов отдыха между повторениями необходимо учитывать следующее, как только движения начинают замедляться, целесообразно увеличить интервал отдыха, если это поможет восстановить необходимую скорость, либо прекратить повторения. Объем нагрузки в тренировочном процессе у юных футболистов при решении задач скоростно-силовой направленности может быть различным: нагрузки с малым объемом, с различной продолжительностью серий упражнений, нагрузки среднего объема, с продолжительностью серии упражнений от 3-4 и 4-5 минут, а также нагрузки большого объема, с длительностью серии упражнения, равной 3-4 минутам.

После выполнения упражнений скоростно-силового характера рекомендуется выполнять стретчинговые упражнения на растягивание. Применение стретчинговых упражнений в конце тренировочного занятия позволит ускорить процессы восстановления, повысить мышечный тонус, лабильность мышц и сумочно-связочного аппарата.

Выводы:

- 1) Воспитание скоростно-силовых способностей планировать в основной части тренировки, включая упражнения, выполняемые с акцентом на скорость и силу;
- 2) Продолжительность упражнений (длина дистанции) определяется из того, чтобы не происходило снижения скорости, вызванного утомлением;
- 3) Продолжительность одного повторения не должна превышать 8-10 секунд;
- 4) Время отдыха между повторениями подбирается таким образом, чтобы спортсмен смог полностью восстановиться к следующему повторению;
- 5) Выполнение упражнения целесообразно прекратить, как только спортсмен перестал показывать свой максимальный результат в коротких ускорениях;
- 6) При целенаправленном воспитании скоростно-силовых способностей рекомендуется регулярно включать упражнения в каждое занятие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Злыгостев, О.В. Эффективность технической подготовки юных футболистов с учетом компонентной структуры развития скоростно-силовых способностей / О.В.Злыгостев // Теория и практика физической культуры –№ 1 – 2016. - С. 64-66. – Текст: непосредственный.

2. Злыгостев, О.В. Дифференцированная методика скоростно-силовой подготовки юных футболистов / О.В.Злыгостев // Теория и практика физической культуры – № 6 – 2016. – С. 88-89. – Текст: непосредственный.

3. Лексаков, А.В. Эффективность дифференцированной методики скоростно-силовой подготовки юных футболистов / А.В. Лексаков, П.В. Макеев // Теория и практика физ. культуры. – № 2. – 2014. – С. 34-38. – Текст: непосредственный.

4. Макаров, А.Н. Легкая атлетика [Текст]: Учеб. для учащихся отделений физ. воспитания пед. уч-щ / А.Н. Макаров, П.З. Сириев, В.П. 39 Теннов, под ред. А.Н. Макарова. - 2-е изд. дороб. - М.: Просвещение, 1990. - 208 с., ил. – Текст: непосредственный.

5. Максименко, И.Г Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта / И.Г. Максименко, А.В. Воронков, Л.В. Жилина // Теория и практика физ. культуры. – № 1. – 2016. – С. 11-14. – Текст: непосредственный.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Бондаренко К.К., Маринова О.В.

г. Красноярск, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва»

Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки её зарождения уходят в глубины веков. Ещё в первобытнообщинном строе человеку приходилось выступать в единоборствах. В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки противника на лопатки или добиться победы за счет преимущества в набранных баллах.

Большая свобода действий, представляемая борцу, делает вольную борьбу зрелищно интересной, темпераментной. Вольная борьба взяла в себя лучшие приемы из национальных видов борьбы. Официальная родина возникновения и развитие вольной борьбы считается Англия. Уже в XVIII в. в Англии существовал вариант борьбы, в котором борцам предоставлялось широкое поле деятельности в выборе атакующих средств (приемов). Разрешались захваты за ноги и приемы с действием ног.

Первоначально, борьба как спорт, развлечение и тренировка являлась чисто мужским занятием. Женщины редко боролись, хотя имеются свидетельства из разных исторических периодов о женщинах-борцах. Начиная с начала XX века, женщины стали активно участвовать в соревнованиях по борьбе и в представлениях с борьбой от цирковых арен до спортивных залов.

В Советском Союзе женская борьба зародилась благодаря заслуженному тренеру СССР Л.Б. Турилину, который готовил самбисток. Женская борьба стала официально признанным видом спорта в СССР лишь в 1990 году. В настоящее время, женская борьба продолжает бурно развиваться, особенно, после дебюта этого вида спорта на олимпиаде в Афинах в 2004 году, в Лондоне в 2012 году и в Рио в 2016 году. Вольная борьба становится популярной среди девушек не только в университетах и в старших классах, ею начинают заниматься девочки чуть ли не с младенческого возраста. И занимаются они весьма успешно, ведь в возрасте 14-15 лет девушки не уступают по силе юношам и нередко побеждают их.

Актуальность исследования –проанализировав выступления на соревнованиях женской сборной красноярского края по вольной борьбе, мы выявили, что у спортсменок отстают скоростно-силовые способности, а данный возрастной период является наиболее благоприятным периодом для воспитания скоростно-силовых способностей.

На данный момент очень трудно выделить какое-либо физическое качество как ведущее для борца. На основе федерального стандарта по спортивной борьбе, можно утверждать, что наиболее высокие требования предъявляются сейчас к скоростно-силовой подготовки спортсменов. Так как по правилам соревнований по вольной борьбе поединок длится 2 периода по 2

минуты с 30 секундным перерывом. За периоды борцам необходимо набрать максимальное количество баллов. И поэтому так необходимо способствовать правильному формированию и развитию скоростно-силовых способностей, чтобы за короткий промежуток времени выполнить прием.

Скоростно-силовые способности – это способность человека выполнять движение с максимальным усилием в минимальный отрезок времени. Проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений.

При этом, чем выше внешнее отягощение, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента. Для воспитания скоростно-силовых способностей в вольной борьбе используют следующие методы:

1. Метод динамических усилий.
2. Ударный метод.
3. Повторный метод.

Как правило в вольной борьбе под «методикой» понимается прежде всего, использование того или иного средства и метода, которые считаются для данного момента времени наиболее эффективными. Поэтому спортивные специалисты стремятся к поиску «универсального» средства для улучшения спортивных результатов. Развитие скоростно-силовых способностей включает в себя формирование способностей в двух направлениях, где скорость движения должна развиваться параллельно прикладываемой силе.

Чтобы грамотно построить методику скоростно-силовой подготовки борцов необходимо выбрать правильное направление.

В скоростно-силовой подготовке борцов можно выделить следующие направления:

1. Всестороннее развитие скоростно-силовых способностей, обеспечивающий необходимый уровень двигательной деятельности и являющейся предпосылкой специализированной тренировки в вольной борьбе;
2. Воспитание скоростно-силовых способностей, соответствующих требованиям тренировочной и соревновательной деятельности в вольной борьбе.

На основе выше сказанного мы разработали комплекс упражнений, который внедрим в конце основной части тренировочного процесса (во вторник, четверг и субботу).

Метод	Средство	Вес, % от максимума	Кол-во повторений	Кол-во подходов в (время)	Отдых	Темп
Вторник						
ами ческ их усил	Перевороты вперёд / назад	Собственный вес	15x2	4	1 мин	Суб макс имал ьный

	Забегание на борцовском мосту вправо / влево	Собственный вес	20x2	4		
	Имитация проходов в ноги. 10 проходов в ноги в движении, затем проход в 2-е ноги, с выносом на 2-й этаж, с последующей посадкой на лопатки.	Утяжелители 250грx2	8x2	4	1 мин	
Четверг						
Динамических усилий	Бросок через бедро	45-55%	10x2	4	1 мин	Субмаксимальный
	Бросок через плечи (мельница)	45-55%	10x2	4	1 мин	
	Бросок через спину при обоюдном крестовом захвате.	45-55%	5x2	4	1 мин	
Суббота						
Динамических усилий	Бег на 100 метров	Утяжелители 250грX2	Не менее 4	4	1 мин	Субмаксимальный
	Отбросы ног, с последующим имитацией прохода в ноги.	Утяжелители 250грX2	20 раз	4	1 мин	
	И.П – узкая стойка. Резина под стопами. Руки согнуты к плечам, резина за спиной. Сгибание, разгибание рук.	Амортизированная резина	2 мин	4	1 мин	
	Амортизатор закреплен к гимнастической стенке. И.П. – стойка ноги врозь, спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки	Амортизированная резина	2 мин	4	1 мин	

согнуты, кисти около груди. Сгибание – разгибание рук.						
---	--	--	--	--	--	--

ЛИТЕРАТУРА

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. г. Москва, издательство «Высшая школа», 1997
2. Купцов А.П. Спортивная борьба. Учебник для институтов физического воспитания. М., «Физическая культура и спорт», 1918. -424с.: ил.
3. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: Издательство КГПУ, 1995. -213с.: ил.
4. Петрунев А.А., Вишневский В.А., Мороз В.В., Кузнецов А.И. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск: Изд-во Краснояр. ун-та, 1988. -200с.
5. Савчук А. Н. Учебно-спортивная подготовка девушек, занимающихся спортивной борьбой: учебно-методическое пособие;/ Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2008. – 196 с.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).
7. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Зарегистрирован Министром России 10 июня 2019. Регистрационный N 28760

НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

Бош В., Тихонова О.А., Шмакова А.Н.

*г.Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация «Сибирское государственное
училище (колледж) олимпийского резерва»*

На сегодняшний день, современный специалист поставлен в условия постоянного изменения тренировочного процесса. Все большую популярность приобретают методики подготовки спортсменов зарубежных стран и методики подготовки других видов спорта. В связи с тем, что, падает количество занимающихся спортом, в связи неготовностью спортсменов к полной адаптации к современным требованиям: жесткому допинговому контролю, не допуску к спортивным соревнованиям международного уровня, усиленной конкуренции, средства и методы тренировочного процесса терпят существенные изменения. Таким образом, приобретает рост применения неспецифических средств спортивной тренировки.

Целью настоящего исследования является выявление актуальных неспецифических средств, используемых в тренировочном процессе конькобежцев.

Спортивная тренировка определяется как специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений. По мнению Л.П. Матвеева [3] упражнение это регулярное воспроизведение целесообразных действий (избирательно или комплексно), упорядоченных по принципам достижения эффекта подготовительной деятельности.

Также Л.П. Матвеев [3] обращает внимание на то, что совокупность упражнений, используемых в подготовке спортсмена, с одной стороны, представляет собой то основное, из чего складывается комплекс специфических средств, с другой стороны, методически отлаженные формы сочетания и воспроизведения действий в упражнениях составляют главную часть арсенала практикуемых в ней методов.

В спортивной тренировке, как правило, основное средство тренировочного процесса – это физические упражнения. Такие авторы как Курамшин Ю.Ф., Матвеев Л.П., Горшков А.Г., Платонов В.Н. представляют классификации физических упражнений как средств тренировочного процесса [1,3,5,6]:

- 1) соревновательные упражнения – двигательные действия, которые отражают специфическую деятельность при реализации соревновательных упражнений;
- 2) специально-подготовительные упражнения – двигательные действия, которые имеют схожую биомеханическую структуру с соревновательными упражнениями;
- 3) вспомогательные упражнения – двигательные действия, которые обеспечивают всестороннее развитие двигательного действия в избранном виде спорта;
- 4) обще-подготовительные упражнения – двигательные действия, необходимые для совершенствования и развития всех физических качеств;
- 5) восстановительные упражнения – двигательные действия, которые направлены на рекреацию и реабилитацию.

Таким образом, можно сделать общий вывод, что общая классификация основных средств тренировочного процесса определяется следующей структурой: соревновательные упражнения; специально-подготовительные упражнения; обще-подготовительные упражнения; вспомогательные упражнения; восстановительные упражнения.

Сегодня в практике спортивной тренировки существует разделение средств на специфические и неспецифические. К специфическим средствам спортивной подготовки относятся средства, специально предназначенные для направленного изменения состояния спортсмена. Для большинства видов спорта основным специфическим средством подготовки (тренировки) является также физическое упражнение.

К неспецифическим средствам спортивной подготовки относятся средства обучения и воспитания, используемые не только в спорте, но и в различных смежных сферах деятельности. Дополнительные неспецифические средства спортивной тренировки: [4]

- 1) естественные факторы, факторы внешней среды (поверхность беговых дорожек, высота над уровнем моря, температура воздуха или воды, солнечная радиация, разнообразные природные явления);

2) средства восстановления (питание, витаминизация, электростимуляторы, биомеханические стимуляторы, массаж и др.);

3) тренажерные устройства и специальное оборудование;

4) средства информационного обеспечения (измерительная аппаратура, программно-аппаратные средства моделирования спортивной техники и др.).

Наибольшую популярность сегодня приобретают тренажерные устройства и специальное оборудование, которые используются в фитнес индустрии. Рассмотрим подробнее, как они используются в конькобежном спорте.

Современный уровень развития конькобежного спорта диктует нам постоянные изменения в сочетании различных средств спортивной подготовки для достижения высоких результатов. Эти изменения могут быть связаны с различной вариативностью использования физических упражнений, с адаптацией новых неспецифических средств для избранного вида спорта и т.д.

В таблице 1 представлены варианты спортивного оборудования как неспецифического средства тренировочного процесса, которое можно использовать при подготовке конькобежцев.

Таблица 1

Тренажерные устройства и специальное оборудование, используемое в тренировочном процессе конькобежцев

№ п/п	Наименование	Характеристика	Варианты использования в конькобежном спорте
1.	Степ-платформа	спортивный снаряд, который представляет собой небольшую скамейку с регулируемым уровнем высоты	Приседания на одной ноге на краю степ-платформы
2.	Bosu	представляет собой специальный тренажер – универсальную балансировочную платформу	Приседания и выполнение специальных упражнений, для развития координационных способностей и равновесия
3.	Плиобокс	это тумба, предназначенная для выполнения плиометрических (прыжковых) упражнений	Резкие прыжки на платформу между серий штанги, для поднятия уровня резкости и быстроты реакции
4.	TRX	это вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела. Он представляет собой две стропы, которые объединены между собой и закреплены на определенной высоте.	Имитация конькобежных шагов с отягощением
5.	Кольцевой амортизатор	универсальный и портативный амортизатор с эластичным сопротивлением, дает возможность без лишнего риска увеличивать интенсивность любого упражнения, не применяя дополнительный вес	Упражнения на поворот, с натяжением
6.	Медбол	это многофункциональный снаряд,	Используется в

	удобный и простой в использовании, предназначен для тренировки всех мышечных групп	большинстве случаев для тренировки мышц корпуса
--	--	---

На рисунке 1 представлено сочетание используемых неспецифических средств со специфическими. Это обусловлено тем, что тренажеры предназначены для реализации физических упражнений.

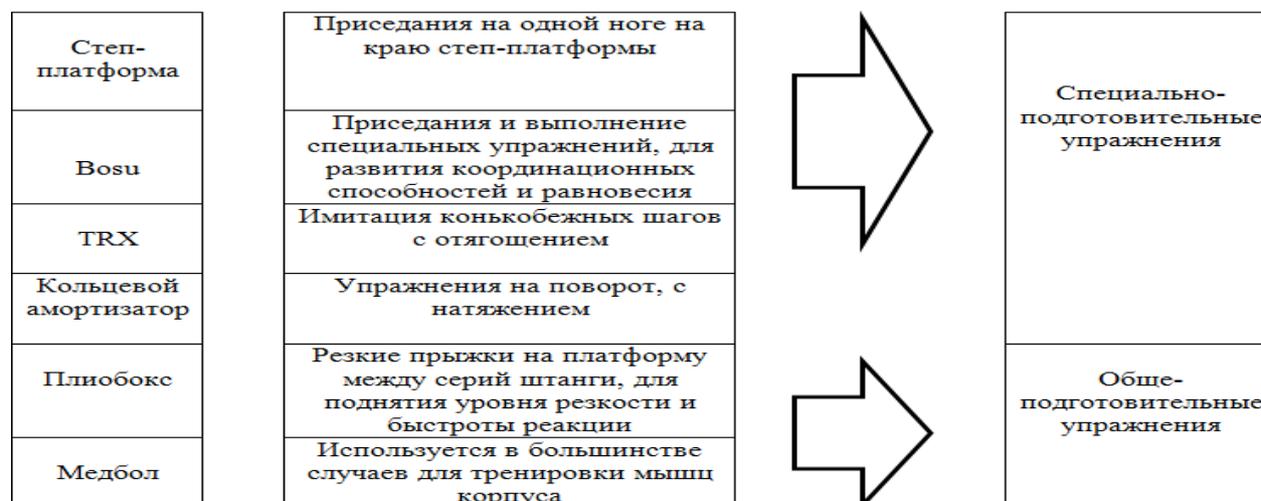


Рис. 1. Сочетание используемых неспецифических средств со специфическими

Таким образом, можно сделать вывод, что применение данных средств в тренировочном процессе позволит улучшить уровень спортивной подготовленности конькобежцев.

В большинстве случаев неспецифические средства применяются в специально подготовительных, а также в обще-подготовительных упражнениях. В развитии конькобежного спорта все чаще применяются неспецифические средства, они тесно связаны с подготовительным периодом конькобежцев.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горшков А.Г. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов: учебник / А.Г. Горшков, М.В. Еремин. – Москва: КНОРУС, 2020. – 182 с.
2. Конькобежный спорт: учебник / под ред. Е.П.Степаненко. - М.: - Физкультура и спорт, 1977. – 186 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для физкульт. вузов/ Л. П. Матвеев.- 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Физкультура и Спорт [и др.], 2008.- 544 с.
4. Моржухина С.В. Теоретический анализ неспецифических методов обучения при подготовке специалистов по физической культуре и спорту / С.В. Моржухина // Вестник РГУ им. И. Канта. Педагогические и психологические науки. - № 5. – С. 102-105.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. - Киев : Олимп. лит., 2014. - 624 с.
6. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 189 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ НА СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ В СЕКЦИИ ДЗЮДО

Браценюк Е.А., Соколова А.С.

*г.Ангарск, Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение (техникум) «Училище Олимпийского резерва»
Обучающаяся, преподаватель*

Дзюдо - это единоборство, имеющее вековые традиции и собственную философию. Наблюдаемое по всему миру омоложение контингента занимающихся спортом, вынуждает снижать возраст зачисления детей, только начинающих заниматься борьбой дзюдо.

Спортивно - оздоровительный этап является необходимой «базой» для эффективной многолетней подготовки, на данном этапе целесообразно начинать обучение, направленное на формирование широкого круга двигательных умений и навыков, наряду с освоением основ техники дзюдо.

Изучая и обобщая данные научно - методической литературы мы рассмотрели и обобщили анатомо-физиологические и возрастные особенности детей 5-7 лет. Выявили общие характеристики техники дзюдоистов на подготовительном этапе. Проанализировали средства и методы технической подготовки в дзюдо.

Недостаточное знание возрастных особенностей организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, стало быть, к перегруженности детей, нанесению вреда их здоровью.

Данный возраст характерен для максимального прироста таких физических качеств, как гибкость, ловкость, быстрота.

Техническая подготовка на спортивно - оздоровительном этапе может быть направлена на прохождение аттестации и получение 1-ой ученической квалификационной степени (белого пояса). Аттестационные нормативы на присвоение 6-ого «кю» включают в себя восемь технических приёмов.

Обучение технике дзюдо – это поиск средств, обеспечивающих планомерное техническое совершенствование на различных этапах подготовки, а также способов их использования.

Средствами воспитания в физической культуре называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо считают, что упражнения (как средство) обеспечивают прочное усвоение приемов борьбы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата спортсмена, развитию всей вегетативной сферы организма и облегчают усвоение тактико-технических построений в борьбе [5].

1. Строевые упражнения: осваиваются строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания (данные упражнения воспитывают дисциплину, развивают координацию движений);

2. Ритуальные действия в дзюдо являются не только механизмом нравственного воспитания, они также способствуют концентрации внимания занимающихся, дисциплинируют и вносят в занятия элемент необычности. А изучение и использование терминологии дзюдо повышает у детей интерес к занятиям.

3. Гимнастические упражнения: Овладеть правильной техникой выполнения стоек (Shisei) способствуют статические упражнения, направленные на укрепление мышц рук, ног и туловища. Упражнения, характеризующиеся переносом веса тела с одной ноги на другую на месте или в движении, помогают перейти к изучению передвижений (Shintai) с сохранением стойки. Упражнения, развивающие мышцы спины и пресса, позволяют приступить к освоению способов выведения из равновесия (Kuzushi). Упражнения с применением гимнастических снарядов (перекладина, канат, гимнастическая стенка) способствуют укреплению мышц кистей рук, что очень важно при изучении взятий захватов (Kumi-Kata).

4. Акробатические упражнения являются главным средством обучения технике падений (Ukemi).

Отсутствие спортивно - оздоровительного этапа в структуре многолетней подготовки дзюдоистов приводит к снижению качества овладения основами техники дзюдо.

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. Курамшин Ю.Ф. рассматривает методы, как систему действия педагога (учителя, преподавателя, тренера), разработанную с учётом педагогических закономерностей, целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленное развитие физических качеств и формирование свойств личности (см. Таблица 1).

Таблица 1
Методы обучения техническим действиям

Общепедагогические	Словесные методы	Рассказ
		Беседа
		Объяснение
		Описание
		Указание
	Методы наглядного воздействия	Метод непосредственной наглядности
Метод опосредованной наглядности		
Специфические	Метод строго регламентированного упражнения	Целостно - конструктивный метод (разучивания упражнения в целом)
		Расчленено - конструктивный метод (разучивания упражнения по частям)
	Игровой метод	Подвижные игры

		Использование упражнений в игровой форме
Соревновательный метод	Использование	упражнений в соревновательной форме

Полезным и необходимым на этапе начального освоения техники упражнений в качестве основных методов физического воспитания детей использовать игровой и соревновательный методы.

Игровой метод может быть представлен как в виде игры, так и в виде упражнений в игровой форме. Выполнение простейших движений (таких как передвижения, взятие захватов, выведение из равновесия), в игровой форме приводят к закреплению и совершенствованию сформировавшихся ранее технических действий.

Игры с применением элементов единоборств (регби, теснения, касания) способствуют тому, что занимающиеся неоднократно вступают в борьбу, при этом используя и оттачивая изученные ранее приёмы.

Игры и эстафеты, содержание которых включает бег с препятствиями, метания, перетягивание каната, имеют соревновательный характер. Однако, соревновательная деятельность может быть направлена не только на результат, но и на качество выполнения двигательного действия (технику).

Таким образом, использование специально подобранных подвижных игр и соревнований (эстафет), включающих элементы единоборств, будет способствовать повышению интереса к занятиям дзюдо, так как данные методы физического воспитания несут в себе большой эмоциональный потенциал.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что процесс формирования технических действий (приёмов) осуществляемый с использованием выше перечисленных средств и методов физического воспитания является наиболее эффективным в спортивно - оздоровительных группах дзюдоистов 5-7 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айзман Р.И., Лысова Н.Ф. Возрастная физиология и психофизиология - М.: ИНФРА-М, 2014. - 352 с.
2. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): учебное пособие / С. В. Ерегина. – Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
3. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо. Утверждено с изменениями Президиумом 25 декабря 2020 г.
4. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, - 2008.
5. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник для вузов, СДЮШОР, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва /- Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 798 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНОГО СВЕТОВОГО ТРЕНАЖЕРА BLAZEROD В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Булавин В.А., Абуздина А.А.

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

г.Иркутск, муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 3"

Одним из рациональных путей совершенствования системы подготовки легкоатлетов является подбор эффективных тренировочных средств, определение их диапазона возможностей и оптимальных условий их применения.

В комплексном инновационном подходе подготовки спортсменов применяются вспомогательные (нетрадиционные, тренажерные, дополнительные) средства.

Существенный научно-методический запрос со стороны педагогического и тренерского сообщества в применении современных тренажеров определяет актуальность нашей темы.

Одним из прогрессивных устройств является интерактивный тренажер «Blazerod», с помощью которого можно совершенствовать двигательную реакцию, скорость принятия решений, точность движений и координационную выносливость [2].

«Blazerod» представляет собой набор из 6, 12, 24 сенсорных беспроводных светодиодных датчиков, прочных и защищенных от брызг и ультрафиолета, без кнопок или движущихся частей, которые управляются с помощью программного приложения, установленного на смартфон или планшетный персональный компьютер. Световой сигнал на датчике сообщает, какой из них необходимо деактивировать касанием. Это, по сути, портативные светильники, которые генерируют визуальные подсказки для пользователя во время тренировки, сигнализируя, когда необходимо увеличить скорость выполнения упражнений [1].

Принцип работы тренажера прост. «BlazePod» управляются через приложение, которое синхронизируется с самими светильниками и другими мобильными девайсами через беспроводную портативную систему Bluetooth Low Energy (BLE) с заранее запрограммированными упражнениями [3].

Таким образом можно проходить различные учебные модули, составлять индивидуальные программы тренировок и измерять эффективность выполнения упражнений с точностью с точностью до 0,001 секунды. Полученные данные сохраняются в базе для последующего анализа.

Предусмотрена возможность крепления датчиков на любую поверхность: на стену, стекло, стойки, штанги, ворота, мешки и другие снаряды с помощью

специальных держателей, ремней или присосок. Режимы работы тренажера можно регулировать.

Можно подбирать количество участников (игроков), упражнения, интенсивность, режимы [4, 5]:

1. «Рандомный режим». Датчики загораются в случайном порядке. Настраивается количество занимающихся, время упражнения и задержка между сигналами.

2. «Одновременный режим». Датчики в каждой группе загораются одновременно, задача «погасить» все за минимальное время, или максимальное количество за данное время.

3. «Челнок». Один из датчиков назначается «базовым», остальные угловыми. Спортсмен должен «погасить» угловой датчик и вернуться к базовому. Настраивается задержка каждого типа датчика, количество игроков, цвета датчиков, время упражнения.

4. «Фокус». В этом режиме нужно реагировать на разрешенные цвета и не реагировать на запрещенные. Настраиваются цвета, задержки, общее время или количество сигналов.

5. «Последовательность». Датчики загораются последовательно.

Включение в тренировочный процесс упражнений с использованием BlazePod позволяет совершенствовать быстроту реакции, в значительной степени уменьшить время дифференцирования и дизъюнкции спортсмена, частоту движений от которых зависит результативность в скоростных двигательных действиях.

Также диагностическая функция тренажера «Blazepod» позволяет проводить тестирование двигательной реакции, определять результат в челночном беге, замеряя точное время каждого касания, контролировать динамику показателей.

Таким образом, учитывая возможности BlazePod, следует отметить, что данный тренажер может быть использован в качестве дополнительного средства совершенствования специальных физических качеств спортсменов в различных видах спорта. Использование тренажера может оказывать положительное влияние на эмоциональный фон и мотивацию обучающихся. В процессе подготовки спортсменов эффективность применения одних и тех же средств и методов тренировки снижается; что ведет к поиску новых и совершенствованию уже имеющихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ермалович О.О., Сосульников В.В. Тренажер BlazePod в подготовке спортсменов. / О.О. Ермалович, В.В. Сосульников // Материалы научно - практического семинара «Возможности и перспективы использования современных тренажерных комплексов в системе подготовки спортсменов в дзюдо, легкой атлетике, плавании, лыжных гонках, конькобежном спорте, хоккее с шайбой». - 26.04.2021. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mail.rambler.ru/m/folder/INBOX/19329.3/view/id/Vozmozhnosti-i-perspektivy-ispolzovaniya-sovremennyh-trenazhernyh-kompleksov-v-sisteme-podgotovki-sportsmenov.pdf> (дата обращения: 20.02.2022).

2. Чепанов Н.В. Совершенствование быстроты реакции подростков-каратистов с использованием тренажера "BLAZEPOD". Текст научной статьи по специальности «Психологические науки». - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-bystryoty-reaktsii-podrostkov-karatistov-s-ispolzovaniem-trenazhera-blazepod/viewer> (дата обращения: 21.02.2022).

3. Blazepod – доступный интерактивный тренажер для тренировки реакции и координации. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sporttech.biz/blazepod> (дата обращения: 21.02.2022).

4. BlazePod Delivers Flash Reflex Training via Smartphone [Electronic resource] :Fitness&Sport. Minsk, 2021. – Mode of Access: <https://www.fitness-gaming.com/news/fitness-and-sports/blazepod-deliversflash-reflex-training-via-smartphone.html/> – Date of Access: 15.04.2021.

5. Hoffman, J. R. Evaluation of a reactive agility assessment device in youth football players / J. R. Hoffman // J Strength Cond Res – 2020. – № 34 (2). – P. 7. 4. Prince M, M. Enhance reaction time for the masses and elite goalkeepers via smartphone and Blazepod / M. Prince M // International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education – 2019. – Special Issue 2. – P.7–9.

МОДЕЛИРОВАНИЕ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ РЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вавко Н.А., Галимова А.Г.

г. Иркутск, федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение высшего образования «Восточно-Сибирский институт министерства внутренних дел Российской Федерации»

Курсант, кандидат педагогических наук, доцент

Аннотация. В данной статье рассматривается то, каким образом моделирование в ходе занятий по физической подготовке реальных условий служебной деятельности влияет на будущую трудовую деятельность сотрудника органов внутренних дел. Моделирование так же учит сотрудника ОВД навыку правильно вести себя в нетипичных для него ситуациях, связанных с применением физической силы, специальных средств.

Ключевые слова: курсант, слушатель, физическая подготовка, моделирование, служебные обязанности.

В связи с тем, что состояние преступности в стране оставляет желать лучшего, сотрудникам органов внутренних дел необходимо постоянно совершенствоваться физически, расширять и улучшать свои функциональные возможности для наиболее эффективной борьбы с преступностью.

Важно отметить так же и то, что физическая подготовка как дисциплина играет не маловажную роль в становлении курсанта, как уже профессионально состоявшегося сотрудника органов внутренних дел, готового для точного и правильного выполнения, поставленных ему задач. Так же работа сотрудников органов внутренних дел во многом своём связана непосредственно с риском для жизни, поэтому развитые физические качества и моделирование реальных условий служебной деятельности так же очень важны для сотрудника ОВД.

Формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач и умелому применению физической силы, в том числе и боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности являются основной целью физической подготовки в системе МВД РФ [1, п. 2]. Немаловажную роль в осуществлении моделирования реальных условий служебной деятельности на занятиях по физической подготовке играет программа занятия, она должна быть направлена на увеличение функциональных возможностей организма [2, с.90].

Особое значение при этом приобретает моделирование в ходе занятий по физической подготовке реальных условий служебной деятельности для обучения сотрудников правоохранительных органов навыкам применения физической силы и боевых приемов борьбы в ходе выполнения оперативно-служебных задач.

Для того, что бы у сотрудника ОВД была возможность применить физическую силу должны быть основания, предусмотренные ФЗ «О полиции», а именно он имеет право применять физическую силу в соответствии и по основаниям, предусмотренным статьей 20, а именно [3, ст. 20]:

- 1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;
- 2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;
- 3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

2. Сотрудник полиции имеет право применять физическую силу во всех случаях, когда настоящим Федеральным законом разрешено применение специальных средств или огнестрельного оружия.

Исходя из этого, хотелось бы сказать о том, что моделирование в ходе занятий по физической подготовке реальных условий служебной деятельности должно применяться именно в рамках, предусмотренных ст. 20 ФЗ «О Полиции»

Моделирование в ходе занятий по физической подготовке реальных условий служебной деятельности необходимо внедрять, начиная от организационно-управленческого уровня, и до уровня преподавателя, непосредственно проводящего занятие. Моделирование в ходе занятий по физической подготовке реальных условий служебной деятельности несет в себе цель дать способность сотрудникам органов внутренних дел наилучшим образом определять возможную степень опасности, которую может нести правонарушитель, создать для обучаемых возможности решать новые, нестандартные задачи, развивать умение ориентироваться в сложных условиях, оценивать ситуацию, выбирать и применять в зависимости от обстоятельств наиболее эффективные приемы и действия, так же и осознавать то, что он действует в рамках, установленных законом «О полиции» и не нарушает их [4, с. 77].

Для того, чтобы достигать этих целей у сотрудника должна быть на хорошем уровне теоретическая правовая подготовка, которая помогает им правильно идентифицировать деяние и проработать соответствующую тактику действий, помимо этого, так же немаловажную роль играет морально-психологическая подготовка сотрудника, которая тренируется в том числе и по средствам моделирования в ходе занятий по физической подготовке реальных условий служебной деятельности.

По мнению некоторых специалистов, максимально сложными условиями в ходе выполнения служебных обязанностей являются:

- групповое и вооруженное нападение на сотрудников правоохранительных органов при их работе на месте происшествия;
- задержание и сопровождение задержанных лиц;
- несение службы на автодорогах и путепроводах;
- проверка подозрительных лиц.

Из этого следует, что моделирование желательно делать именно с направленностью на эти оперативные ситуации.

Реализация моделирования достигается по средствам хорошей и слаженной работы коллектива группы, что способствует объединению и сплочению этого коллектива.

Само же моделирование в ходе занятий по физической подготовке реальных условий служебной деятельности выполняется при помощи отработки каких-либо реальных ситуаций, которые произошли с сотрудниками ОВД, между сотрудниками распределяются роли, например, кто-то является правонарушителем, кто-то соответственно полицейским, так же можно добавить такой элемент моделирования как заложники. Так же хотелось бы добавить, что моделирование может быть групповым (в котором учувствуют более 2 человек) и парным (в котором участвуют 2 человека). Вариаций моделирования может быть множество, это, как и классическая отработка боевых приёмов борьбы в паре, так и отработка различных групповых действий с хорошей, продуманной легендой.

Исходя из этого, моделирование в ходе занятий по физической подготовке реальных условий служебной деятельности дает сотруднику ОВД ряд необходимых ему профессиональных качеств, которые играют немаловажную роль для успешного выполнения им служебных и боевых задач, таких как [5, с. 65]:

- развитие у сотрудника правового воспитания, правовой культуры, правового сознания;
- формирование основных навыков выполнения приемов борьбы, действия в экстренной ситуации, при угрозе жизни и здоровью сотрудника;
- совершенствование физического состояния сотрудников, уверенности и правильности своих действий в оперативно-служебной деятельности.
- развитие определенного уровня знаний юридических дисциплин;
- совершенствование психической устойчивости, морально-психологических качеств личности сотрудника;

Таким образом, моделирование сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации в ходе занятий по физической подготовке реальных условий служебной деятельности, дает возможность овладеть устойчивыми навыками правомерного применения физической силы и боевых приемов борьбы, специальных средств для задержания правонарушителей, позволяет в дальнейшем осуществлять качественное выполнение своих профессиональных обязанностей [6, с. 389].

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон "О полиции" от 07.02.2011 N 3-ФЗ
2. Галимова А.Г., Скурихина Н.В., Кудрявцев М.Д., Кадач О.В, Гатилов К.В., Усиков А.С. Моделирование физической подготовки студентов вузов и курсантов вузов МВД России // Современные наукоемкие технологии, 2016. - с. 86-90.
3. Приказ МВД России от 01.07.2017 N 450 (ред. от 27.07.2020) "Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации"
4. А.Р Косиковский и др. Организация профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел: учебное пособие – М.: Академия управления МВД России, 2020. – 124 с.
5. А.Ю. Кобленков, М.С.Соловьев. Опыт проведения тренинговых занятий для формирования психологической устойчивости курсантов и слушателей при стрельбе из огнестрельного оружия // Актуальные проблемы обеспечения личной безопасности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач, 2019, с. 65-67.
6. А.В. Малиновский, О.В. Красилов, С.В. Мананников, Использование метода ситуационного моделирования на занятиях по профессиональной прикладной физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России // Вестник экономической безопасности, 2019, с. 384-389.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Василевич С.К., Чебан Т.Н.

г.Тирасполь, Приднестровский государственный университетим.

Т.Г. Шевченко

К.п.н., доцент

Аннотация. Рассматриваются особенности экспериментальной методики развития координационных способностей, направленной на повышение уровня технико-тактической подготовленности юных футболистов 11-12 лет на этапе начальной подготовки. Представлена динамика уровня развития координационных способностей юных футболистов 11-12 лет в течении шести месяцев проведения педагогического эксперимента.

Ключевые слова: координационные способности, этап начальной подготовки, юные спортсмены, футбол.

Актуальность. В настоящее время теория и методика детско-юношеского футбола находятся на этапе модернизации и позитивного обновления. Ведутся

разработки новых научно-педагогических технологий, способствующих совершенствованию всех сторон подготовки юных футболистов. Роль специфических координационных способностей в технической подготовке спортсменов давно признана специалистами как ведущая [2; 3; 4], однако большинство авторов в своих исследованиях дают лишь общие рекомендации по вопросам выбора принципов, средств и методов развития общих и специальных координационных способностей, хотя и определяют их большую важность для футболистов любого возраста [1; 6].

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики развития координационных способностей, направленной на повышение уровня технико-тактической подготовленности юных футболистов 11-12 лет на этапе начальной подготовки.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МОУ ДО СДЮСШОР №4 г. Тирасполь с участием юных футболистов в возрасте 11-12 лет в количестве 20 человек. Из числа всех спортсменов были сформированы одна контрольная (КГ (n=10)) и одна экспериментальная (ЭГ (n=10)) группы.

Педагогический эксперимент проводился в течение 6 месяцев. Недельный микроцикл состоял из 3 занятий, а содержание тренировок определялось действующей «Типовой учебно-тренировочной программой спортивной подготовки для ДЮСШ по футболу» [5].

В тренировочный процесс юных футболистов экспериментальной группы были внедрены комплексы физических упражнений, направленные на развитие координационных способностей с использованием, методической лестнице и комплекс подвижных игр:

Разработанная методика применялась как в процессе общефизической, так и специальной подготовки, в основной части тренировочного занятия. Длительность выполнения упражнений комплекса составляла от 15 до 30 минут в зависимости от цели и поставленных задач тренировочного занятия. За период эксперимента (6 месяцев) было апробировано 5 комплексов, которые чередовались каждый месяц. Начиная с пятой недели эксперимента использовали кратковременное выключение периферического отдела зрительного анализатора (время выключения возрастало с 10 до 100 % времени выполнения упражнения).

В исследовании были использованы **следующие методы**: анализ и обобщение результатов научных исследований по обозначенной проблеме; антропометрия; тестирование технической, физической и координационной подготовленности; моделирования игровых ситуаций; педагогический эксперимент; математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждения. Проведённое тестирование координационных способностей юных футболистов 11-12 лет до эксперимента показало однородность групп (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей юных футболистов 11-12 лет до проведения эксперимента.

№	ТЕСТЫ	Группы	M±m	δ	P
1	Ведение мяча 30 м, с	КГ	7,23±0,21	0,04	>0,0
		ЭГ	7,56±0,41	0,03	5
2	Ведение мяча с обводкой стоек, с	КГ	11,71±0,42	0,03	>0,0
		ЭГ	11,56±0,17	0,02	5
3	Челночный бег с мячом 30 м, с	КГ	19,76±0,18	0,05	>0,0
		ЭГ	20,21±0,29	0,07	5
4	Жонглирование мячом, кол-во ударов	КГ	8,21±0,03	0,21	>0,0
		ЭГ	9,44±0,02	0,78	5
5	Удары по мячу между стоп, кол-во ударов	КГ	96,24±2,28	0,69	>0,0
		ЭГ	99,59±3,11	0,99	5
6	Вбрасывание мяча руками из аута, м	КГ	5,17±0,66	0,18	>0,5
		ЭГ	5,42±0,93	0,21	
7	Челночный бег 3x10, с	КГ	9,75	0,05	>0,0
		ЭГ	10,12	0,06	5
8	Удар мяча на точность (попадание из 5)	КГ	4,56	0,02	>0,0
		ЭГ	4,62	0,03	5

В тесте «Ведение мяча 30 м», «Челночный бег с мячом 30 м» значения показателей у КГ лучше, чем у ЭГ. Однако, у футболистов ЭГ показатели лучше, чем у футболистов КГ: в тестах «Ведение мяча с обводкой стоек», «Жонглирование мячом» и «Удары по мячу между стоп».

Результаты предварительного тестирования подтвердили однородность контрольной и экспериментальной групп. Далее нами была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс экспериментальная методика, в которой были взяты за основу подводящие упражнения одноцелевой направленности, представляющие собой «методические лесенки», с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам. Комплексы упражнений, составленные нами, применялись в экспериментальной группе в течение 8 недель 2 раза в неделю.

После шести месяцев проведения эксперимента, в конце года было проведено повторное тестирование с целью оценки координационных способностей юных футболистов 11-12 лет которое выявило достоверные отличия между показателями координационных способностей футболистов опытных групп во всех контрольных тестах (таблица 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей юных футболистов 11-12 лет после проведения эксперимента.

№	ТЕСТЫ	группы	M±m	δ	t	P
1	Ведение мяча 30 м, с	КГ	6,82±0,18	0,01	4,1	<0,05
		ЭГ	6,41±0,17	0,03		
2	Ведение мяча с обводкой стоек, с	КГ	10,82±0,33	0,03	5,8	<0,05
		ЭГ	9,88±0,19	0,02		
3	Челночный бег с мячом 30 м, с	КГ	19,14±0,42	0,05	4,5	<0,05
		ЭГ	18,52±0,34	0,07		
4	Жонглирование мячом, кол-во ударов	КГ	10,23±0,05	0,12	3,5	<0,05
		ЭГ	12,43±0,07	0,32		
5	Удары по мячу между стоп, кол-во ударов	КГ	109,16±1,89	0,77	3,6	<0,05
		ЭГ	115,27±2,17	1,19		
6	Вбрасывание мяча руками из аута, м	КГ	7,32±0,52	0,61	4,7	<0,05
		ЭГ	8,22±0,79	0,56		
7	Челночный бег 3x10,с	КГ	9,23±0,57	0,05	3,2	<0,05
		ЭГ	9,62±0,82	0,06		
8	Удар мяча на точность (попадание из 5)	КГ	4,78±0,63	0,61	4,3	<0,05
		ЭГ	4,69±0,54	0,56		

Анализ результатов повторного тестирования показал, что полученные показатели уровня развития координационных способностей экспериментальной группы превосходят результаты тестов спортсменов контрольной группы. Статистическая обработка данных выявила достоверные различия результатов по всем тестам, характеризующим уровень развития координационных способностей на уровне значимости 99%.

Итак, оценка эффективности методики развития координационных способностей выявила положительную динамику показателей:

– в тесте «Ведение мяча 30 м» в контрольной группе результаты улучшились на 6%, а в экспериментальной группе на 14% (P<0,05);

- в тесте «Ведение мяча с обводкой стоек» в контрольной группе результаты улучшились на 8%, а в экспериментальной группе на 15% ($P < 0,05$);
- в тесте «Челночный бег с мячом 30 м» в контрольной группе результаты улучшились на 3%, а в экспериментальной группе на 8% ($P < 0,05$);
- в тесте «Жонглирование мячом» в контрольной группе результаты улучшились на 12%, а в экспериментальной группе на 19% ($P < 0,05$);
- в тесте «удары по мячу между стоп» в контрольной группе результаты улучшились на 12%, а в экспериментальной группе на 15% ($P < 0,05$);
- в тесте «Вбрасывание мяча руками из аута» в контрольной группе результаты улучшились на 35%, а в экспериментальной группе на 52% ($P < 0,05$);
- в тесте «Челночный бег 3 по 10м» в контрольной группе результаты улучшились на 4%, а в экспериментальной группе на 5% ($P < 0,05$).

Выводы: таким образом, в ходе опытно-экспериментальной работы гипотеза, выдвинутая в начале исследования, нашла свое подтверждение, занятия по разработанной методике развития координационных способностей способствовали повышению показателей координационных способностей и технической подготовленности футболистов 11-12 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверьянов, И. В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет: дис канд. пед. наук / И. В. Аверьянов. – Омск: СибГУфк, 2008. – 240 с.
2. Каштанов, А. И. Развитие двигательно-координационных способностей школьников 12-13 лет на уроках физической культуры, средствами настольного тенниса / А. И. Каштанов, Н. Ю. Мищенко // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии: материалы регион. науч.-метод. конф. магистрантов (11 апреля 2018 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко. – Челябинск: Уральская академия, 2018. – С. 226-234.
3. Мищенко, Н. Ю. Развитие двигательно-координационных способностей у детей 10-12-летнего возраста, занимающихся пулевой стрельбой / Н. Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм, двигательная рекреация. – 2020. – Т.5. – № 4. – С. 91-100.
4. Мищенко, Н. Ю. Развитие координационных способностей спортсменов 10-12 лет, занимающихся скалолазанием / Н. Ю. Мищенко // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 2 (74). – С. 111-120.
5. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
6. Шамонин, А. В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет: дис. ... канд. пед. наук / А. В. Шамонин. – М.: Московский городской педагогический университет, 2010. – 183 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ БОКСЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Волкова С. А., Золотова А. И.

г. Ульяновск, Областное государственное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва»

Для управления тренировочным процессом проводился контроль на протяжении полугодичного цикла для оценки эффективности развития физической подготовки боксеров этапа начального обучения. Согласно данным результатов тестирования, исходные показатели физической подготовленности учеников контрольной и экспериментальной группы не имеют существенных различий.

По данным результатов заключительного тестирования (таблица 3) отмечается значительное улучшение показателей в экспериментальной группе, занимавшейся с использованием тренировочной программы составленной на базе метода круговой тренировки в сравнении с контрольной группой спортсменов, где преимущественно использовалась общепринятая система тренировок, направленной на разностороннее развитие физической подготовленности и овладение основами техники избранного вида спорта.

Обе группы, и экспериментальная, и контрольная, показали изменения в тестах. Но в экспериментальной группе мы видим значительно большее улучшение результатов, чем у спортсменов контрольной группы (таблица 2).

При рассмотрении показателей в контрольной группе в начале эксперимента бег 30 метров(сек) составил средние значение 5,15, а в конечном результате 5,12 в процентном сдвиге составил процент на 1% в конечном результате (рисунок 1).

При показателях бега на 400 метров(сек) среднее значение 111,71, а в конечном результате 109,85, сдвиг произошел на 2% (рисунок 1). В показателе бега на 1000 метров(сек) в начале эксперимента было 302,57 секунд, а в конечном результате 300,85, сдвиг произошел на 1% (рисунок 1).

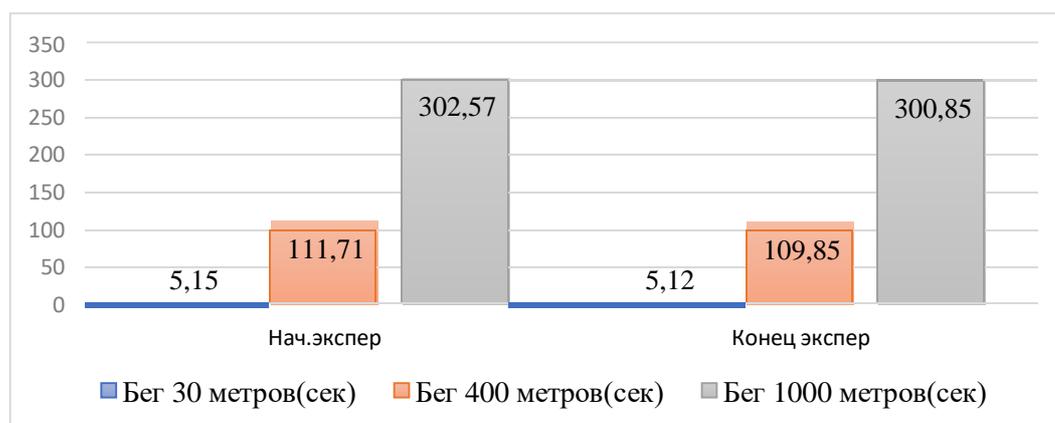


Рисунок 1 – Графическое значение показателей скорости и выносливости контрольной группы в начале и в конце эксперимента

При показателях сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимания) в начале эксперимента в среднем боксеры могли отжаться 28,4 раза, а в конечном итоге 29,8 раз, показатель сдвига в процентном отношении улучшился на 5% (рисунок 2).

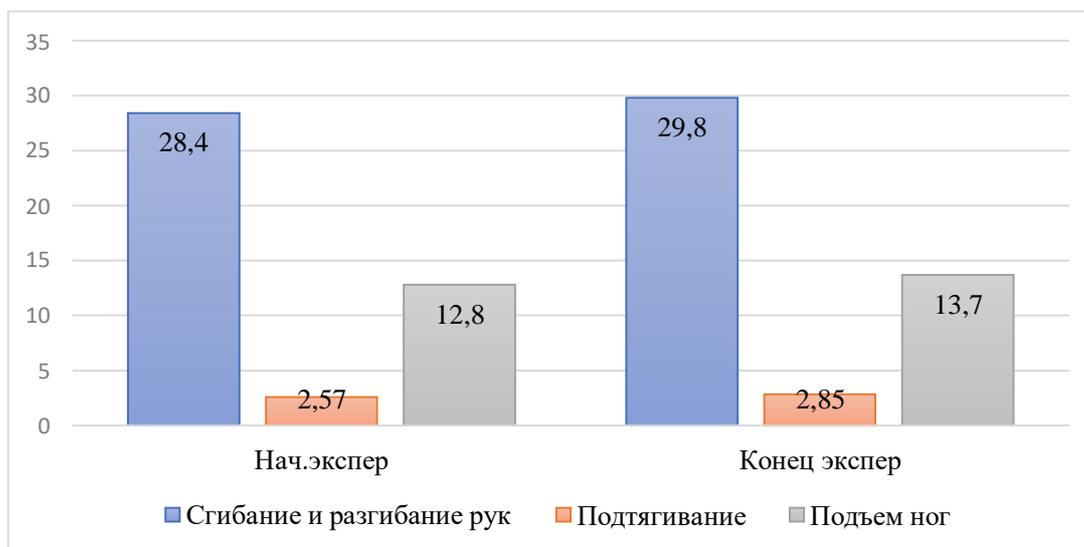


Рисунок 2 – Графическое значение показателей силы и силовой выносливости контрольной группы в начале и в конце эксперимента

В показателях упражнения при подтягивании в начале эксперимента спортсмены смогли подтянуться 2,57 раз, а в конце эксперимента 2,85 раз, сдвиг в процентном соотношении показал 10% прироста (рисунок 2). При подъеме ног в контрольной группе при исходном результате было 12,8, а в конечном результате 13,7, прирост составил 7% (рисунок 2).

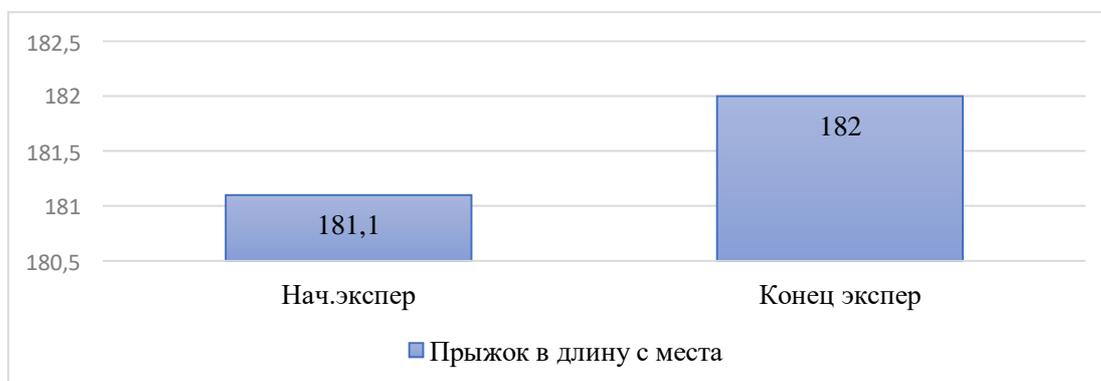


Рисунок 3 – Графическое значение показателей скоростно-силового контрольной группы в начале и в конце эксперимента

Прыжок в длину с места в начале эксперимента составил 181,1 см, а в конечном эксперименте 182, прирост составил 1% (рисунок 3).

Таблица 2 – Изменения физической подготовленности занимающихся боксом на этапе начальной подготовки в контрольной группе

Виды упражнений	Группы	Показатели				Абсол.сдвиг	Р
		Исходные		Конечные			
		М	±m	М	±m		
Бег 30 метров (сек)	КГ	5,15	0,20	5,12	1,11	0,03	<0.05 >0.05
Бег 400 метров (сек)	КГ	111,71	4,43	109,85	5,75	1,86	
Бег 1000 метров (сек)	КГ	302,57	7,33	300,85	7,37	1,72	
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	КГ	28,4	2,28	29,8	2,77	1,4	
Подтягивание	КГ	2,57	0,64	2,85	0,50	0,28	
Подъем ног в висе	КГ	12,8	1,40	13,7	1,42	0,9	
Прыжок в длину с места	КГ	181,1	2,68	182	2,82	0,9	

При анализе результатов экспериментальной группы можно сказать, что по показателям бега в 30 метров(сек) в начале эксперимента составил 5,36 секунды, а в конце эксперимента 4,42 секунд, сдвиг произошел на 18% (рисунок 4). При показателях бега 400 метров(сек) в начале эксперимента составил 106,14 секунды, а в конце эксперимента 99 секунд, прирост составил 7% (рисунок 4). При беге 1000 метров(сек) в начале эксперимента 301,28, а при конечном результате 291,28 секунд, прирост составил 4% (рисунок 4).

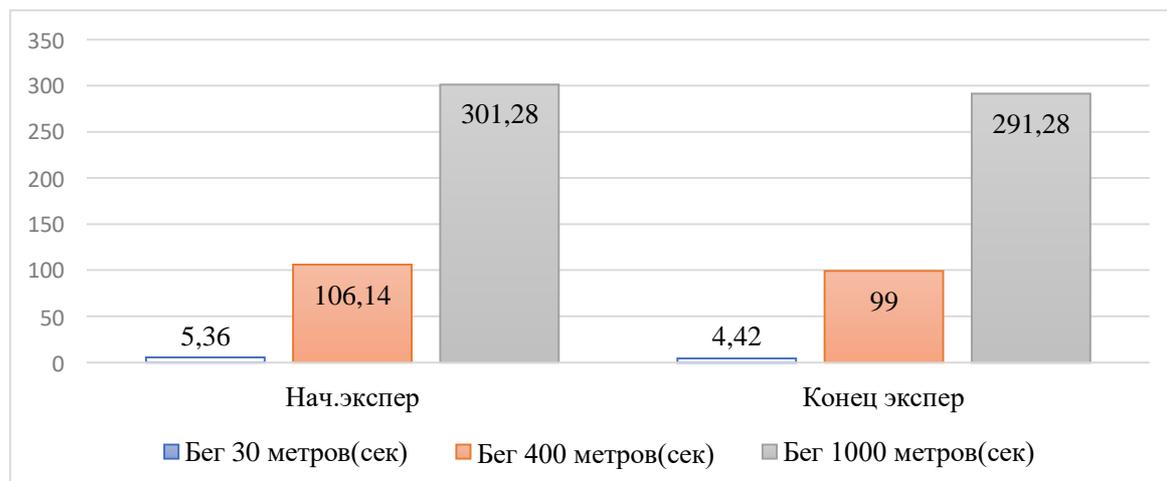


Рисунок 4 – Графическое значение показателей скорости и выносливости экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента

При показателе сгибания и разгибания рук в упоре лежа(отжимание) показатель в начале эксперимента составил 29,42 раза, а в конце эксперимента 35,71 раз, прирост составил 18% (рисунок 5). При подтягивании спортсмены выдали результат в начале эксперимента в среднем значении 3 раза, а в конце результата 4,57 раз, прирост составил 35% (рисунок 5). При подъеме ног висе показатель составил в начале эксперимента 12,85, а в конце эксперимента 20,85, прирост составил 39% (рисунок 5).

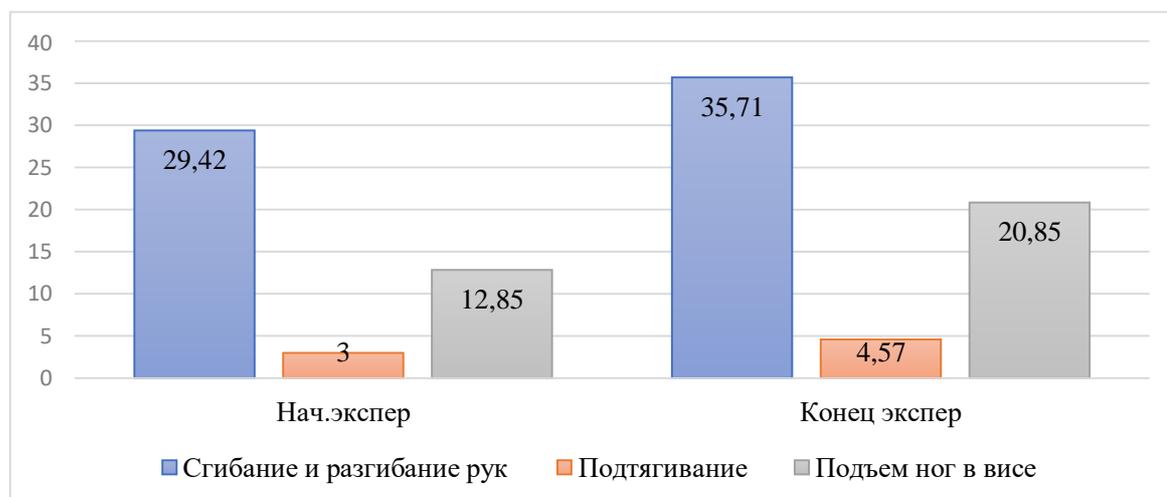


Рисунок 5 – Графическое значение показателей силы и силовой выносливости экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента

И в последнем показателе прыжок в длину с места в начале эксперимента составил 179,57, а в конце эксперимента 187,28, прирост составил 5% (рисунок 6).



Рисунок 6 – Графическое значение показателей скоростно-силовой экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента

Таблица 3 – Изменения физической подготовленности занимающихся боксом на этапе начальной подготовки в экспериментальной группе

Виды упражнений	Группы	Показатели				Абсол.сдвиг	Р
		Исходные		Конечные			
		М	±m	М	±m		
Бег 30 метров (сек)	ЭГ	5,36	0,227814	4,42	0,16827	0,94	<0.05 >0.05
Бег 400 метров (сек)	ЭГ	106,14	4,53257	99	4,613644	7,14	
Бег 1000 метров (сек)	ЭГ	301,28	6,91001	291,28	7,66785	10	
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	ЭГ	29,42	1,91308	35,71	1,71429	6,29	
Подтягивание	ЭГ	3	0,534522	4,57	0,81232	1,57	
Подъем ног в висе	ЭГ	12,85	1,54963	20,85	2,040408	8	
Прыжок в длину места	ЭГ	179,57	2,30793	187,28	1,9113	7,71	

Такие данные означают, что у спортсменов экспериментальной группы больше улучшились показатели скорости, силы, силовой выносливости в большей степени в сравнении с контрольной группой. За время проведения эксперимента обе группы показали прирост показателей физической подготовленности.

Но спортсмены экспериментальной группы выдали значительно больший прирост результатов в тестах, связанных с силовой и скоростной выносливостью, благодаря оптимально используемой тренировочной программе составленную на основе метода круговой тренировки.

Это позволяет сделать вывод о более выгодном с точки зрения совершенствования физической подготовки боксеров начального этапа обучения применение метода спортивной тренировки в экспериментальной группе спортсменов, где преобладал метод круговых тренировок и использовался режим чередования физических нагрузок и отдыха.

В первую очередь, потому что в этом случае наблюдается постепенный рост общей, силовой и скоростной выносливости спортсменов при оптимальной адаптации их организмов к объемам и интенсивности нагрузок.

Во-вторых, по сравнению с общепринятой программой тренировочной нагрузки, программа, составленная по методу круговых тренировок и

основанная на чередовании периодов отдыха с выполнением упражнений, привела к наиболее успешному росту спортивных результатов юных боксеров.

В-третьих, есть основания ожидать значительного роста спортивных результатов через 1-2 года применения тренировочных программ поскольку организм спортсмена к тому времени уже полностью адаптируется к оптимальной нагрузке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдуллова, Н.В. Круговой метод тренировки в специальных группах / Н.В. Абдуллова, Н.А. Ашихмина // Вестник научных конференций. – 2016. – № 3-6 (7). – С. 6-7.
2. Адамович, Э. А. Круговая тренировка как метод развития двигательных качеств: метод. пособие / Э. А. Адамович, В. И. Листочкин, И. А. Шкловский. - Свердловск, 2010. - 36 с.
3. Арсланова, Т.Л. Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов / Т.Л. Арсланова, Л.В. Бухтоярова, А.П. Григорьев, Е.М. Кощев. – Казань: Казанский университет, 2015. – 28 с.
4. Барейчев, А.В. Методика технической подготовки боксеров 15-17 лет, в условиях новых правил в боксе/ А.В. Барейчев // В сборнике: Университетский спорт: здоровье и процветание нации. Материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 2 томах. - 2015. - С. 29-32.
5. Белоедов, А.В. Повышение функциональной подготовленности начинающих единоборцев методом круговой тренировки / А.В. Белоедов, В.Д. Иванов, М.Ю. Бардина // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – № 34 (325). – С. 18-21.
6. Бурухин, С.Ф. Использование нетрадиционных видов гимнастики и элементов круговой тренировки для оптимизации занятий физической культурой в вузе / С.Ф. Бурухин, Е.В. Кулагина // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – Т. 2. № 4. – С. 140-143.
7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 331 с.
8. Вильчковский, Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке/ Э.С. Вильчковский // Физкультура. - 2012.- №7. - С. 14-15.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП» НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Глусская А. О., Шульга А.В.

г. Усолье-Сибирское, муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа №1»

В настоящее время в легкой атлетике известны такие способы прыжков в высоту: «перешагивание», «волна», «перекат», «перекидной», «Фосбери Флоп».

Совершенствование техники и появление новых способов прыжка связано с требованиями правил соревнований характерных для определенных промежутков времени и условий, в которых осуществлялся прыжок в высоту.

Бесспорное преимущество этого способа заключается в возможности большего использования горизонтальной скорости для вертикального подъема тела, нежели в прыжках другими способами. От спортсмена здесь не требуется

сложной координационной перестройки движений от разбега к толчку, взлету и переходу планки[2].

Разбег в этом способе выполняется по дуге с забеганием и начинается под углом 75-90° к планке. По технике он напоминает разбег прыжка в длину. На последних шагах (при переходе к толчку) опускание ОЦТ тела и подседание на маховой ноге отсутствует. Это позволяет прыгуну сохранить большую горизонтальную скорость. Толчок выполняется почти боком к планке выставленной незначительно вперед дальней от планки ногой. В связи с этим отталкивание происходит с большей быстротой, чему способствует короткий резкий мах сильно согнутой в колене свободной ногой[3].

Полученный при дугообразном разбеге и толчке вращательный момент позволяет прыгуну во время взлета повернуться спиной к планке. Вслед за этим он как бы ложится на планку, прогибаясь над ней в пояснице. Как только таз оказывается над планкой, прыгун сгибает тело в тазобедренных суставах, одновременно выпрямляя ноги в коленных суставах и подтягивая их к себе. Приземление происходит на округлую спину, что вызывает необходимость специального оборудования места для приземления[4].

критерием эффективности техники понимаются признаки, на основании которых тренер может определить меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия с объективно необходимым.

Эффективность того или иного критерия обусловлена мерой его соответствия характеру двигательного действия, этапу обучения и уровню подготовленности учеников.[1]

1. Результативность физических упражнений (в том числе и спортивный результат). Применяется чаще всего. Принято считать, что улучшение техники прямо сказывается на повышении результата физического упражнения в целом.

2. Соответствие параметрам стандартной техники. Сущность их состоит в том, чтобы сопоставить параметры наблюдаемого действия с параметрами стандартной техники.

3. Разница между реальным результатом и возможным. Для вычисления разницы необходимо:

- определить наилучший результат, который показывает ученик в этом двигательном действии;

- знать, от уровня развития каких физических способностей зависит результат, в данном действии;

- путем тестирования выявить у занимающегося эти способности;

- вычислить возможный результат при данном развитии способностей;

- определить разницу между реальным результатом и возможным.

Если реальный результат окажется выше возможного, значит техника исполнения полностью реализует потенциал физических способностей ученика: если ниже, то нет. В первом случае необходимо подтягивать физические способности, во втором технику.[8]

В нашем исследовании поставлена следующая цель – обучение техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп», с использованием положительного переноса двигательных умений прыжка способом «перешагивание»[5].

Методика обучения прыжку способом «Фосбери-флоп» разрабатывалась с учетом перехода от способа «перешагивания» к «Флопу» с дальнейшим использованием положительного переноса образовавшегося навыка.

1.учить разметке для разбега на 3 шага, и прыжку перешагиванием с 3 шагов;

2.научить прыжку перешагиванием с 5 шагов разбега;

3. научить прыгать способом «перешагивание» с дугообразного разбега;

4. учить переходу планки с выполнением маха с закручиванием;

5. продолжить учить переходу через планку, с приземлением на плечи.

Цели и задачи реализовывались поэтапно в период с 2021 по 2022 год.

На первом этапе исследования (сентябрь-ноябрь 2021) изучались литературные источники, освещающие состояние проблемы исследования, определялось направление работы, формировались и уточнялись, задачи, цель, методы, гипотеза исследования. Разрабатывалась экспериментальная методика[7].

На втором этапе исследования (декабрь-февраль 2021-2022 года) проверялась эффективность разработанной методики.

Проводился педагогический эксперимент. Для этого были созданы экспериментальная и контрольная группы (в каждой группе был лидер и аутсайдер). Были сняты антропометрические показатели для выявления однородности групп. Экспериментальная группа тренировалась в ДЮСШ №1, в городе Усолье-Сбирское в понедельник, среда, пятница с 15:30 до 17:00. тренер-преподаватель Глусская Анна Олеговна. Контрольная группа тренировалась в легкоатлетическом манеже г. Усолье-Сибирское, вторник, четверг, суббота с 17:30 до 19:00. тренер-преподаватель Глусская Анна Олеговна.

Общее количество испытуемых 10 человек. Возраст 12 – 13 лет (девочки). Продолжительность тренировки 2 академических часа. Количество тренировок 3 раза в неделю.

Экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами методике, контрольная – по традиционной методике В.М. Дьячкова и А.П. Стрижака, и по программе по легкоатлетическим прыжкам для детских юношеских спортивных школ (программы показаны в главе I, раздел 1.2, 1.3). Разница между экспериментальной и традиционной методикой заключалась в сокращении срока обучения данному прыжку, в связи с подобранными нами упражнениями. В методике В.М. Дьячкова и А.П. Стрижака, по которой занималась контрольная группа, обучение проходит за 7-9 занятий, а по разработанной нами методике для экспериментальной группы обучение проходит в течение 5 занятий[6].

Условия экспериментальной и контрольной групп по уровню материально-технического обеспечения, квалификация педагогического состава, уровню

физической подготовленности не имели принципиальных отличий. В конце исследования нами было проведено повторное тестирование.

На третьем этапе исследования (март-май 2022) проводилась математико-статистическая обработка полученных данных и оформлялась выпускная квалификационная работа в соответствии со стандартными требованиями.

Результаты экспертной оценки техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты экспертной оценки

Экспериментальная группа					
	Эксперты				
Ф.И.	1	2	3	Хср	m±
1	9	10	9	9,33	0,25
2	8	9	9	8,7	0,25
3	9	9	9	9	0
4	7	8	8	7,7	0,25
5	9	9	8	8,7	0,25
Хср экспериментальной группы			8,9		
Контрольная группа					
	Эксперты				
Ф.И.	1	2	3	Хср	m±
1	9	9	9	9	0
2	7	7	7	7	0
3	6	7	7	6,7	0,25
4	8	7	7	7,33	0,25
5	8	7	7	7,33	0,25
Хср контрольной группы			7,5		

Анализируя результаты экспертной оценки техники прыжка способом «Фосбери-флоп», мы выявили, что результаты в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. Следовательно, это доказывает, что разработанная экспериментальная методика эффективна.

Оценки в экспериментальной группе оказались выше чем в контрольной. Средняя оценка в экспериментальной группе составила 8,9 (по 10-бальной шкале), а в контрольной 7,5 (по 10-бальной шкале).

Экспериментальная группа освоила технику на 15,7% лучше, чем контрольная это представлено на (рис.2)

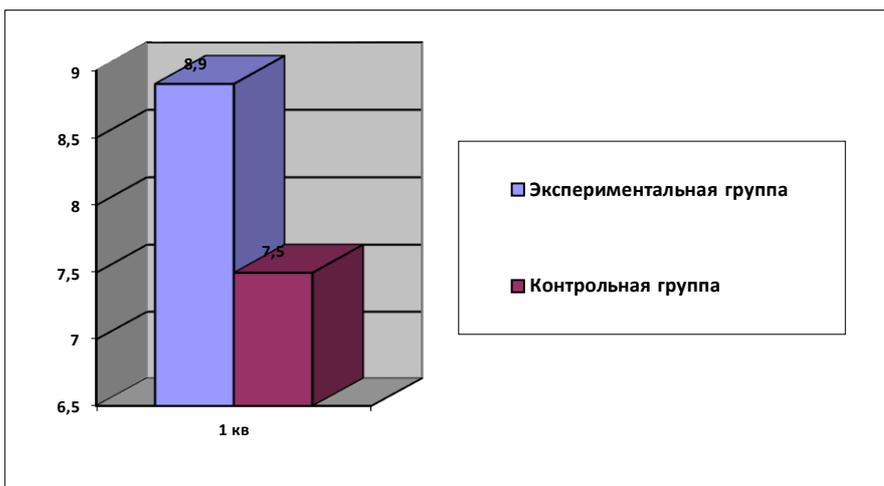


Рис.2 Результаты среднего показателя экспертной оценки спортсменок в конце эксперимента

Все спортсмены экспериментальной группы выполнили спортивный разряд, лучший II-юношеский выполнила одна спортсменка, а четыре спортсмена получили III-юношеский. В контрольной группе 12-13 лет только один спортсмен выполнил III-юношеский разряд.

В ходе сравнительной характеристики результатов тестирования наблюдается положительная динамика по всем данным занимающихся по нашей методике. В исследовании выявлено, что динамика положительных изменений у спортсменов участвующих в эксперименте имеет достоверные различия по 3 из 6 имеющимся показателям.

Выявленный рост показателей физической и технической подготовленности и сокращение срока обучения прыжку способом «Фосбери-флоп» подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Прыжок в высоту – один из наиболее популярных видов легкой атлетики и за свое более чем столетнее существование как спортивное упражнение достиг высокого уровня развития. Технику прыжка в высоту следует понимать как систему движения, направленную на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил целью наиболее полного и эффективного использования двигательных возможностей спортсмена для достижения наиболее высокого спортивного результата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. – М.: Юнити, 2018. – 512с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для ВУЗов. – Москва: Академия, 2008. – 464 с.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: Учебник / В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 224 с.
4. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019.-226с.
5. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: Учебник/ Г.В. Грецов. – М.: Academia, 2018. - 464.

6. Дьячков, В. М. прыжок в высоту «фосбери-флоп» / В.М. Дьячков А. Л. Стрижак.- М. 1975.
7. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в лёгкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - № 26. - С. 105 - 108.
8. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – Изд. 2-е, стереотип. – М. : Человек, 2012. – 219 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПУТЁМ ОРГАНИЗАЦИИ СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

Герасимов А. В.

*г. Иркутск, муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
детско-юношеская спортивная школа №5*

Ни для кого не является секретом, что одним из основных условий успешной реализации образовательного процесса является его материально-техническая обеспеченность. Применительно к организациям дополнительного образования в сфере спорта мы можем говорить, в том числе, не только о наличии качественного и безопасного спортивного инвентаря, но и наличия соответствующего по размерам и условиям определенному виду спорта помещения. Особенно важно это при реализации спортивных образовательных программ в игровых видах спорта.

Анализ деятельности МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ №5, в которой я работаю, позволил выявить ряд существующих проблем:

- недостаточное материально-техническое обеспечение организаций дополнительного образования для осуществления деятельности;
- ограниченное количество мероприятий, способствующих привлечению детей в систему дополнительного образования.

Проведенный анализ показал, что для качественной реализации дополнительных общеобразовательных программ, расширения ресурсных возможностей и эффективной работы МБОУ ДО г. Иркутска «ДЮСШ №5» (далее – ДЮСШ №5) необходима организация сетевого взаимодействия с ОО.

Под *сетевым взаимодействием* понимается совместная деятельность образовательных организаций, в результате которой формируются совместные группы обучающихся для освоения образовательных программ определенного уровня и направленности с использованием ресурсов нескольких образовательных организаций [3].

Условиями применения сетевой формы организации образования являются:

- наличие лицензии на осуществление образовательной деятельности у организации, осуществляющей обучение;

- наличие договора о сетевом взаимодействии или иной форме интеграции между организацией, осуществляющей обучение, и иной организацией, ресурсы которой используются в процессе обучения (организацией-партнером);
- наличие согласованной образовательной программы, разработанной образовательной организацией совместно с организацией-партнером, ресурсы которой используются в процессе обучения.

Нормативной основой на обеспечение условий реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, направленных на раннее самоопределение учащихся в рамках сетевого взаимодействия, стал ФЗ «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012, статья 15, которая гласит, что «...реализация образовательных программ с использованием сетевой формы может осуществляться:

1. С использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе иностранных;
2. С использованием ресурсов иных организаций».

С целью решения вышеназванных проблем по организации предпрофессиональной подготовки юных спортсменов, в данной статье рассматривается сетевая форма реализации программ с использованием кадровых ресурсов ДЮСШ №5 и материально-технической базы МБОУ г. Иркутска СОШ №2 (далее – СОШ №2).

Данная модель основана на реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предпрофессиональной подготовки ДЮСШ №5 в рамках образовательного процесса СОШ №2 в режиме реализации дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» (рис. 1).

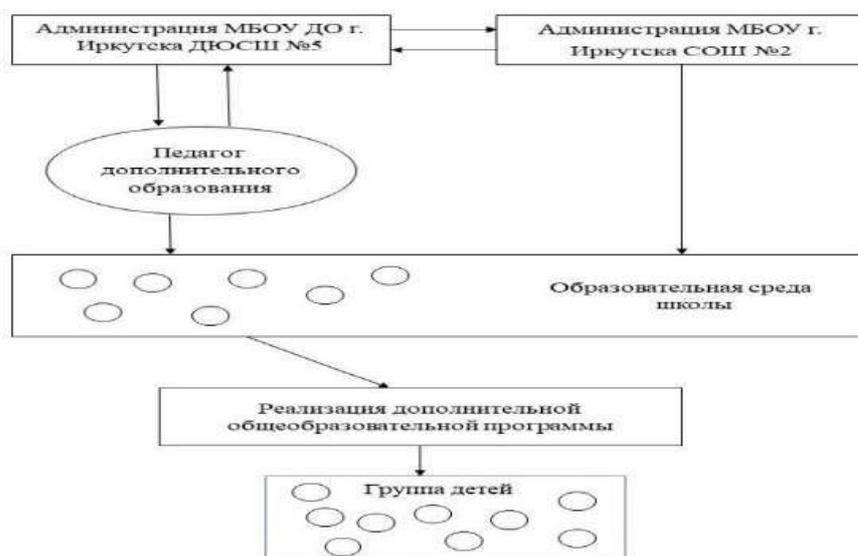


Рисунок 1.
Схема сетевого взаимодействия

Модель состоит из нескольких структурных элементов, каждый из которых имеет свою значимость. Администрация ДЮСШ №5 договаривается в устной форме с Администрацией СОШ №2 об условиях и порядке осуществления образовательной деятельности педагогов ДЮСШ по

дополнительным общеобразовательным программам, реализуемых посредством сетевой формы, в том числе распределение обязанностей между организациями; порядке реализации программ, характере и объеме ресурсов, используемых каждой организацией. По социальному заказу составляет дополнительные общеобразовательные программы, реализация которых проходит на базе СОШ.

После этого оформляется договор о сетевой форме реализации образовательной программы между учреждениями, где прописаны все условия реализации программы:

- наименование программы, срок реализации, объем программы;
- статус обучающихся;
- условия и порядок осуществления образовательной деятельности при реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Ниже приведен пример оформления некоторых пунктов предмета договора. Организация No1 – МБОУ ДО г. Иркутска «ДЮСШ №5», Организация No2 – МБОУ г. Иркутска СОШ №2.

ДОГОВОР № _____ о сетевой форме реализации образовательных программ

г. Иркутск

« ____ » _____ 2021 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя общеобразовательная школа №2 имени М.С. Вишнякова, именуемое в дальнейшем «СОШ №2» в лице директора, действующей на основании Устава, с одной стороны и Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Иркутска «Детско-юношеская спортивная школа №5» , именуемое в дальнейшем «ДЮСШ», в лице директора, действующего на основании Устава, с другой стороны, далее именуемые совместно «Стороны», в рамках сетевого взаимодействия с целью развития дополнительного образования детей, обеспечения реализации индивидуальной образовательной траектории ребенка заключили настоящий Договор о нижеследующем:

1. Предмет договора

1. Создание и реализация предпрофессиональной программы в сфере физической культуры и спорта по виду спорта «Баскетбол».
2. В рамках ведения сетевого взаимодействия стороны:
 - совместно реализуют согласованные между ними предпрофессиональную программу по баскетболу;
 - организуют совместное ведение деятельности по обучению и воспитанию учащихся (воспитанников) СОШ №2 и ДЮСШ;
 - содействуют друг другу в ведении основной деятельности партнера по договору, с целью обеспечения индивидуальных развивающих траекторий каждому учащемуся;

- предоставляют работникам условия работы по основному месту работы, позволяющие другой стороне договора привлекать их для ведения собственной деятельности по трудовым договорам и в работе по совместительству;
- взаимно предоставляют друг другу право пользования имуществом в установленных законом пределах;
- обеспечивают оптимальную концентрацию и целевое использование современных образовательных ресурсов;
- содействуют информационному обеспечению деятельности партнера по договору.

3. Совместная безвозмездная деятельность учреждений по организации физкультурно-спортивной работы направлена на повышение качества образования, укрепление здоровья, обучение и спортивное совершенствование учащихся (воспитанников).

4. Руководство совместной деятельностью возлагается на руководителей указанных учреждений

5. Учащиеся (воспитанники) в рамках реализации настоящего договора, являются учащимися ДЮСШ. Порядок приема учащихся в ДЮСШ определяется действующим законодательством и соответствующим локальным нормативным актом ДЮСШ.

6. В зачислении может быть отказано по причине укомплектованности учебных групп и (или) по состоянию здоровья.

7. Формы участия сторон в достижении целей:

Школа №2 выделяет спортивный зал, расположенный по адресу: г. Иркутск,

- спортивный зал площадью 270,9 кв. м, 1 этаж,
- раздевалка № 1 площадью 27,3 кв. м, 1 этаж,
- раздевалка № 2 площадью 27,7 кв. м, 1 этаж.

согласно техническому паспорту, изготовленному МУП БТИ г. Иркутска, а также необходимое оборудование (по согласованию с администрацией Школы №2) для занятий по предпрофессиональной программе по баскетболу, согласно оговоренного расписания, товарищеских встреч, проведения соревнований и других культурно-развлекательных спортивных программ.

Сетевое взаимодействие, предполагающее объединение ресурсов во имя достижения общей цели, призвано способствовать развитию системы дополнительного образования в организациях города Иркутска.

Представленная модель показывает возможность использования материально-технической базы для программ дополнительного образования детей, информационных, кадровых ресурсов. Совместная деятельность позволяет обмениваться опытом, обеспечивая профессиональный рост участников проекта. Особую роль в выстраивании модели играют особенности управленческой деятельности руководителей учреждения дополнительного образования, обеспечивающие успешность сетевого партнерства.

Управление сетевым взаимодействием предполагает изучение потребностей социума. Это позволило определить потенциальных субъектов

сетевого взаимодействия и направлений интеграции с ними. Важной составляющей управления сетевым взаимодействием стало изучение целевых ориентиров и направлений деятельности сетевых партнеров, оценка внутренних ресурсов каждого из них.

Следующим шагом в моделировании сетевого взаимодействия был определен целевой ориентир, соответственно разработана нормативно-правовая база, регламентирующая взаимодействие в сети, определение ролей субъектов сетевого взаимодействия, продумывание механизма регулирования, контроля деятельности сети. Механизмы взаимодействия обеспечили совместную разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме.

Основные результаты реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением практики предложенной модели МБОУ ДО г. Иркутска «ДЮСШ №5»:

- увеличение количества детей и молодежи, охваченных дополнительным образованием в МБОУ г. Иркутска СОШ №2;
- возможность использования новых форм, технологий работы и форматов взаимодействия (модульные программы, профильные смены и т.п.);
- расширение вариативности содержания дополнительного образования;
- повышение эффективности образовательной деятельности и качества образовательного результата;
- расширение ресурсных возможностей организации (материально-техническое обеспечение, привлечение квалифицированных специалистов, обновление дополнительных общеобразовательных программ).

ЛИТЕРАТУРА

1. Договор о сетевом взаимодействии между ДЮСШ №5 и СОШ №2
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, №273-ФЗ.
3. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. №1008).
5. Шматов, А. В. Разработка модели сетевого взаимодействия образовательных организаций разных типов с использованием медиаресурсов для реализации дополнительных общеобразовательных программ / А. В. Шматов, С. В. Мальцева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 6 (140). — С. 465-469. — URL: <https://moluch.ru/archive/140/39524/> (дата обращения: 27.02.2022).

РОЛЬ ХОРЕОГРАФИИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Гриф А.П.

*г.Шелехов, муниципальное бюджетное учреждение Шелеховского района
спортивная школа «Юность»*

Художественная гимнастика является красивым и технически сложным видом спорта. Высокий подъём, красивый разворот стоп и прямая осанка появляются после кропотливой проработки у станка. Кроме того, хореография включает в себя прыжки, повороты, равновесия и их сочетания, которые являются основой как балета и хореографии классического танца, так и упражнений в художественной гимнастике. Её специфичность заключается в особой технике исполнения упражнений, с танцевальными элементами под музыку.

Хореография – играет большую роль в подготовке спортсменов, которая совершенствует физическую подготовленность и делает композиции более яркими, оригинальными и выразительными. Она формирует понятия о красоте тела, учит соблюдать правила эстетического поведения, воспитывает вкус и музыкальность со спортивной направленностью. Хореографическая подготовка является частью учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике, но она очень важна при подготовке гимнасток разного уровня.

Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Она включает в себя всё, что относится к искусству танца. Танец – самый выразительный вид искусства. В процессе занятий хореографией спортсменки соприкасаются с искусством. Искусство – это отражение действительности в образах; искусство танца – это передача образа путем движений тела и мимики. Поэтому у гимнасток, занимающихся хореографией возникает способность передавать движениями тела, определенные эмоциональные состояния, настроения, переживания и чувства. Занятия хореографией всегда сопровождаются музыкальным аккомпанементом. Музыка знакомит обучающихся, с основами музыкальной грамоты, воспитывает музыкальность. С первых занятий необходимо работать над развитием музыкального слуха у детей. Педагог, считая вслух, помогает слышать музыкальный ритм и выполнять упражнения ритмично. Необходимо приучать гимнасток к различным музыкальным ритмам, темпам и размерам. Особенности художественной гимнастики вносят в урок хореографии свою специфику. Предметы диктуют необходимость вводить специфические задания. Особенность техники владения мячом, заключается в мягкости и плавности движений, соответственно вводятся упражнения свободной пластики: волны, полуволны и т.д. Броски предметов, сопровождающиеся пружинными движениями ног, взмахом руками, требуют введения в урок пружинных движений и взмахов. Кроме того, на уроках хореографии обращают внимание на развитие гибкости не только всего тела, но и мелких суставов. Всё это необходимо для успешного освоения техники предметами.

Подготовка гимнасток к групповым упражнениям отражается на системе хореографической подготовки. Важно воспитывать умение синхронно работать в группах. Слышать, видеть и чувствовать друг друга. Хореограф, занимающийся с гимнастками, прежде всего, работает на улучшение спортивного результата. Хореографическое занятие строится на классическом танце. Более того гимнастика создавалась на его базе. Урок состоит из экзерсиса у станка, на середине зала, адажио и аллегро (маленькие и большие прыжки). Экзерсис – это основная часть урока классического танца, состоящая из упражнений, способствующих развитию мышц, связок, выработке устойчивости, равновесия, а также воспитанию координации движений. Последовательность упражнений у станка и на середине зала одинаковые.

Экзерсис у станка выполняется в строгой последовательности:

- Деми и гранд плие;
- Батман тандю;
- Батман тандю жете;
- Рон дэ жамб пар тер;
- Батман фондю;
- Батман фраппе;
- Рон дэ жамб ан лер;
- Батман релевелянд и батман девлёппе;
- Гранд батман.

Все движения классического экзерсиса разучиваются от простого к сложному. Классический танец определяет три основных позиции рук и подготовительное положение. Они разучиваются на середине при свободной позиции ног.

Для ног существует пять выворотных позиций. Их разучивают строго в определенном порядке:

- Первая;
- Вторая;
- Третья;
- Пятая;
- Четвёртая.

Для верного и красивого исполнения всех движений необходима правильная постановка корпуса, помогающая учащемуся приобретать устойчивость - апломб. Овладевая устойчивостью, необходимо строго соблюдать все правила техники движения ног, корпуса, рук, головы. На уроке устойчивость подвергается особенно кропотливой отработке, которая начинается с позиций ног; здесь учащемуся прививают умение твёрдо и правильно стоять на выворотных ногах. Следует отметить, что все элементы базовой хореографии (в виде экзерсиса у опоры и на середине) приобретают вспомогательную функцию. С помощью неё решается одна из основных и наиболее сложных задач становления мастерства в гимнастике – это проблема воспитания выразительности движений.

Выразительность – это качество, проявляющееся в хорошей технике движений. Техника и выразительность тесно связаны. Необходимой базой, на

которой строится выразительность, является техника. Что бы придать движениям определенную, смысловую окраску, необходимо двигательные навыки довести до автоматизма. В процессе занятий хореографией развиваются определенные физические качества: увеличивается подвижность в суставах, сила мышц, выносливость. Однако для успешного освоения сложных прыжков, равновесий и поворотов необходимо рациональное развитие нужных качеств.

Художественная гимнастика - это не простой вид спорта, который направлен на физическое развитие человека, но и на достижение наивысших результатов в спорте. Борьба между гимнастками очень напряжена, порой сотые балла отделяют победительницу от соперницы. Но побеждают в этой борьбе гимнастки, имеющие не только физическую, техническую, но и хорошую хореографическую подготовку. Роль хореографии в процессе воспитания и обучения поколения гимнасток очень важна. Она подготавливает спортсменок к соревновательной деятельности, что приводит к успеху в победе на соревнованиях. Внедрение разработанных комплексов хореографии в учебно-тренировочный процесс позволяют равномерно развивать у гимнасток различные физические качества, совершенствовать технику исполнения элементов, совершенствовать культуру движений, которая включает в себя и пластику, и артистизм, и обаяние. Всё это является ключом к успеху в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности.

Какие плюсы получает юная гимнастка, начиная изучать предмет с самого детства?

1. На занятиях хореографией развивается координация движений и укрепляется опорно-двигательный аппарат.

2. У гимнасток воспитывается ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения и чувства.

3. Ученицы знакомятся с основами танца, изучают различные танцевальные шаги и отрабатывают дорожки.

4. Со временем развивается умение импровизации и самостоятельного сочинения танцевальных фрагментов.

5. Использование музыки на уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хореография в спорте // http://rg4u.clan.su/publ/literatura/khoreografija_v_sporte_i_a_shipilina_glava_32_35/7-1-0-87
2. Методическая разработка «Роль хореографии в художественной гимнастике // <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-rol-horeografii-v-hudozhestvennoj-gimnastike-4229390.html>
3. Хореография как фундамент художественной гимнастики // http://unostpskov.ucoz.ru/metodich/metod_razrabotka_khoreografija_kak_fundament_khud_o.pdf

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА

Давыдов В. В., Молчанова А. В.

*г.Иркутск, муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Иркутска детско-юношеская спортивная
школа №5*

Тренер-преподаватель, методист

Функциональные способности боксера проявляются в его общей и специальной выносливости. Под специальной выносливостью в спорте понимается выносливость атлета по отношению к специфической (соревновательной) деятельности. В боксе специальная выносливость обусловлена силовой и скоростной выносливостью.

Скоростная выносливость боксера проявляется в способности многократно выполнять быстрые движения на протяжении всего поединка. Развитие скоростной выносливости зависит от способности организма к алактатному и гликолитическому обеспечению мышечной деятельности в анаэробных условиях. Для развития скоростной выносливости у боксеров целесообразно применять интервальный метод. Для повышения алактатной способности чередуются кратковременные спурты (ускорения), выполняемые с максимальной скоростью, и работа в среднем и низком темпе. Например, во время выполнения упражнений на легких снарядах или со скакалкой через каждые 20-25 сек выполняются 10-15-секундные ускорения.

Упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью, развивают анаэробные алактатные способности атлета. Для развития гликолитической способности продолжительность спуртов должна быть увеличена до 25-45 с, а интервалы отдыха, заполненные тренировочной работой малой интенсивности, постепенно сокращаются с 50 до 10 с. [1]

Описанные выше методики развития скоростной выносливости различаются следующим образом. В первом случае выполняются короткие спурты интенсивной работы, а интервалы отдыха между ними непродолжительны. Во втором случае спурты длиннее, а более продолжительные интервалы отдыха сокращаются во времени.

Для совершенствования силовой выносливости можно применять описанные выше варианты тренировки. Очень эффективны тренировки на снарядах в тяжелых перчатках (12-16 унций), а также выполнение ударов по мешку с отягощениями в руках (весом 350-500 г). [3] Упражнения со скакалкой можно выполнять в утяжеленной обуви, а имитационное упражнение «бой с тенью» - с отягощениями на ногах и в руках.

При развитии силовой выносливости у боксеров можно использовать укороченные раунды (1,5 мин), в течение которых удары по тяжелым снарядам выполняются с интенсивностью и мощностью, близкими к максимуму. Такие упражнения учат боксера «выкладываться» в пределах ограниченного времени, моделируя ситуацию «концовок» в соревновательных раундах. При

использовании в тренировке 2-минутных раундов удары следует выполнять с переменными интенсивностью и мощностью. Целесообразно при этом постепенно уменьшать интервалы отдыха между раундами - от 1 мин до 20 сек. [3]

В подготовке боксеров следует широко применять беговые упражнения, выполняемые повторным и интервальным методами. В интервальном методе тренировки многократное выполнение упражнения с короткими паузами отдыха не обеспечивает полного восстановления перед очередным повторением, паузы отдыха строго дозированы, а тренирующее воздействие на организм происходит как во время работы, так и в периоды отдыха. В повторном методе паузы отдыха произвольны, т.е. перед каждым новым выполнением упражнения спортсмен отдыхает до восстановления работоспособности. Тренирующее воздействие на организм обеспечивается преимущественно в периоды работы, а также путем суммации следовых процессов от каждого повторения.

Многократное пробегание 100-метровых отрезков с установкой "максимально быстро", интервалы отдыха - 45-90 сек значительно увеличивает объем сердца и улучшает аэробный обмен в тканях. Продолжительность пауз отдыха, заполняемых боем "с тенью" и упражнениями на расслабление, должна быть такой, чтобы перед началом нового упражнения усталость практически не чувствовалась. [2]

Пробегание коротких отрезков усиливает анаэробные превращения в тканях. С другой стороны, накопление продуктов анаэробного распада стимулирует процессы аэробного обмена в период отдыха. Таким образом, наиболее высокие показатели сердечной деятельности и потребление кислорода наблюдаются во время пауз отдыха. При такой форме тренировки максимальный уровень аэробных функций поддерживается дольше, чем при непрерывной работе.

Интервальная тренировка в беге на средние дистанции (400 м и 800м). Механизм адаптации организма к данным упражнениям аналогичен рассмотренному выше, однако следует отметить, что эта форма тренировки предпочтительнее, чем тренировка на коротких отрезках в плане развития общей выносливости (аэробных способностей). Количество повторений упражнений в одной тренировке у боксеров составляет 10 x 400 м или 5 x 800 м.

Серийная интервальная тренировка. Пробегание на максимальной скорости коротких отрезков - в одной серии 5-10 спуртов. Схема выполнения упражнения: 10 спуртов по 10 м; 10 по 15 м; 10 по 20 м или 5 по 10 м; 5 по 15 м; 5 по 20 м; 5 по 15 м; 5 по 10 м. Интервалы между спуртами - 3-5 сек. Интервалы отдыха между сериями (3-4 мин) следует заполнять упражнениями на растяжку.[3]

Интервальный спринт. Пробегание с максимальной скоростью 30-60-метровых отрезков (с небольшими интервалами отдыха). Для совершенствования силовой выносливости (анаэробных алактатных способностей) интервалы отдыха между упражнениями должны быть 2-3

минуты, а серия состоит из 3-5 повторений. Следует выполнять до 5 серий таких упражнений с интервалами отдыха 5 минут. Интервалы отдыха между сериями (3-4 мин) следует заполнять упражнениями "школы бокса". Для совершенствования скоростной выносливости (анаэробных гликолитических способностей) необходимо увеличить количество повторений в серии до 6-10.[3]. С каждым повторением будут накапливаться следы недовосстановления и усиливаться гликолитический процесс.

Повторно-интервальная тренировка. Пробегание с максимальной скоростью дистанции 1000 м. Количество повторений в серии - 3-5, интервал отдыха между упражнениями - до 10 минут. Последний выбирается с таким расчетом, чтобы каждое повторение обеспечивало возможность возрастающего воздействия на анаэробные гликолитические функции.

С учетом принципов интервальной и повторной тренировки предлагается вариант применения беговых упражнений в качестве комплексного средства развития функциональных способностей боксера.

Методика выполнения упражнений такова: после 10-15-минутной разминки спортсмены пробегают пять 100-метровых отрезков; интервалы отдыха (1,5-2 минуты) заполняются упражнениями на расслабление и имитацией ударных и защитных движений. При этом результат пробега каждого отрезка должен быть в пределах 12,8-13,6 с (12,8-13,0 с - отлично; 13,1 - 13,3 с - хорошо; 13,4-13,6 с - удовлетворительно). Затем после отдыха (5 минут) боксеры пробегают три отрезка по 800 м с интервалами отдыха по 1 минуте. При этом результаты бега должны укладываться в следующие диапазоны: первый отрезок - 2 мин 30 сек - 2 мин 40 сек; второй отрезок - 2 мин 40 сек - 2 мин 50 сек; третий отрезок - 2 мин 50 сек - 3 мин. [3].

Общая выносливость боксера улучшается, если в тренировке используются специальные упражнения, которые выполняются при значительной "пульсовой стоимости", равной примерно 180 уд/мин. (спарринги, вольные и условные бои, работа в парах по совершенствованию технико-тактического мастерства, работа на мешках). Эффективное средство повышения выносливости в тренировке - увеличение раунда до 5 минут и более.

Основной путь в совершенствовании специальной выносливости - интенсификация деятельности боксера в упражнениях в вольном и условном боях (за счет частой смены партнеров, ведения ближнего боя, увеличения, трудности заданий и др.), в упражнениях с мешком боксер выполняет с максимальной скоростью и интенсивностью в течение одного раунда 10 - 15 взрывных коротких серий (длительностью от 1 до 1,5 с каждая), а в промежутках между сериями (10 - 15 с) - действия в спокойном темпе. Затем следует отдых 1,5 - 2 минуты, после чего боксер вновь выполняет упражнение с мешком (всего 3 раунда). [3]

Для совершенствования другой стороны выносливости применяются упражнения, во время которых непрерывная интенсивная работа (нанесение ударов по мешку, лапам, груше в течение 20 - 30 с) чередуется с работой в замедленном темпе (в течение 40 - 60 с).

При воспитании выносливости боксёров большое значение имеет постановка правильного дыхания. Дыхание боксёра должно быть непрерывным и достаточно глубоким. Режим дыхания с акцентом на выдохе при сильных ударах является самым эффективным. Это способствует не только лучшей вентиляции легких, но также увеличивает силу ударов.

Для расширения дыхательных возможностей боксеров используются бег, упражнения со скакалкой, специальные беговые упражнения. Длительный непрерывный бег и чередование бега с различными общеразвивающими и специальными упражнениями способствуют тренировке не только физических, но и волевых качеств боксера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лепешкин В.А. Скакалка всегда в моде./Лепешкин В.А. – Физическая культура в школе. – 2003. - № 3. – С. 3-8
2. Поляков М.И. О развитии физических качеств// Физическая культура в школе. – 2002. - № 1. – С. 26-27
3. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. М.: Инсан, 2000. – 429 с.

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Егоров Е.С., Соленова Е.М., Цуранова И.В.

Студент, преподаватель, к.м.н. преподаватель

г.Москва, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 2 (колледж)» Департамента спорта города Москвы

Современный гандбол - игра динамичная и атлетическая, предъявляющая высокие требования к двигательным и функциональным возможностям спортсменов. Участвуя в игре, гандболист выполняет значительную нагрузку динамической силовой работы переменной мощности. Чередование активных и пассивных фаз в его игровой деятельности следует через каждые 3-20 секунды. За матч полевой игрок посредством различных способов перемещения преодолевает расстояние в 6000-8000 метров, совершает около 30 прыжков, вступает в активное единоборство с игроками соперника не менее 40 раз [3].

В настоящее время невозможно достигнуть спортивных результатов в гандболе без высокого уровня как общей, так и специальной физической подготовленности.

Определение уровня физической подготовленности гандболистов имеет особое значение в условиях интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для современного спорта. Это позволяет тренерам

найти оптимальные пути повышения тренированности спортсменов, рационально построить структуру годового тренировочного цикла, выбрать стратегию подготовки к соревнованиям [2].

Достижение высокого уровня физической подготовленности гандболиста и команды в целом позволяет повысить эффективность его соревновательной деятельности, что и определяет актуальность выбранной темы.

Предполагалось, что повышение уровня физической подготовленности спортсменов-гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства приведет к повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Целью исследования явилось определение влияния уровня физической подготовленности гандболистов на эффективность их соревновательной деятельности на этапе совершенствование спортивного мастерства.

Для определения уровня физической подготовленности гандболистов использовалась общепринятая в гандболе батарея тестов: Йо-йо тест (м), прыжок в длину (см), тройной прыжок (см), прыжок вверх со взмахом руками (см), метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м).

При проведении анализа протоколов соревнований были использованы протоколы игр Первенства России среди команд молодёжного состава сезонов 2019-2020 и 2020-2021гг, размещенные на официальном сайте Федерации гандбола России [5].

При анализе протоколов матчей учитывались следующие показатели:

1. Результативность бросков с различных позиций (%)
с 6 м. линии; с края; ближний до 9 м.; дальний из-за 9 м.; 7-метровый штрафной бросок.
2. Результативность общего количества выполненных бросков (%)
3. Полезные действия в защите (количество)
4. Показатель потери мяча (количество)
5. Показатель полученных наказаний (количество)

Анализируя результаты исследования уровня физической подготовленности полевых игроков в гандболе на этапе совершенствования спортивного мастерства в начале и конце исследования, необходимо отметить, что у большинства спортсменов отмечается улучшение таких исследуемых показателей, как прыжок в длину, тройной прыжок с места, прыжок вверх со взмахом руками в конце наблюдения.

В таком испытании, как метание мяча (массой 1 кг) на дальность, все спортсмены, как в начале, так и в конце исследования показали результаты значительно лучше норматива Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол [4].

Хотя при выполнении контрольного испытания Йо-йо тест в начале и в конце исследования, которое оценивалось по методике Е.В. Грязновой, результаты большинства спортсменов оцениваются как «хорошо» и «очень хорошо», шесть спортсменов из десяти ухудшили показатели выполнения контрольного испытания Йо-йо тест в конце исследования [1].

Анализируя результаты исследования эффективности соревновательной

деятельности полевых игроков в гандболе на этапе совершенствования спортивного мастерства в начале и конце исследования, необходимо отметить, что половина участвующих в исследовании спортсменов улучшили такие показатели, как реализация общего количества бросков и реализации бросков, выполненных с бм, реализации бросков, выполненных с дальней позиции.

Такие показатели, как количество полезных действий в защите и количество потерь мяча у большинства спортсменов улучшились к концу исследования (80 и 60% соответственно). При этом, отмечается значительное увеличение количества наказаний гандболистов к концу исследования.

На рисунке 1 представлены средние показатели реализации бросков, выполненных гандболистами с различных позиций в начале и в конце исследования.

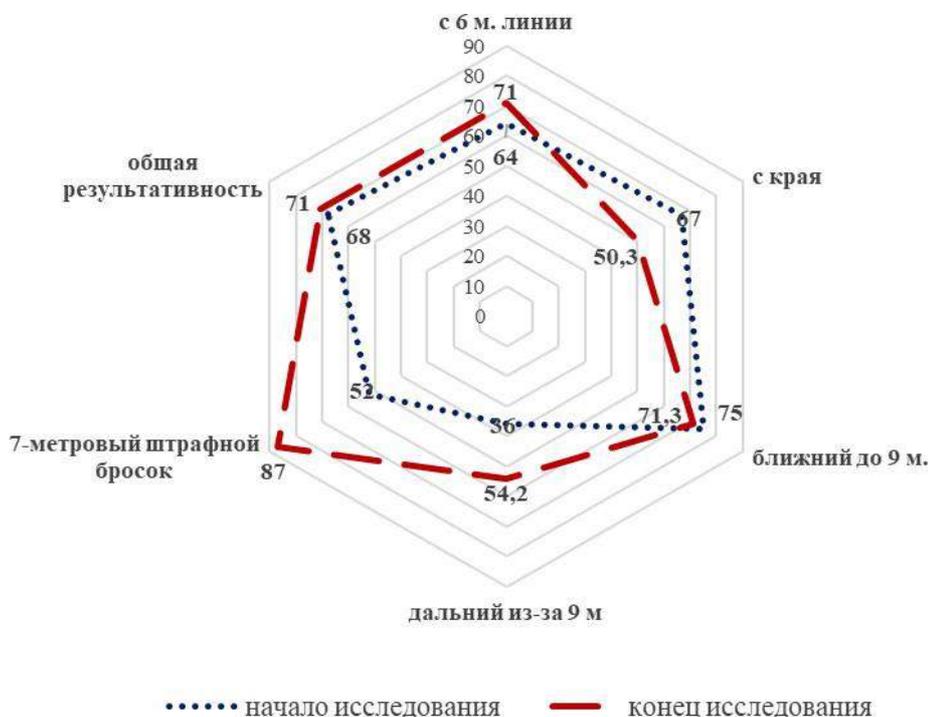


Рис. 1. Средние показатели реализации бросков, выполненных гандболистами с различных позиций в начале и в конце исследования, %

Как видно из рисунка 1, наиболее значительное улучшение в конце наблюдения отмечается при выполнении 7-метрового штрафного броска. Реализация 7-метрового штрафного броска выросла на 35 %. По-видимому, это связано с увеличением объема личной бросковой подготовки.

Такие показатели, как общая результативность бросков, броски с б-метровой линии, дальний бросок из-за 9 метров, так же улучшились в конце наблюдения (на 7% и 18,2% соответственно).

Результативность бросков с края меньше своего изначального показателя на 16,7% и ближний бросок до 9 метров на 3,7%. По-видимому, в тренировочном процессе гандболистов необходимо большее внимание уделять специальной бросковой подготовке с края.

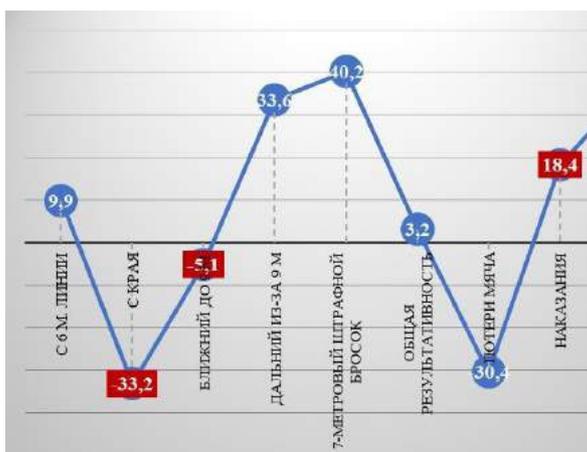


Рис. 2а. Средний прирост показателей эффективности соревновательной деятельности гандболистов в конце исследования, %

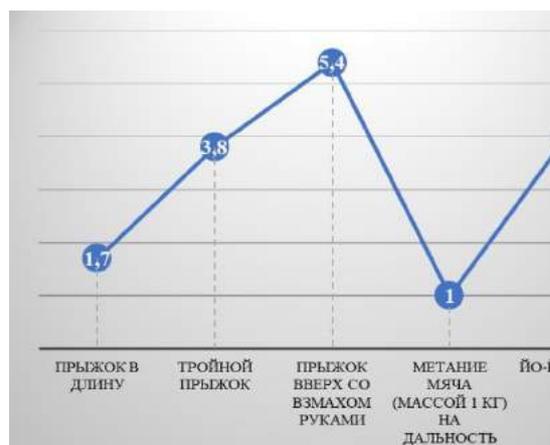


Рис. 2б. Средний прирост показателей уровня физической подготовленности гандболистов в конце исследования, %

Как видно на рисунке 2а, к концу исследования отмечается положительная динамика изменения большинства показателей эффективности соревновательной деятельности гандболистов.

Однако, эффективность бросков с края в конце исследования значительно ниже исходного уровня (- 33,2%). Также отмечается снижение среднего прироста эффективности ближних бросков до 9 метров (- 5,1%). По-видимому, это может быть связано с вынужденным снижением объема тренировочного времени, вызванного карантином.

Необходимо отметить значительное увеличение в конце исследования количества полученных игроками наказаний, что, по-видимому, связано с недостаточным уровнем технико-тактической и интегральной подготовленности игроков, а также изменение и ужесточение правил. Это требует внесения дополнительных корректив в тренировочный процесс.

На рисунке 2б представлен средний прирост показателей уровня физической подготовленности гандболистов в конце исследования.

Как видно из рисунка 2б, по всем исследуемым показателям наблюдается положительная динамика. Однако, отмечается относительно невысокий средний прирост (около 1%) показателя «метание малого мяча (массой 1 кг) на дальность», а также средний прирост показателя «прыжок в длину» (около 1,7кг).

Таким образом, из результатов собственного исследования выявлено, что уровень физической подготовленности каждого спортсмена в гандболе имеет особое значение в условиях интенсивной тренировочной деятельности и оказывает значительное влияние на эффективность соревновательной деятельности команды.

Необходимо отметить, что уровень физической подготовленности гандболистов к концу исследования повысился. Большинство показателей эффективности соревновательной деятельности также улучшились к концу исследования.

Однако, выявлено снижение показателя реализации бросков с края и

значительное увеличение количества полученных игроками наказаний к концу исследования, что, по-видимому, связано с недостаточным уровнем технико-тактической и интегральной подготовленности игроков, что требует внесения дополнительных корректив в тренировочный процесс.

ЛИТЕРАТУРА

1. Грязнова, Е.В. Челночные тесты как методы определения уровня развития выносливости / Е.В. Грязнова, Б.Ф. Прокудин, Л.Н. Бакланов. // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности. – Рязань, 2012. – С. 37-42.
2. Игнатъева, В. Я. Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатъева. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 328 с. — ISBN 978-5-906839-45-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55592.html> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Игнатъева, В.Я. Гандбол / В.Я. Игнатъева. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 192 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №679 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 26 с. — ISBN 978-5-4487-0566-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87562.html> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Федерация гандбола России – www.rushandball.ru (дата обращения: 19.04.2020).

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОДУКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ

Ермакова О.В., Мазилова Л.В., Яковлева Л.Ю.

г.Иркутск, Областное государственное казённое учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Россия»

Спортивная команда - это реальная малая группа, в рамках которой осуществляется спортивная деятельность. Ей присущи все признаки, которыми в социальной психологии характеризуют малые группы. К таким признакам относятся: численность, автономность, общегрупповая цель, коллективизм, дифференцированность и структурность.

Существует множество теорий эффективной командной работы, которые опираются на социально-психологические теории взаимодействия между обучающим тренером (преподавателем) и спортсменами.

Организация взаимодействия – это, в педагогической литературе - преднамеренный контакт педагога и обучаемых, следствием его становятся взаимные изменения в поведении, деятельности и отношениях [5]. Педагоги-исследователи Н.Г. Алексеева, Г.М. Андреева дополняют данное определение компонентами, характеризующими его как продуктивное: все члены команды

участвуют в целеполагании; обмениваются информацией, совместно принимают решения по выходу из проблемных ситуаций, моделируют их сами и предлагают выход в совместном диалоге ; оценивают действия членов команды при выполнении заданий и могут проанализировать свои собственные действия; при анализе игровой ситуации погружаются в атмосферу делового сотрудничества; в стрессовой ситуации управляют своим поведением и поведением партнёра; показывают умение - выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Для спортивной команды умение тренера выстроить такое взаимодействие является важной составляющей, так как оно наряду с физической и тактической подготовкой во многом определяет успех спортивных достижений. Особенности «отношений» между субъектами учебно-тренировочного процесса формируют характер взаимодействия. По мнению авторов И.В. Манжелей, С.В. Дмитриевой, О.В. Куманевой он может быть конструктивным, противоречивый и деструктивный.

Сравнение особенностей характера взаимодействия можно посмотреть в таблице №1 по следующим параметрам: содержание передаваемой информации; стиль руководства; позиция педагога; эмоциональный тон; типичные способы взаимодействия; сценарии взаимодействия.

Таблица № 1

Характер коммуникативного взаимодействия

Параметры	Коммуникативное взаимодействие		
	Конструктивное	Противоречивое	Деструктивное
Интерпретация содержания информации	Совместный поиск ценностно-смыслового значения	Отсутствие поиска ценностно-смыслового значения	Навязывание ценностно-смыслового значения
Предпочитаемая позиция педагога	Рядом (лабильная)	Снизу, сверху, рядом (непоследовательная)	Сверху (ригидная)
Эмоциональный тон взаимоотношений	Преобладание позитивного взаимного оценивания и сбалансированной системы стимулов (доверительно одобрительные)	Амбивалентное взаимное оценивание (индифферентнопротиворечивые)	Преобладание негативного взаимного оценивания и наказаний (порицательные категоричные)
Типичные	Сотрудничеств	Уступка,	Соперничество,

способы реагирования на конфликт	о, компромисс	соперничество Сценарии взаимодействия	избегание
Сценарии взаимодействия	Кооперация (согласование, координация, взаимопонимание)	Конкуренция (согласование, координация)	Конфронтация (противостояние)

Конструктивный характер, полностью соответствует компонентам продуктивного педагогического взаимодействия, так как оно характеризуется:

- согласованностью целей и координацией совместных усилий,
- соответствием средств, способов и занимаемой позиции субъектов взаимодействия;
- достижением взаимопонимания и продуктивным решением воспитательно-образовательных задач.

Интегральным показателем эффективности конструктивного взаимодействия служит личностный рост субъектов образовательного процесса на фоне их эмоционального благополучия, что применительно к физкультурному образованию, чаще всего связано с развитием интеллектуальных и двигательных способностей, совершенствованием волевой регуляции поведения и деятельности, с благоприятным психоэмоциональным и физическим состоянием, с желанием заниматься физической культурой и спортом [9].

Работа тренера по организации продуктивного взаимодействия субъектов образовательного процесса будет результативной при соблюдении следующих педагогических условий:

- выбор стиля и формы педагогического взаимодействия в соответствии с целями и задачами развития личности, а также спецификой осуществления тренировочного процесса;
- проведение обязательных диагностических исследований на выявление личностных особенностей субъектов спортивной команды;
- реализация функционально-ролевого и личностного воздействия в комплексе;
- построение тренировочного процесса с позиции учета характера педагогического взаимодействия;
- применение специальных педагогических средств (методов, приёмов, форм), направленных на обучение спортсменов умению взаимодействовать со всеми субъектами педагогического процесса

Алгоритм деятельности тренера по организации конструктивного взаимодействия включает в себя три этапа: подготовительный, основной и оценочно-корректировочный.

ЛИТЕРАТУРА

1. Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России/Данилюк А.Я.-М.: Просвещение, 2014
2. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник/ Г.М. Андреева. - М.: Аспект Пресс, 1996. - 376 с.
3. Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения: Общедидактическийаспект.- М.,1977
4. Загвязинский В.И. Педагогика// Педагогика. – 2012. – М.: Издательский центр «Академия»
5. Коротаева Е. В. Организация взаимодействий в образовательном процессе школы/ Е. В. Коротаева/ М.: Национальный книжный центр, ИФ «Сентябрь», 2016 — 192 с.
6. Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы: учебное пособие для вузов/ Р.Л. Кричевский, Е.М. Дубовская. - М.: Аспект Пресс, 2001.
7. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании. Монография/ И.В. Манжелей. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2005.
8. Манжелей И.В., Дмитриева С.В., Куманева О.В. Взаимодействие субъектов физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие. - Тюмень, Издательство «ТОГИРРО», 2013.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Казанцева К.В., Блохина Е.Б.

*г.Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»*

Актуальность исследования. Лыжные гонки являются видом спорта, носящего циклический характер. Чтобы добиться высоких достижений в данном виде спорта необходимыми качествами будут являться сила и выносливость. Выносливость – это способность человека противостоять утомлению в каком-либо виде деятельности. Один из наиболее важных факторов, которые определяют такое физическое качество как выносливость – это мощность, емкость и экономичность энергообеспечения мышечной деятельности. В зависимости от продолжительности физической нагрузки главную роль в энергообеспечении мышечной деятельности занимают анаэробные и аэробные процессы или их комбинации.

На данный момент, ввиду совершенствования спортивного инвентаря, изменения техники передвижения на лыжах и высокого качества подготовки лыжных трасс, значение специальной выносливости в достижении высоких результатов в значительной степени выросло. Комплексный тренировочный процесс на современном этапе должен улучшаться, в значительной степени, в плане качества содержания. Даже самая современная техника и высокий уровень волевых качеств не гарантируют успеха, если спортсмен не обладает необходимым потенциалом в силе, быстроте и выносливости. В связи с этим

поиск путей совершенствования специальной выносливости с целью достижения наивысших результатов у лыжников гонщиков остаётся актуальным.

Цель работы: выявить наиболее эффективные методики развития специальной выносливости в процессе годичной подготовки лыжников гонщиков.

Структура годичной подготовки лыжников-гонщиков имеет одноцикловую модель построения, которая состоит из 3х периодов подготовки: подготовительный период (июль-декабрь), соревновательный (декабрь - март), переходный (апрель май). Такие временные промежутки обусловлены климатическими условиями, так как наиболее комфортные температурные режимы и наличие снежных покровов выпадают именно на декабрь-март.

Подготовительный период подготовки является самой продолжительной структурной единицей (6-8 месяцев) и разделяется на два этапа подготовки: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Во время подготовки на этих этапах происходит увеличение возможностей функциональных систем организма, развитие технических, тактических и психологических способностей и подготовка к эффективной соревновательной деятельности. Так как большая часть этого этапа выпадает на летне-осенний период, спортсмены вынуждены использовать в своей подготовке большой арсенал разнообразных обще и специально-подготовительных упражнений, которые в той или иной степени были схожи по структуре или функциональным нагрузкам с соревновательными действиями.

Соревновательный период имеет продолжительность в 3-4 месяца и направлен на сохранение достигнутого уровня специальной подготовки и реализацией накопленного потенциала в виде соревновательного результата.

Переходный период имеет самую низкую продолжительность (1-2 месяца) и главной задачей периода является физическое и психическое восстановление.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гавричков, Л.В. Лыжная подготовка / Л.В. Гавричков. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 112 с.
2. Елена, Федоровна Жданкина Лыжная подготовка студентов в вузе / Елена Федоровна Жданкина. - М.: Флинта, 2017. - 394 с.
3. Корнев С.В., Ходьба на лыжах и виды классической ходьбы / С.В. Корнев // E-Scio. – 2019. – № 4. – С. 357- 361.
4. Корягина Ю.В. Современный лыжный спорт: мировые тенденции развития техники передвижения в лыжных гонках и биатлоне / Ю.В. Корягина // Вестник спортивной истории. – 2016. – № 1. – С. 13- 17.
5. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка. Пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2020. - 973 с.
6. Махов С.Ю., Лыжная подготовка: учебно – метод. пособие / С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2016. – 61 с.
7. Нагорный В. Э. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 256 с.

8. Потапов С.А., Особенности распределения тренировочной нагрузки в подготовке лыжников –гонщиков старших разрядов / С.А. Потапов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12. – С. 100- 103.

СПОРТ КАК СРЕДСТВО ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Каминский С.Д., Табаков О.Е., Антонова Д.Ю.

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация*

«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

На сегодняшний день среди многочисленных научных дисциплин о спорте особое место занимает эстетика спорта. Данное явление объясняется тем, что в спортивной жизни эстетическое начало проявляется достаточно широко. Во-первых, в современном мире занятие спортом формирует чувственное восприятие прекрасного у различных слоев населения. Во-вторых, эстетический компонент в спорте стал неотъемлемым элементом в таких видах спорта, как фигурное катание, художественная гимнастика, синхронное плавание, спортивно-бальные танцы. В-третьих, во все века спорт выступал как зрелище, в котором особое место отводилось эстетическому элементу, соответственно при проведении спортивных мероприятий необходимо учитывать эстетическое восприятие у различных социальных групп.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что «культ красоты и стройности тела» занимает центральное место в оценке красоты человека.

Соответственно эстетический идеал и физическое совершенство находятся в непосредственной связи друг с другом. При этом важно отметить то, что красота спортивных состязаний заключена в безграничных возможностях человеческого тела, которое и придает зрелищность данным мероприятиям.

Целью данного исследования является выявление особенностей эстетического воспитания через занятия физической культурой и спортом. Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить предпосылки и факторы возникновения и развития эстетики спорта.

2. Провести интервью с руководителем балетной школы по вопросам эстетического воспитания в искусстве и спорте.

3. Проанализировать результаты исследования.

В настоящее время люди во всем мире приобщаются к занятиям физической культурой и спортом. Можно отметить, что занятие спортом стало неотъемлемой частью жизни человека. Не случайно спорт довольно часто называют одним из важнейших элементов системы ценностей современной культуры, зеркалом общественной жизни. Уже в силу этого спорт не мог не стать предметом эстетического анализа [3]. Важно отметить, что эстетические чувства человека играют немаловажную роль в его жизни. Создавая красоту

через различные практические действия, человек получает полное ментальное удовлетворение не только от результата, но и от процесса.

Итак, предпосылками возникновения и развития эстетики спорта выступают различные факторы: массовость спорта и занятий физической культурой среди различных категорий населения, культурный факт совершенствования красоты телесных возможностей человека, общественное созерцание процесса состязаний спортсменов. Таким образом, формирование эстетики спорта как отдельного вида научной отрасли выступает необходимым элементом для расширения философии спорта.

Анализируя понятие эстетическое воспитание, важно отметить его многомерность и абстрактность. Собирая воедино различные трактовки, концепции, можно отметить, что эстетическое воспитание понимается как целенаправленное формирование способностей и умений человека созерцать, создавать красоту во всех сферах жизнедеятельности человека в рамках общепринятых идеалов и стандартов. Общепринятыми средствами эстетического воспитания выступают культура и искусство. Так, на сегодняшний день эстетическое воспитание формируется не только через базовые элементы, но и через занятия физической культурой и спортом.

Для того чтобы определить грань эстетического воспитания в искусстве и спорте, было проведено интервьюирование с руководителем балетной школы «Фуэте». Важно отметить, что в качестве метода исследования было выбрано экспертное интервью, которое показывает качественную оценку проблемы исследования. Итак, интервью начиналось с обозначения цели проведения исследования.

Для уточнения проблемы исследования, эксперту был задан вопрос о важности эстетического воспитания личности. В ходе беседы респондент акцентировал внимание не только о важности, но и необходимости данного вида воспитания, так как оно позволяет человеку развиваться комплексно и всецело. Важно подчеркнуть, что эксперт самостоятельно подошел ко второму вопросу интервью, которое было заключено в выявлении грани между эстетическим воспитанием средствами искусства и спорта. И здесь было отмечено абсолютно уверенно, что в отношении воспитательных процессов представленными средствами масштабной разницы не существует. Разница заключена в том, что искусство в априори предполагает изначально заложенное эстетическое понимание бытия, а спорт формирует прекрасное планомерно, соответственно эстетическое воспитание происходит на разных уровнях развития человека.

С целью обозначения рамок проводимого исследования был поставлен проблемный вопрос, который заключался в уточнении составляющей искусства и спорта в смежных видах физической нагрузки: спортивно-бальные танцы, балет, шахматы. Итак, следующий вопрос заключался в выявлении знаний и методик в формировании эстетических идеалов спортсмена. Здесь эксперт ответил неоднозначно, ссылаясь на собственное эстетическое воспитание тренера. Важно подчеркнуть, что тренер должен обладать высоким «чувством прекрасного» чтобы воспитывать данные качества у подопечных. Данная

практика должна присутствовать во всех видах физической активности, а не только в тех видах спорта, в которых эстетика выступает составляющим критерием оценки.

Центральным вопросом интервью стал дискуссионный вопрос о возможности рассмотрения спорта как отдельного вида искусства. Доказано, что физическая нагрузка в балетном искусстве сопоставима с нагрузкой профессионального спортсмена. Тогда возникает вопрос о соотношении искусства и спорта. Ответ эксперта был сформулирован соответствующим образом: *«Если мы рассмотрим исключительно с технической точки зрения балет или балетный танец, то это, безусловно, спорт, но здесь присутствуют нюансы в виде музыкального материала, художественной выразительности. В балете отсутствует соревновательный момент, но присутствует актерская игра. Все это позволяет отнести балет к искусству, а не спорту»*. Следующий вопрос был заключен в выявлении эстетической составляющей в тех видах спорта, в которых данный компонент не входит в критерий оценки, например игровые виды спорта. Эксперт ответил на данный вопрос однозначно – эстетический компонент присутствует абсолютно во всех видах спорта. Эстетика спорта выступает ключевым моментом в физических возможностях человека, в духе состязаний и как следствие формирование «культы тела».

Завершающим блоком интервьюирования стали два вопроса, которые можно объединить в силу идентичности ответа эксперта. Первый вопрос заключался в расширении граней эстетического воспитания спортсменов, а второй вопрос в перспективе установления эстетических предпочтений болельщиков и зрителей. На данные вопросы эксперт ответил следующим образом: *«Эстетика спорта, в частности эстетическое воспитание молодежи, спортсменов, балерин с каждым годом будет видоизменяться в лучшую сторону. Красота спортивных состязаний воспринимается каждым человеком индивидуально, это понятие субъективно, как и воспитание чувства прекрасного. Однако важно понимать, что для придания яркости соревновательным моментам, необходимо делать акцент на красоте духа, тела. На мой взгляд, эстетическое воспитание спортсменов идет параллельно с физическим воспитанием и соответственно решать вопрос о расширении граней данного процесса может только педагог, для общества это задача неверна»*.

Таким образом, спорт выступает важным элементом в воспитании эстетических чувств молодого поколения. Подводя краткий итог обзору содержания эстетики спорта, можно констатировать, что оно характеризуется исключительным многообразием проблем. Дальнейшее развитие эстетики спорта предполагает ее тесное сотрудничество не только с общефилософской эстетической теорией, но и с теорией и практикой физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакшева Т.В. Эстетическое воспитание в подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорту /Т.В. Бакшева// Проблемы детской антропологии: Материалы Всероссийской научной конференции. - 2016. - №6 (24). - С. 50-51.
2. Егоров А.Б. Эстетическое воспитание юных футболисток / А.Б. Егоров // Общие вопросы физической культуры и спорта. - 2017. - №4 (11). - С. 181-185.
3. Плеханова М.Э., Кабаева А.М. Основные критерии спортивной эстетики / М.Э. Плеханова, А.М. Кабаева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - 2015. - №4 (62). - С. 85-90.

ЗНАЧИМОСТЬ ВИДОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В УНИВЕРСАЛЬНОМ БОЕ, НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Киреева А., Беспрозванных М.А.

г. Омск ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР»

Универсальный бой предъявляет специфические требования к выносливости. Способность длительное время выполнять спортивную деятельность различного характера и интенсивности позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую безопасность.

В видах спорта, характеризующихся комплексным проявлением физических качеств (к которым относится и универсальный бой), показатель, который наиболее полно отражает уровень требований, предъявляемый видом спорта к двигательным действиям спортсмена во время тренировок и в специфических условиях соревновательной деятельности, очевидно, не существует. Здесь речь идёт о рациональном соотношении в развитии всех основных качеств, обеспечивающих достижение результатов в избранном виде многоборья.

Анализ данных специальной литературы указывает на то, что на достижение высоких результатов в универсальном бое значительное влияние оказывает способность организма противостоять утомлению во время длительного выполнения физических упражнений [3].

Известно, что различные виды выносливости тесно взаимосвязаны между собой. Отсюда можно сделать вывод, что эффективную подготовку универсальных бойцов невозможно осуществлять без знания тех факторов, которые определяют специальную выносливость спортсменов, специализирующихся в универсальном бое.

Для выявления значимости различных видов выносливости, определяющих уровень специальной подготовленности, был проведён корреляционный анализ, целью которого было определение степени взаимосвязи результата времени преодоления полосы препятствий с показателями различных видов выносливости и функциональной

подготовленности универсальных бойцов 12-14 лет на тренировочном этапе подготовки.

В качестве результата соревновательной дистанции использовалось время преодоления полосы препятствий.

Оценка различных видов выносливости универсальных бойцов осуществлялась с помощью заданий, основу которых составили общепринятые тестовые упражнения для определения уровня развития физических качеств, которые выполнялись три раза с фиксированными интервалами отдыха. В качестве показателя выносливости использовался средний результат между тремя попытками. Данный способ определения различных видов выносливости не противоречит рекомендациям авторов [1,4]

Данные корреляционного анализа взаимосвязи результата прохождения соревновательной полосы препятствий с показателями различных видов выносливости универсальных бойцов представлены в табл. 1.

Таблица 1

Корреляционная взаимосвязь показателей различных видов выносливости с временем прохождения полосы препятствий в универсальном бое

№ п/п	Задание	Измеряемые показатели	Средний результат показанный задании	Средний показатель всоревновательного результата(мин)	Взаимосвязь показателей тестирования с результатом соревновательной дистанции	Коэффициент детерминации (%)
1	Трёхкратное выполнение упражнения «Подтягивание на перекладине» (кол. раз)	Силовая выносливость динамического характера	8,5	1,17	-0,54	29,2
2	Трёхкратное выполнение упражнения «Поднимание ног в висе до касания перекладины» (кол. раз)	Силовая выносливость динамического характера	13,9	1,17	-0,61	37,2
3	Трёхкратное выполнение упражнения «Челночный бег 3x10 метров» (с)	Координационная выносливость	8,2	1,17	0,37	13,7
4	Трёхкратное выполнение	Скоростная	4,7	1,17	0,20	4

	упражнения «Бег 30 метров» (с)	выносливость				
5	Трёхкратное выполнение упражнения «Вис на согнутых руках» (с)	Силовая выносливость (статическая)	32,2	1,17	-0,13	1,7
6	Трёхкратное выполнение упражнения «Лазание по канату 6 метров» (с)	Скоростно-силовая выносливость	17,8	1,17	0,72	51,8

Как видно из таблицы между результатом прохождения соревновательной полосы препятствий и показателями различных видов выносливости существует средняя и высокая взаимосвязь, коэффициент корреляции находится в пределах от 0,13 до 0,72. Это указывает на то, что различные виды выносливости по разному оказывают влияние на результат соревновательной деятельности универсальных бойцов.

Проведённый корреляционный анализ показал наличие достоверных ($P < 0,05$) взаимосвязей спортивного результата с показателями, отражающими уровень развития практически всех видов выносливости. Это ещё раз подтверждает, тот факт, что ведущим физическим качеством в универсальном бое является выносливость.

Так результаты прохождения соревновательной полосы препятствий имеют высокую связь с показателями скоростно-силовой выносливости в задании № 6 «Трёхкратное выполнение упражнения «Лазание по канату»», где $r = 0,72$. Это подтверждается совпадением большого количества движений данного типа при прохождении этапов полосы препятствий в универсальном бое.

Средняя связь обнаружена между результатом прохождения соревновательной полосы препятствий и заданиями, при котором трёхкратно выполнялось упражнение «Подтягивание на перекладине» и «Поднимание прямых ног в висе до касания перекладины» ($r = -0,54$ и $r = -0,61$), характеризующими уровень развития динамической силовой выносливости. Знак минус указывает на то, что в данных показателях существует обратная взаимосвязь. Это значит, что чем больше спортсмен способен сделать повторений, тем меньше будет его время преодоления полосы препятствий.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что эффективность прохождения полосы препятствий в универсальном бое на тренировочном этапе подготовки в основном обусловлена уровнем развития именно этих видов выносливости.

Ниже среднего обнаружена связь с показателем, характеризующим координационную выносливость в задании № 3 «Трёхкратное выполнение упражнения «Челночный бег 3x10 метров» ($r = 0,37$) и с показателем,

характеризующим скоростную выносливость - трёхкратное выполнение упражнения «Бег 30 метров» $r=0,20$.

Низкая корреляционная взаимосвязь была выявлена с показателем, характеризующим статическую силовую выносливость - задание № 5 «Трёхкратное выполнение упражнения «Вис на согнутых руках»». Коэффициент корреляции составил $r=-0,13$. Полученные данные показывают, что выявленные виды выносливости оказывают различное влияние на результат в соревновательной деятельности универсальных бойцов.

Корреляционная структура взаимосвязи соревновательного результата с показателями различных видов выносливости универсальных бойцов представлена на рис. 1.

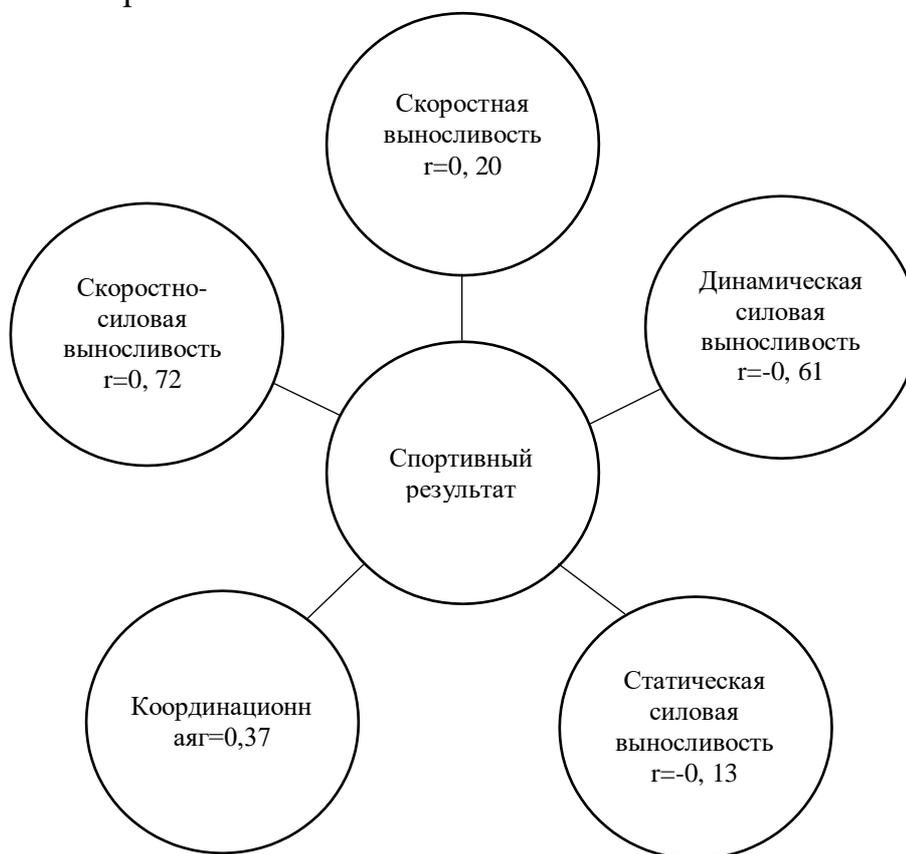


Рис. 1. Корреляционная структура взаимосвязи соревновательного результата с показателями различных видов выносливости универсальных бойцов на тренировочном этапе подготовки

В результате анализа установлено, что наибольшая величина взаимосвязи с соревновательной деятельностью имеет скоростно-силовая выносливость - 51,8%, силовая - 37,2%. Координационная выносливость - 13,7%, скоростная выносливость - 4% и силовая выносливость статического характера - 1,7%. Полученные результаты совпадают с данными сенситивных периодов о том, что в возрасте 12-14 лет идёт рост способностей, связанных с длительным выполнением работы. Так же этот возраст благоприятен для развития скоростно-силовых, силовых, скоростных и координационных способностей, что в свою очередь подтверждает гипотезу нашего исследования.

В результате исследования виды выносливости были расположены по степени важности: ведущие виды выносливости - скоростно-силовая и силовая выносливость динамического характера, дополняющие - координационная, а второстепенные виды - скоростная и силовая выносливость статического характера. Таким образом, можно предположить, что в процессе подготовки универсальных бойцов объём работы, направленный на развитие специальной выносливости необходимо осуществлять в таком же соотношении.

Известно, что проявление выносливости зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости и т.д. [2].

Факторы функциональной устойчивости позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде. От функциональной устойчивости зависит способность спортсмена сохранять заданные технические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление.

Таким образом, на основе полученных данных в ходе анализа значимых корреляционных связей между спортивным результатом и показателями различных видов выносливости можно утверждать, что при прохождении полосы препятствий на тренировочном этапе подготовки, основными физическими качествами, определяющими эффективность соревновательной деятельности универсальных бойцов будут: скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость динамического характера, координационная и скоростная выносливость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зебзеев В.В. Индивидуально-групповое развитие специальной выносливости дзюдоистов-юниоров: монография / В. В. Зебзеев; М-во спорта РФ. - Чайковский; Пермь: ОТ и ДО, 2013. 137 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : в 2 кн. Кн. 1. Киев : Олимп. лит., 2015. 680 с.
3. Полосин С.В. Подготовка спортсменов комплексного спортивного двоеборья «универсальный бой» с учетом модельных характеристик. автореф. канд. дисс ... кандидата педагогических наук. Санкт-Петербург, 2012. 23 с.
4. Тарабарина И. В. Развитие специальной выносливости борцов греко-римского стиля // Наука, образование, культура. 2015. №2. С. 87 – 92. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_24277004_37019174.pdfhttps://www.elibrary.ru/download/elibrary_24277004_37019174.pdf (дата обращения 15.01.2021.)

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В БЕССНЕЖНЫЙ ПЕРИОД

Козлов Д.М., Писаренко С.Н.

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

С каждым годом прогресс результатов в лыжном спорте неуклонно растет, стили передвижений совершенствуются, а спортивный инвентарь модернизируется. Тренировочная программа также не стоит на месте, с ростом мастерства лыжника увеличивается объем интенсивности нагрузок и тренировочного процесса. На данный момент конкуренция в лыжных гонках крайне высокая, многие спортсмены полагаются на высокий уровень координации. Высокий уровень воспитания координационных способностей очень важен для каждого лыжника-гонщика, за счет координации ставится техника передвижения на лыжах, а без хорошей координации, некоторые движения на лыжах закрепляются неправильно.

Основными компонентами координационных способностей являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц. Высокий уровень развития координационных способностей - основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. Нужно начинать ставить основу координационных способностей с того момента, как юный лыжник встанет на лыжи. С каждым годом уровень координационных способностей стоит улучшать, так как в условиях научно-технической революции значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, выразительных и т.д.) идёт значительно успешнее, если лыжник имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Высокий уровень развития координационных способностей - важный компонент состояния здоровья.

Актуальность проблемы обостряется тем, что при низком уровне координационных способностей, невозможно развить высокий уровень специальной подготовки юных спортсменов, а ведь координация напрямую влияет, на совершенствование различных техник передвижения на лыжах. Также в современной тренировке лыжников-гонщиков 14-15 лет, как правило, не планируется отдельных занятий, развивающих координационные способности, так как этот возрастной период не является сенситивным для развития этих способностей.

Поэтому изучаемый нами вопрос о воспитании координационной

способности определяется, с одной стороны, необходимостью научной разработки проблемы совершенствования координационных способностей у лыжников-гонщиков и с другой – практической потребностью создания эффективного комплекса занятий для совершенствования координационных способностей у лыжников-гонщиков 14-15 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс лыжников-гонщиков на тренировочном этапе.

Предмет исследования: методика воспитания координационных способностей у лыжников-гонщиков 14-15 лет на тренировочном этапе в бесснежный период.

Цель исследования: составление методики воспитания координационных способностей у лыжников-гонщиков 14-15 лет на тренировочном этапе в бесснежный период.

Задачи исследования:

1. Определить теоретические подходы к исследуемой проблеме.
2. Определить уровень координационных способностей у лыжников-гонщиков 14-15 лет на тренировочном этапе в бесснежный период.
3. Изучить особенности воспитания координационных способностей у лыжников-гонщиков 14-15 лет на тренировочном этапе в бесснежный период.
4. Составить методику воспитания координационных способностей у лыжников-гонщиков 14-15 лет на тренировочном этапе в бесснежный период с использованием нетрадиционного оборудования.

Методы исследования:

- анализ документальных материалов;
- контрольные испытания;
- методы математической обработки данных.

Важнейшей качественной характеристикой моторики человека, позволяющей добиться результативной двигательной активности и высоких спортивных результатов, являются координационные способности [2]. Координационные способности – это генетически обусловленное в развитии комплексное двигательное качество, позволяющее успешно управлять и регулировать двигательную деятельность человека.

В.И. Лях к наиболее важным специфическим координационным способностям относит [1]:

- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к равновесию;
- способность к ритму;
- способность к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений;
- способность к реагированию;
- способность к перестроению двигательной деятельности;
- способность к согласованию движений;
- произвольное мышечное напряжение и расслабление;
- статокINETическая устойчивость.

В спортивной технике координационные способности проявляются в зависимости от цели в выполнении движений для решения спортивных задач, они являются условием для достижения высокого уровня владения техникой. Поэтому тренировка координации имеет решающее значение для создания основ отработки техники в соответствии с видом спорта. Тренировку координации можно осуществлять в общем виде, отрабатывая отдельные координационные способности с различными двигательными задачами или занимаясь, наряду с основным, другими видами спорта. Тренировка координации может ориентироваться и на требования соответствующего специального вида спорта – в этом случае с максимальным приближением к технике отрабатываются те координационные способности, которые релевантны в плане результативности для данного вида спорта – это называется дополнительной технической тренировкой [3].

Мы в нашем исследовании собираемся воспитывать координационные способности лыжников-гонщиков 14-15 лет с помощью нетрадиционного оборудования.

Комплекс упражнений с нетрадиционным оборудованием:

1. Имитация попеременного двушажного классического лыжного хода на скамье.
2. Имитация попеременного двушажного классического лыжного хода на скамье (с закрытыми глазами).
3. Имитация попеременного двушажного классического лыжного хода с продвижением вдоль по скамье.
4. Имитация одновременного бесшажного классического лыжного хода на подвижной платформе.
5. Имитация одновременного двушажного конькового лыжного хода на скамье.
6. Имитация одновременного двушажного конькового лыжного хода на перевернутой скамье.
7. Имитация одновременного двушажного конькового лыжного хода с двумя скамьями и с продвижением вперед.
8. Имитация одновременного двушажного конькового лыжного хода с использованием координационной лестницы.

Комплекс упражнений с нетрадиционным оборудованием разработан специально для лыжников-гонщиков. Данный комплекс применяется в основной части тренировочного занятия, на первом этапе подготовительного периода - два раза в неделю, на втором этапе подготовительного периода - до трех раз в неделю.

С целью получения желаемого результата и сокращения риска перетренированности, тренировочный процесс по комплексу упражнений с нетрадиционным оборудованием должен варьироваться с учетом индивидуальных особенностей и возможностей конкретного спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях, В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях //

Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 28-30.

2. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.

3. Пернич, Г. Серия специализированных публикаций Австрийской федерации лыжного спорта : от базового этапа до этапа совершенствования спортивного мастерства / Г. Пернич, А. Штаудахер. – М., 2003. – 207 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК

Кравцова М.И., Шмакова А.Н.

г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Среди множества форм эстетического воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие [1,4].

Хореографическая подготовка – это система упражнений и методов воздействия, направленных на формирование «школы движений», воспитание двигательной культуры гимнастки, расширение выразительных средств [3].

Федеральный стандарт по спортивной подготовке по виду спорта «художественная гимнастика» предусматривает разные виды подготовки. Хореографическая подготовка является структурной частью технической подготовки, на которую отводится в зависимости от этапа спортивной подготовки от 6 до 25 % общего объема.

На спортивных соревнованиях разного уровня мы видим, как изменяется композиционная часть программ художественных гимнасток. От выбора стиля танца зависит подбор комбинаций, движений, самой хореографии, музыкального сопровождения и, конечно же, купальника. В силу постоянного появления новых течений в современных танцах, меняется и подход к хореографической подготовке в художественной гимнастике.

Современный танец – это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолет в себе лень и страх и перед незнакомым [2].

Сегодня современный танец представлен разнообразными направлениями и видами: свободный танец, джаз-модерн, контемп, свинг, твист, Рок-н-Ролл, чарльстон, electro и др.

Для исследования применения средств современного танца в хореографической подготовке гимнасток нами было проведено анкетирование гимнасток в количестве 30 человек этапа высшего спортивного мастерства, которые принимали участие в соревнованиях по художественной гимнастике в 2021 году.

На рисунке 1 представлены данные по анализу танцевальных направлений, которые гимнастики использовали в своих соревновательных программах в сезоне 2021 года. Было выявлено, что 50% гимнасток используют направление современного танца, 11% использовали танцы латина, 6% - уличные танцы, 10% - классические танцы, 22% - балет, и никто из гимнасток не использовал народный или восточный танец.

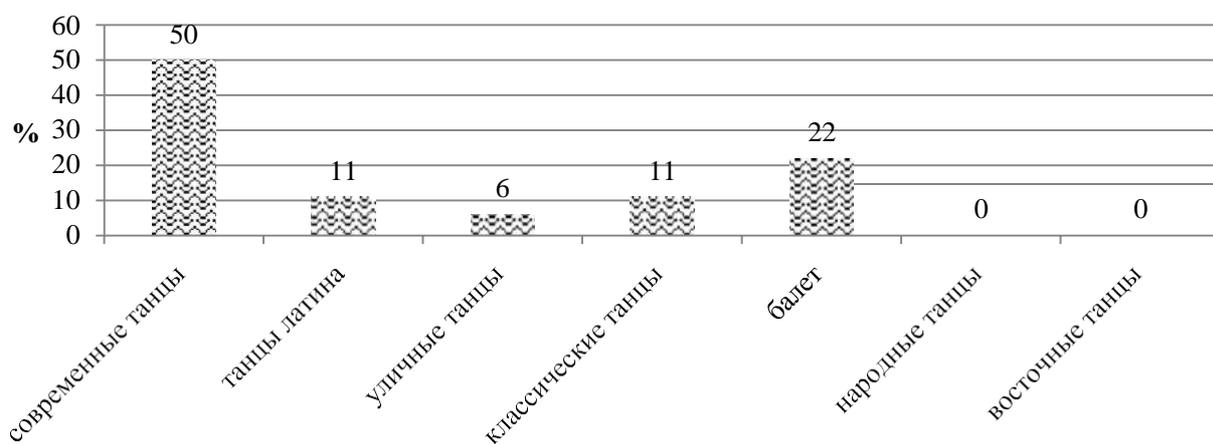


Рис. 1. Результаты исследования танцевальных направлений в соревновательном сезоне 2021 года

Полученные данные свидетельствуют о том, что половина опрошенных гимнасток изучают новые направления современных танцев и хотят разнообразить свою соревновательную программу. А общепринятый раньше классический танец отходит уже второй план.

Далее был проведен анализ использования в тренировочном процессе средств современного танца в хореографической подготовке (рисунок 2). Видно, что 67% гимнасток используют данные средства в тренировочном процессе, а 33 % не используют.

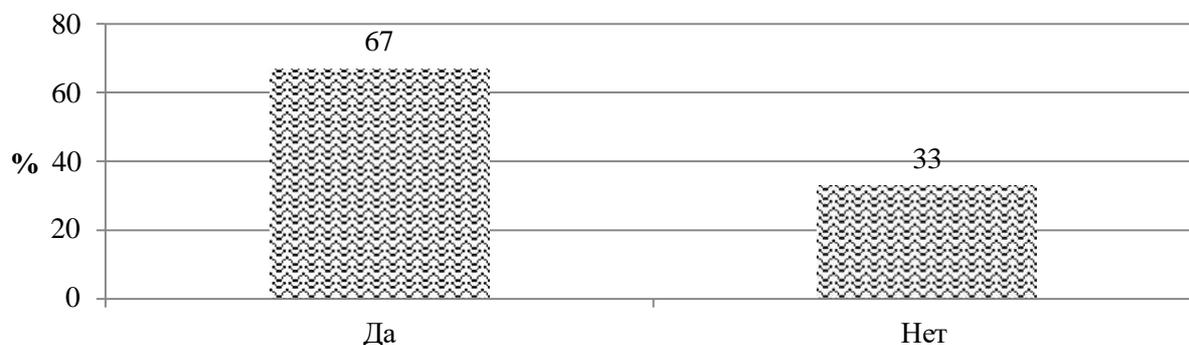


Рис. 2. Результаты исследования использования в тренировочном процессе средств современного танца в хореографической подготовке

В связи с тем, что большая часть гимнасток используют средства современного танца и в тренировочном процессе и в соревновательной программе, нами были исследованы направления современных танцев, используемых в хореографической подготовке (рисунок 3). Получены следующие результаты: 17% гимнасток используют джаз-модерн; 28% - контемп; 11% - буги вуги; 6% - чарльстон; 17% - house (хаус); 11% - контактную импровизацию; 72% - свободный танец; 17% - Рок-н-Ролл.

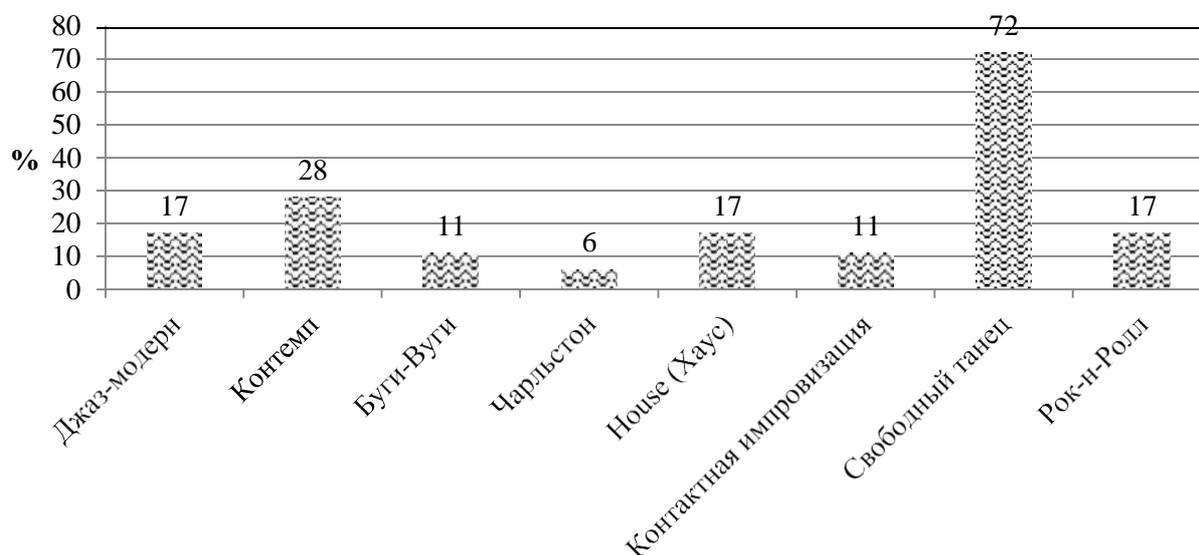


Рис. 3. Результаты исследования направлений современных танцев, используемых хореографической подготовке

Следует отметить, что многие гимнастики используют средства свободного танца в тренировочном процессе. По нашему мнению это связано с тем, что данный вид танца включает в себя несколько танцевальных направлений. Одним из идейных источников свободного танца является физическое совершенствование и раскрепощение движение всего тела.

На рисунке 4 представлены результаты исследования наиболее значимых средств хореографической подготовки.

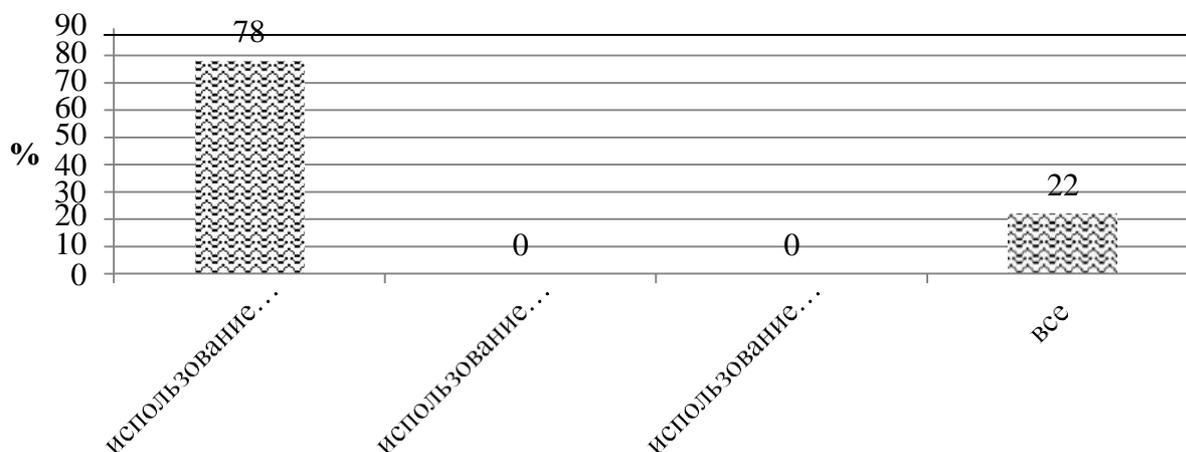


Рис. 4. Результаты исследования наиболее значимых средств хореографической подготовки

Все гимнастики оказались воспитанницами классической школы хореографической подготовки и 78% используют только элементы классического танца в своей подготовке, остальные используют все элементы: народно-характерного танца, историко-бытового танца, современного танца.

На рисунке 5 представлены результаты исследования частоты использования хореографической подготовки в недельном микроцикле. Нами получены следующие данные: 88% гимнасток используют данный вид подготовки каждое тренировочное занятие; 6% - тренируется по данному виду подготовки только один раз; также 6% - три раза в неделю.

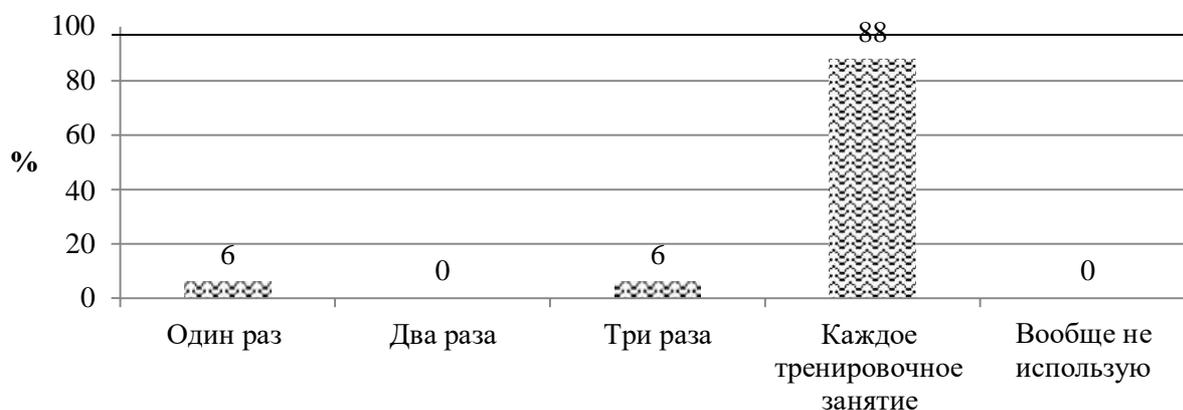


Рис. 5. Результаты исследования частоты использования хореографической подготовки в недельном микроцикле

Также нами был задан гимнасткам открытый вопрос, где были выявлены мнения, от чего зависит выбор танцевального направления для постановки соревновательной программы (рисунок 6). Большая часть гимнасток (61%) считают, что выбор танцевального направления зависит от характера спортсмена, 17% отметили, что от музыкального сопровождения и от способностей, а 5% считают, что от темперамента. Нами не объединялись полученные ответы в группы.

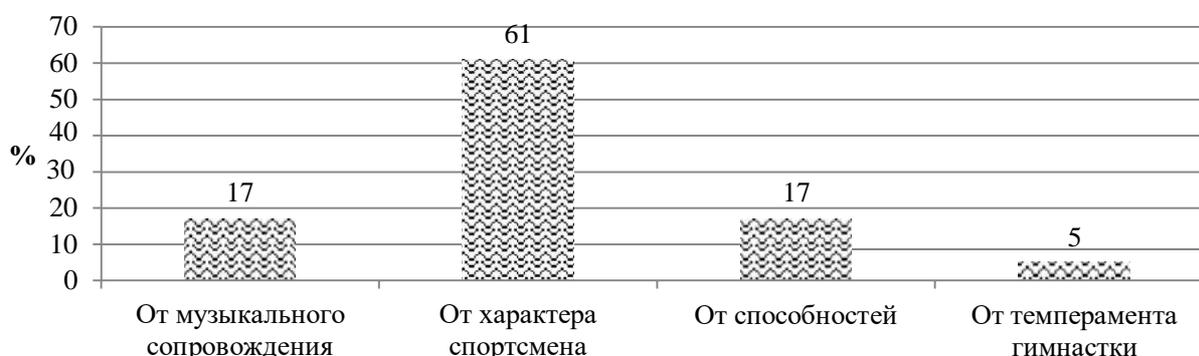


Рис. 6. Результаты исследования по выявлению мнения от чего зависит выбор танцевального направления для постановки соревновательной программы

Таким образом, полученные данные дают нам возможность утверждать, что существует явная необходимость включать в тренировочный процесс средства современных танцев, однако общепринятая классическая теория содержания хореографической подготовки еще не до конца перестроилась к этим современным реалиям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Винер И.А. История возникновения, современное состояние и перспективы развития художественной гимнастики / И.А. Винер, Л.А. Карпенко // Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студ. физ. культуры / Всерос. федерация художествен. гимнастики; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта; под ред. Л. А. Карпенко. - М., 2003. – С. 3-14.
2. Головкин А.В. Хореография в современных видах спорта // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 6. - С. 62.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: учебное пособие для СПО / Т.С. Лисицкая. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 242 с.
4. Теория и методика технической подготовки в художественной гимнастике: учеб. пособие для студентов по направлению подгот. 49.03.01 «Физ. Культура» / авт.-сост. Л. А. Новикова ; Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М.: [б. и.], 2017. - URL: <https://lib.rucont.ru/> (дата обращения: 09.03.2022). - Текст: электронный.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ВОСПИТАНИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Кузенков Е.С., Черентаева Я.А.

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

Скоростно-силовая подготовка это - ключевая составляющая в жизни баскетболиста. Данная подготовка воспитывает все важные навыки в баскетболе: ловкость, быстроту, силу, координацию движений. Баскетбол — это контактный вид спорта, примерно 70% движений баскетболиста являются скоростно-силовыми. Что предъявляет к специальной подготовке баскетболиста большие требования. В большей мере это касается центровых игроков. Для данных игроков очень важна способность проявления силовых качеств в минимальный промежуток времени, иначе говоря - взрывной силы. В таком виде спорта как баскетбол, взрывная сила проявляется в рывках, прыжках, быстрых пасах, борьбе на щите, и в контратаках [2].

Основными средствами развития прыгучести у игроков являются всевозможные прыжки: вверх, в длину (с места, с короткого разбега), серийные прыжки, прыжки через скакалку, прыжки через гимнастические снаряды,

разнообразные прыжковые упражнения с отягощениями, плиометрические прыжки [3].

Баскетбол требует мощных действий. Большинство движений баскетболиста на площадке, по своей природе, являются взрывными, идет ли речь о рывках из конца в конец площадки, изменениях направления при проходах, или вертикальных прыжках при подборе [5]. Не стоит забывать, что мощность является комбинацией силы и скорости. Плиометрическая тренировка связывает оба этих компонента вместе, и является, возможно, самым эффективным средством улучшения мощности вертикальных прыжков, изменения направления и т.п.

Для получения оптимальных результатов, необходимо хорошо разобраться в принципах плиометрической тренировки. В теоретической основе плиометрических упражнений лежит тот факт, что мышцы и сухожилия упруги, и поэтому после натяжения могут давать отдачу. Основная задача плиометрики — это трансформировать силу отдачи при мышечном сокращении в равнозначную и диаметрально направленную энергию. Такому процессу должна сопутствовать тренировка, заключающаяся в быстром растягивании мышц, производящих мощное движение в короткий период времени [1]. На пример это происходит, когда спортсмен поднимает руку с мячом для броска или быстро приседает перед прыжком.

При всём при том, что для определённого вида спорта необходим свой, особый тип плиометрической тренировки, который определяется группой мышц, задействованной при определённой нагрузке, во всех разнообразных видах плиометрических движений существуют три выраженные фазы: энергичное растягивание, переходный период и конечная реакция движения.

Простая плиометрика — безопасная и предполагает использование не большого количества инвентаря, поэтому подготовить и провести такую тренировку совсем не сложно и довольно продуктивно для воспитания у занимающихся скоростно-силовых качеств [4].

Кроме того, важно отметить, что плиометрическая тренировка не подходит для каждого. Определённые травмы, так же как силовая база (недостаточность силы), может ограничить или полностью исключить участие занимающегося в таких упражнениях.

1. *Адекватная силовая база:* прежде чем включать плиометрические упражнения в программу подготовки, спортсмен должен создать адекватную силовую базу. Ее наличие определяется тренером в ходе наблюдений. Плиометрические упражнения не являются адекватной заменой силовой тренировки. Мощность - есть взаимосвязь силы и скорости. Чем сильнее спортсмен, тем больше у него потенциальные возможности для повышения мощности.

2. *Медицинские противопоказания:* существует ряд противопоказаний для занятий плиометрикой. Наличие болезней сердца и органов дыхания, повышенного артериального давления, заболеваний костей и суставов, ожирения лимитируют участие в плиометрической тренировочной программе [5].

3. *Покрытие*: необходимо сухое, свободное и упругое. Прорезиненная беговая дорожка, короткая, хорошо ухоженная трава или борцовские маты являются отличным покрытием. При всё при этом, данная мера безопасности может пригодиться для любителей или спортсменов низкой квалификации. В основном, применение малоупругой поверхности приведёт к снижению рефлекса растяжения, так как реактивность нервно-мышечной системы достигается только за счет работы на твердом покрытии. В связи с этим, спортсменам, имеющим большой опыт занятий спортом и силовых тренировок, необходимо проводить занятия на твердой поверхности, но никогда не использовать асфальт или бетон – это послужит причиной возникновения травм в результате излишней нагрузки на суставы [3].

4. *Обувь*: баскетбольные ботинки или кроссовки должны быть с высокой степенью боковой стабилизации, поддержки свода стопы, подкладкой для пятки и нескользкой подошвой.

5. *Разминка*: как и перед любым видом физической активности, перед плиометрической тренировкой необходимо хорошо размяться. В разминку обязательно необходимо включать бег средней интенсивности, динамичную растяжку, набор упражнений, направленный на повышение подвижности суставов, которые будут задействованы в предстоящем занятии.

6. *От невысоких подскоков к подскокам умеренной высоты*: не рекомендуется использовать плиометрические упражнения, требующие высоких подскоков (прыжки с использованием тумб высотой 60 см и более). Результативны плиометрические упражнения с невысокими подскоками и с высокой скоростью [3].

7. *Частота тренировок*: два тренировочных занятия плиометрическими упражнениями в неделю дают позитивные результаты. Между этими занятиями необходимо предусмотреть два-три дня для восстановления.

8. *Постепенное повышение нагрузки*: в начале подготовительного периода (2-4 недели) достаточным будет выполнение 60-70 подскоков в тренировке. После этой начальной фазы следует добавить ещё от 10 до 20 подскоков в тренировке.

9. *Страхающая помощь*: плиометрическую тренировку следует проводить при наличии страхующего помощника, готового к любым неожиданностям и информированного о технике оказания помощи.

10. *Время тренировки*: очень важно, чтобы эти упражнения выполнялись спортсменом в «свежем» состоянии, пока он не устал от предшествующей интенсивной силовой или кондиционной тренировки [4].

Спортсмен способен развиваться быстрее за счет применения плиометрических тренировок с различными уровнями интенсивности, если он имеет большой опыт силовых тренировок, который, среди прочего, будет способствовать предупреждению травм. Вместе с тем, с целью наработки силовой базы и формирования потенциала амортизировать нагрузку, плиометрические упражнения необходимо также включать в тренировки юных баскетболистов. Но при этом, данные упражнения надлежит выполнять на протяжении нескольких лет с соблюдением принципа ступенчатого повышения

нагрузки. По сути, упорство и правильное планирование увеличения нагрузки служат главными составляющими данного подхода [2].

Плиометрические тренировки являются эффективным способом развития взрывной силы у баскетболистов. Применение плиометрики от одного до трех раз в неделю будет способствовать увеличению вертикального прыжка, скорости и силы. Развитие, которое получают спортсмены от плиометрических тренировок, напрямую трансформируется в их спортивные результаты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авакумович, А.Б. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров / А.Б. Авакумович [и др.]; ред. Хосе Мария Бусета; пер. с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Поликор, 2015. – 376 с.
2. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 2017. – 185 с.
3. Жбанков, О. В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов [Текст] / О. В. Жбанков. – М.: Физкультура и спорт. 2019 - № 3 - 19-21 с.
4. Скворцова, М.Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов [Текст] / М.Ю. Скворцова. – М.: 2004 - 173 с.
5. Мартынова Е. Л. Развитие прыгучести и способности ее реализации в игровых действиях у юных баскетболисток: Автореф. дис. канд. пед. наук / Е. Л. Мартынова. – М., 2007г. - 22 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Лежнев Д.А., Фатеева Г.В., Фатеев С.В.

г.Новомосковск, Государственное профессиональное образовательное учреждение "Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области"

Для игры в волейбол характерно многообразие и быстрая смена поз в процессе игры, безопорное положение тела при блокированиях и приеме мяча в падениях, что требует достаточного развития механизмов, обеспечивающих поддержание определенной позы без потери равновесия, поэтому исследование координации у волейболистов имеет немаловажное значение [3].

Вестибулярная устойчивость и координация движений – это достигнутые в результате тренировки согласованность и упорядоченность в пространстве и во времени движений отдельных частей тела спортсмена, способность быстро преобразовывать движения в соответствии с новыми условиями [1].

Координация движений развивается посредством вестибулярной устойчивости, и чем большим запасом двигательных умений обладает волейболист, тем богаче его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности.

Однако в научно-методической литературе недостаточно уделяется внимания средствам и методам развития у волейболистов координации и

вестибулярной устойчивости, отсутствует научно обоснованная технология их улучшения с учетом морфофункциональных особенностей спортсменов [2].

Результаты исследования могут быть использованы тренерами детско-юношеских спортивных школ при подготовке волейболистов на разных этапах подготовки, а также спортсменов в видах спорта с повышенными требованиями к координационным способностям и вестибулярной устойчивости в тренировочном процессе.

Цель исследования: изучить средства и методы развития координации и вестибулярной устойчивости для стабильности игровых навыков юных волейболистов.

Методика и организация исследования. Работа по развитию координации и вестибулярной устойчивости у юных волейболистов проводилась на базе МКУДО «Одоевская ДЮСШ».

Педагогический эксперимент заключался в организации 2-х групп: контрольной и экспериментальной, в которые вошли по 10 мальчиков 11-12 лет, тренировочной группы 1 года обучения. Педагогический эксперимент был организован и проведен в рамках тренировочного процесса 3 раза в неделю по 90 мин.

В экспериментальной группе тренировочные занятия были направлены на развитие координации, вестибулярной устойчивости по методу интервальной тренировки, включаемые в тренировку по ОФП и СФП содержали акробатические упражнения в защитных действиях, рывках, бросках, падениях, также были внедрены в тренировочный процесс прыжковые упражнения в умении владеть телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования, вторых передач, подач в прыжке, подвижные и спортивные игры, упражнения статического и динамического характера, которые были включены в подготовительную (в разминку) и в конец основной части занятия, продолжительностью 10 минут 3 раза в неделю.

В экспериментальной группе использовали интервальный, игровой и соревновательный метод. После выполнения каждого упражнения время отдыха 2 минуты, постепенное увеличение объема упражнений, изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.

В контрольной группе занятия проводились согласно основной программе тренировочного процесса повторным методом.

Метод контрольных испытаний заключался в проведении тестирования оценки координации и вестибулярной устойчивости у юных волейболистов по следующим пробам и тестам: Проба Ромберга и Яроцкого, тест «Три кувырка вперед», тест Челночный бег 4х9 м [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературы показал, что координация у волейболистов имеет немаловажное значение [1,3].

Результаты тестирования приведены в диаграммах 1-3.

Анализ результатов исследования диаграммы №1 показал положительные изменения контрольной группы на конец эксперимента в сравнении с

исходными данными. Разница в пробе Ромберга составила 4.4 сек, а разница в пробе Яроцкого по группе составила 2.9 сек. В тесте «Три кувырка вперед» разница составила 0.32 сек, результаты разницы в тесте челночный бег 4х9м составила 0.28 сек, изменения положительные.

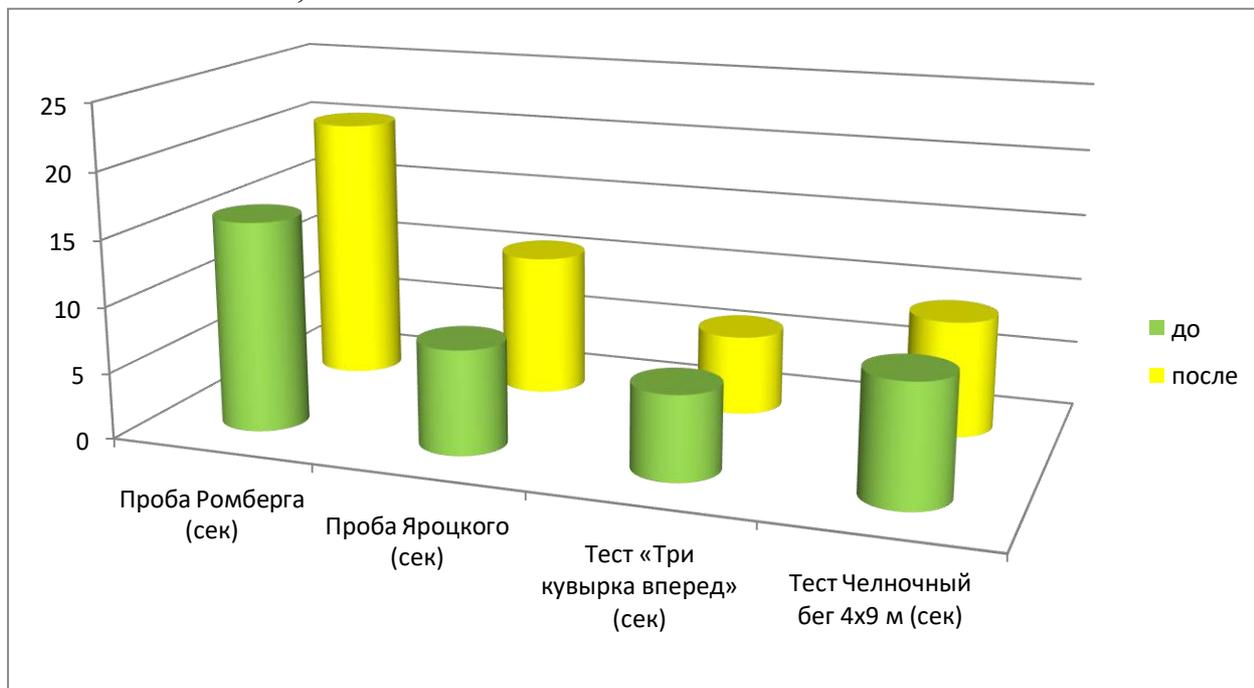


Рис.1 Диаграмма тестирования показателей координации и вестибулярной устойчивости контрольной группы

Анализ результатов исследования диаграммы №2 экспериментальной группы демонстрирует разницу показателей в пробе Ромберга, которая составила 13.5 сек, а разница в пробе Яроцкого по группе -7.5 сек. В тесте «Три кувырка вперед» разница равна 1.23 сек, результаты разницы в тесте челночный бег 4х9м составила 0.93 сек., изменения положительные.

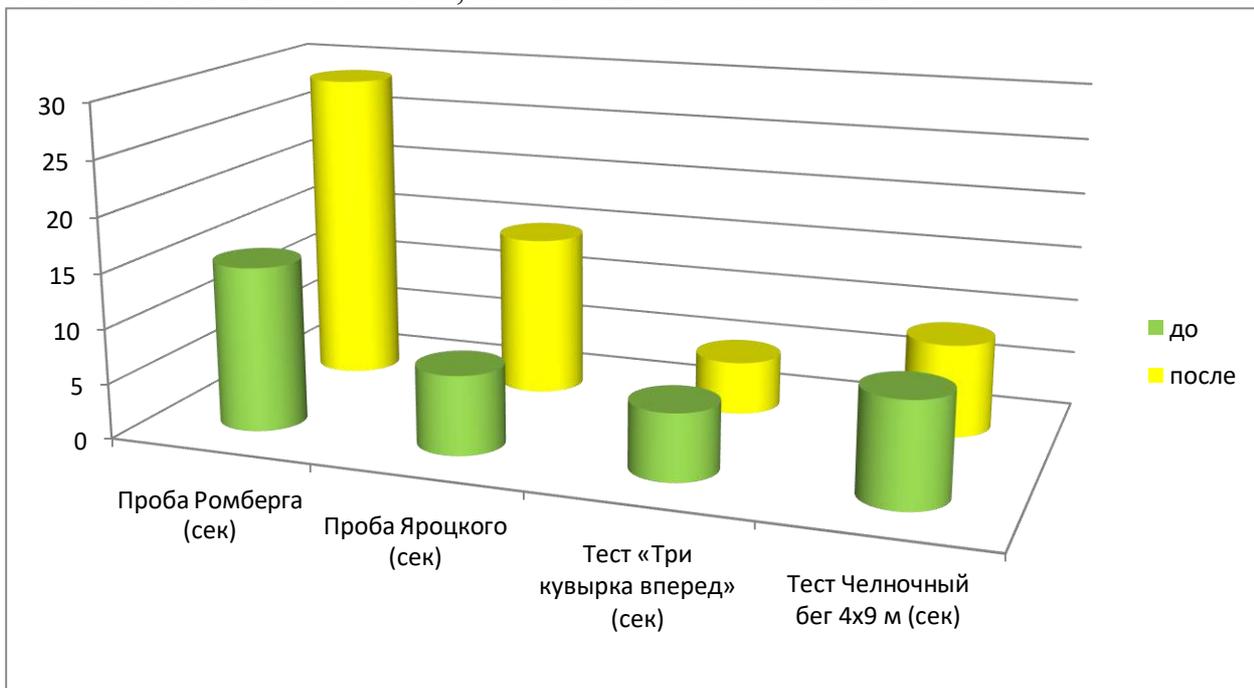


Рис.2 Диаграмма тестирования показателей координации и вестибулярной устойчивости экспериментальной группы

Сравнительные данные диаграммы 3 имеют положительные изменения результатов тестирования экспериментальной группы по всем показателям в сравнении с контрольной. В пробе Ромберга разность составила 9.1 сек, разность в пробе Яроцкого по группе составила 4.6 сек. В тесте «Три кувырка вперед» разность составила 0.91 сек, результаты разности в тесте челночный бег 4х9м составила 0.65 сек, что подтверждает гипотезу исследования.

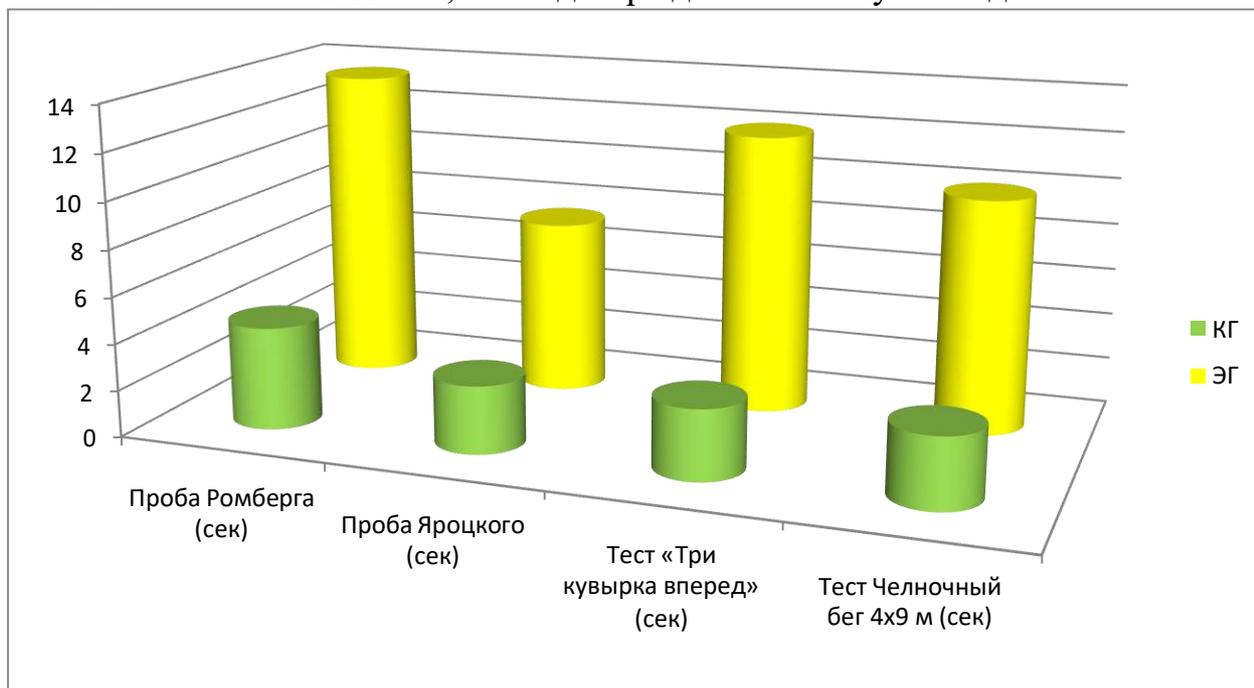


Рис.3 Диаграмма сравнительного анализа тестирования испытуемых групп

Заключение. Анализ литературы показал, что двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к развитию координации и вестибулярной устойчивости в волейболе. Экспериментально доказана эффективность влияния разработанного комплекса упражнений испытуемых экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой по результатам тестирования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность.- М.: Наука, 1990.- 495с.
2. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом. – Киев, 2006. – 134с.
3. Лях В.И. Координационные способности/ В.И. Лях. - М.: ТВТ, 2006. - 302 с.

ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Литвинцев Д.В., Литвинцева К.Д.

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

Областное государственное казенное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Приангарье» имени Л.М. Яковенко»

Преподаватель, зам. директора, тренер

В процессе занятий легкой атлетикой, в силу ее многогранности, и разнонаправленности видов, спортсмену необходимо иметь высокий уровень развития двигательных способностей, для освоения техники сложно-координированных движений в различных видах легкой атлетики: барьерный бег, прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину, метания и т.д.

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (от 20.08.2019г.№673) подчеркивается особая важность оптимального воспитания двигательных способностей легкоатлетов, занимающихся на этапе начальной подготовки [3].

По нашему мнению, заложенные на этапах спортивной подготовки двигательные способности, в том числе и двигательно-координационные, составляют основу для дальнейшего планомерного повышения спортивного мастерства легкоатлетов. Как утверждает А.И. Филяков «... развитие физических качеств необходимо осуществлять комплексно в связи с тем, что использование изолирующих упражнений не эффективно» [5]. К вышесказанному А.П. Морозов, добавляет, что проблемой развития физических качеств, также служит достаточно ограниченный круг воздействий. И, как следствие, прослеживается тенденция к снижению физической подготовленности и дисгармоничному развитию [2]. По мнению Владимира Иосифовича Ляха, среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают двигательно-координационные способности, показатели которых наиболее интенсивно нарастают в возрасте с 7 до 12 лет [1].

Исследователи А.А. Гужаловский, Д.Д. Донской, В.И. Лях Л.Д. Назаренко, А.И. Табаков, отмечают что развитые двигательно-координационные способности влияют на темп, вид и способ усвоения техники движений. Ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, увеличению двигательного опыта, обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей.

В процессе выполнения двигательных действий юные спортсмены в короткий промежуток времени должны быстро и точно оценивать постоянно меняющуюся обстановку и принимать верное решение, правильно пробегать

виражи, точно попадать на место отталкивания, соблюдать ритмовую структуру движений, контролировать мышечные усилия и т.п. Все вышеперечисленные умения и навыки формируются на основе проявления двигательных-координационных способностей.

В теоретической части нашей работы мы придерживались классификации координационных способностей человека по В.И. Ляху, который сложные координационные способности подразделяет на 8 видов:

– *Способности к точному воспроизведению*, дифференцированию, отражению и оценке пространственных, временных, силовых параметров движений, это способность к достижению высокой точности и экономичности фаз движения и отдельных частей, а также движения в целом.

– *Способности к равновесию*—это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие. Первыми применяют так называемые упражнения на «равновесия», то есть движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия.

К ним относятся упражнения на различные виды сохранения равновесия на одной или двух ногах (с остановкой тела после выполнения финального усилия в метаниях и толкании ядра и т.п.).

– *Способности к ритму*: способность выражать и исполнять характерные динамические изменения в процессе двигательного акта. Ритмический характер работы организма позволяет выполнять наиболее эффективно каждое двигательное действие с относительно маленькими наполнениями.

– *Способности к быстрому реагированию*: способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-моторную реакцию и слухо-моторную реакцию. Критерием оценки служит время реакции на различные сигналы.

– *Способности к ориентации в пространстве*: способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, особенно с учетом изменяющихся ситуаций или движущегося объекта.

– *Способности к быстрой перестройке двигательной деятельности*: умение быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям, в теории и методике физического воспитания эта способность рассматривалась как одна из двух основных способностей, характеризующих ловкость.

– *Способности к произвольному расслаблению мышц*: при целесообразном и экономичном выполнении спортивных двигательных действий в возбужденном, напряженном состоянии находятся только те мышечные группы, которые непосредственно заняты в выполнении этих действий, другие – расслаблены.

– *Статокинетическая устойчивость*: способность точно, стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений [1].

Предложенная классификация позволяет в известной мере упорядочить имеющиеся представления и данные исследования базовых двигательных координаций и рассматривать их как единый комплекс

качественных сторон двигательной деятельности в совокупности с физическими (мышечной силой, быстротой, выносливостью).

Для оценки уровня развития двигательно-координационных способностей у юных легкоатлетов нами были определены следующие тестовые испытания:

Тест №1 - Проба Ромберга (В. И. Лях, 1998) – на удержание статического равновесия.

Тест №2 - Челночный бег (3x10 м.) – для оценки способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Тест №3. Прыжок с вращением – для оценки способности к сохранению равновесия (с максимальным вращением без помощи рук (руки на поясе) и с помощью рук. Задание выполняется по выбору – с вращением в правую или левую сторону).

В период прохождения преддипломной практики на начало эксперимента было проведено входное тестирование, в результате которого было выявлено, что занимающиеся обладают недостаточным уровнем двигательно-координационных способностей

Низкий уровень преобладает в тесте «Прыжок с вращением», это свидетельствует о том, что у занимающихся сложности с дифференциацией мышечных усилий в отталкивании, сохранением устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз.

Средний уровень отмеченный в тесте «Челночном беге 3 x 10м» свидетельствует о невысокой способности у занимающихся к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, с учетом изменяющихся ситуаций.

В связи с выявленными результатами входных тестов мы определили четыре направления **воспитания** **двигательно-**координационных способностей у легкоатлетов, занимающихся на этапе начальной подготовки:

1. Обще развивающие упражнения координационной направленности (проводились в вводной части тренировочного занятия).

2. Подвижные игры, игровые упражнения (в основной и заключительной части занятия);

3. Упражнения с применением координационной лестницы (в разминке (вместо СБУ) и начале основной части);

4. Упражнения на неустойчивой поверхности (в конце основной части).

Два из выше указанных направлений (3 и 4) включали использование нестандартного оборудования (координационную лестницу и футбол, Bosu, баланс-борд, диск Здоровья и др.)

Нами была составлена методика координационной подготовки легкоатлетов, занимающихся на этапе начальной подготовки с использованием упражнений на неустойчивых поверхностях с координационной направленностью.

Используемые нами упражнения классифицированы по следующим признакам:

1. Локализация мышечных напряжений:

- для нижней части туловища (приседы, выпады, перекаты и др.);
- для плечевого пояса (сгибания-разгибания рук в упоре на Bosu, TRX);
- для туловища (сгибание-разгибание туловища в положении сед на Bosu, гиперэкстензия на Bosu, и др.);
- комплексные (приседы и выпады с дополнительным отягощением, с бросками набивного мяча и др.).

2. Количество точек опоры:

- 1) одноопорные (приседы, стойки на одной);
 - 2) двухопорные (приседы, выпады, перекаты и др.);
- в стойке на двух ногах на одной Bosu;
 - в стойке на двух ногах на двух Bosu или надувных дисках;
 - в стойке на одной ноге на Bosu, или надувном диске, другая нога располагается на жесткой опоре (пол, скамейка, стенка и др.).

3. Дополнительная опора:

- с опорой руками (гимнастическая стенка, барьер);
- без опоры рукой (руками).

4. Дополнительное отягощение:

- с динамическими движениями (движение рук с предметом: мяч, гимнастическая палка);
- со статическими движениями (фиксация предмета: мяч, гимнастическая палка);
- с баллистическими движениями (броски набивных мячей);
- без дополнительного отягощения.

Координационная нагрузка дозировалась исходя из двигательной сложности упражнений за счет варьирования следующих параметров:

- конфигурации используемого оборудования (большая площадь опоры Bosu по сравнению с надувным диском);
- дополнительной опоры руками;
- исключения из контроля движений зрительного анализатора;
- дополнительного отягощения;
- баллистических движений.

Для реализации плана опытно-экспериментальной работы нами с октября 2021 по февраль 2022 года проводились тренировочные занятия с включением упражнений координационной направленности: в разминку включались упражнения специального характера, выполняемые с применением координационной лестницы, в основную часть включались подготовительные и специальные упражнения содержащие элементы новизны выполняемые на «лестнице» и неустойчивой поверхности, в заключительную часть подвижные игры на координацию.

Основная нагрузка составленных нами упражнений, выполняемых с применением координационной лестницы и упражнений на неустойчивой поверхности была направлена на мышцы ног и таза. Выполняемые упражнения носили динамический и статодинамический характер.

Статодинамические упражнения выполнялись в медленном темпе с собственным весом спортсмена. Между уступающей и преодолевающей фазами

движения, и наоборот, выдерживалась пауза 0,5-2 сек, в течение которой спортсмен в статическом положении балансировал на неустойчивой опоре. Нагрузка тренировочного занятия состояла из 2-6 упражнений с количеством серий от 2 до 4, выполненных интервальным методом.

Основная цель данной методики заключалась в воспитании компонентов двигательного-координационных способностей: к сохранению равновесия, точной оценке и дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве.

При повышении координационной сложности упражнений мы строго придерживались принципа постепенности. На первых этапах тренировки обучение технике выполнения упражнений на неустойчивых поверхностях осуществлялось с дополнительной опорой. Особое внимание уделялось положению спины, таза, углам сгибания ног. Нарушение биомеханики движения, как правило, снижает или сводит к нулю тренировочный эффект от выполненных упражнений, что может стать причиной отсутствия ожидаемого результата.

С целью разнообразия средств воздействия нами помимо упражнений на неустойчивой опоре были включены динамические и статодинамические упражнения, выполняемые на координационной лестнице.

Упражнения на координационной лестнице выполнялись после серий упражнений на неустойчивой поверхности или в конце занятия для перехода от общеподготовительных к специально-подготовительным упражнениям, от медленных к быстрым движениям. На «лестнице» выполнялись различные беговые и прыжковые упражнения. Скорость выполнения упражнений варьировалась с учетом сложности двигательной структуры движения. Согласованная работа участвующих в движении мышечных групп обеспечивается должным уровнем внутри- и межмышечной координации. Координационная структура движений на координационной лестнице предъявляет повышенные требования к способностям точно оценивать и дифференцировать параметры движения, сохранять равновесие, ориентироваться в пространстве и воспроизводить ритм движений. Количество повторений и интенсивность выполнения беговых и прыжковых упражнений определяла направленность работы по совершенствованию быстроты и координационно-двигательной выносливости.

На последней неделе педагогического эксперимента был проведен ретест. Динамика результатов двигательного-координационных способностей легкоатлетов, занимающихся на этапе начальной подготовки на начало и конец эксперимента представлена в таблице.

Анализ выявленных показателей по результатам тестирования на начальном и конечном этапах эксперимента позволили оценить степень эффективности воспитания двигательного-координационных способностей у легкоатлетов, занимающихся на этапе начальной подготовки.

Таблица 1. Результаты оценки двигательного-координационных способностей легкоатлетов, занимающихся на этапе начальной подготовки на начало и конец эксперимента

№ п/п	Тесты и единицы изм.	На начало эксперимента (октябрь) ($\bar{X} \pm m$)	На конец эксперимента (февраль) ($\bar{X} \pm m$)	Достоверность различий	
				парный t-критерий Стьюдента	P
1.	Проба Ромберга (с.)	15.4 ±4.12	16.6±3.36	2.611	≤0,05
2.	Челночный бег 3 x 10 м.(с.)	8.9±0.35	8.9±0.37	3.447	≤0,05
3.	Прыжок с вращением - с помощью рук (градусы)	322.9±61.4	350.0±57.7	6.321	≤0,05
	- без помощи рук (градусы)	281.6±53.9	294.2±50.3	3.045	≤0,05

Анализ содержания таблицы свидетельствует нам о различиях в уровне двигательного-координационных способностей легкоатлетов, занимающихся на этапе начальной подготовки. Так, у них произошли изменения во всех контрольных тестах на достоверно значимую величину ($P \leq 0,05$).

Таким образом, математико-статистический анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы показал, что уровень двигательного-координационных способностей легкоатлетов, занимающихся на этапе начальной подготовки выше на достоверную величину на конец эксперимента. Следовательно, включение упражнений, выполняемых на координационной лестнице и неустойчивой поверхности в тренировочный процесс легкоатлетов 10-12 лет позволяет достигнуть темпов прироста показателей двигательного-координационных способностей. Полученные в результате исследования данные внедрены в практическую деятельность областного государственного казенного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Приангарье» имени Л.М. Яковенко».

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях, В.И. Координационные способности школьников // Теория и практика физической культуры, 2000. – № 1. – С. 24. – Текст: непосредственный.
2. Морозов, А.П. Особенности построения комплексного тренировочного занятия на этапе начальной подготовки в легкой атлетике / А.П. Морозов, Н.А. Семененко, А.А. Доценко // Национальная Ассоциация Ученых. – 2015. – № 9-1 (14).
3. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика – Текст: электронный //: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 673. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/> – Режим доступа: свободный.
4. Табаков, А.И. Выполнение упражнений координационной и кондиционной направленности сопряженным методом в подготовке легкоатлетов – Текст: электронный //:

А.И. Табаков, В.Н. Коновалов / Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. – С. 34–45.

5. Филяков, А.И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет / А.И. Филяков // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. – № 15. – С. 250–253.

АНАЛИЗ СТАТИСТИКИ ХОККЕЙНОГО ВРАТАРЯ

Любалин С.П., Басинова А.А.

*г. Ярославль, Федеральное Государственное Бюджетное Учреждение
Профессиональная Образовательная Организация «Государственное училище
(техникум) олимпийского резерва по хоккею»*

Статистика в спорте, в частности и в хоккее, как и во многих отраслях говорит многое.

Рассмотрим информацию, которую нам даёт статистика.

Спорт - это не только физические качества людей. В нём важно думать и анализировать. А больше всего информации в спорте берётся из статистики.

Статистика вратаря - это не только количество пропущенных шайб за матч. Существует множество различных составляющих игры вратаря, которые переводятся в статистику. В этой работе я рассмотрю их и то, какую информацию они даёт.

Первым критерием будет среднее количество шайб, пропущенных вратарём за матч. Этот критерий самый лёгкий для вычислений и отслеживания, но он не даёт развёрнутой информации о вратаре. Казалось бы, чем меньше вратарь пропускает, тем его уровень больше. Но это не всегда так. Матчи бывают разные по сложности и по этому критерию невозможно судить об уровне вратаря.

Вторым критерием будет соотношение отражённых бросков и общим количеством бросков. Чем ближе показатель к 1, тем вратарь подготовленней и лучше.

Следующие критерии будут отражать уровень игры в отдельных моментах:

1) Места, откуда были забиты голы.

Тут можно выделить место, откуда забито наибольшее количество голов, это будет слабой стороной вратаря. Так же можно выделить и место, откуда меньше всего забито голов, это будет сильной стороной вратаря.

Например: вратарь пропускает больше всего с ближнего пятака, а меньше всего с дальней дистанции. Это значит, что игра в ближнем бою у вратаря - это слабая сторона, а хорошее реагирование с дальней дистанции говорит о том, что на вратарь держит себя в тоне всю игру и справляется с бросками, которые требуют концентрацию внимания.

2) Места, куда были забиты голы.

Этот критерий говорит о том, какой частью экипировки вратарь лучше владеет. Например: если вратарю много забито в верхние углы, это значит, что

вратарь плохо реагирует руками, или обладает плохой техникой ловли руками, или имеет недостаточные габариты (рост).

3) Как был забит гол.

То, как было забито наибольшее количество голов.

Например: если вратарю забиваю с броска сходу, то он имеет плохое, медленное перемещение в воротах. Это значит либо, что у вратаря плохо развиты мышцы ног, либо, что у него медленная реакция, либо, что он имеет плохую технику перемещения в воротах.

Чтобы спортсмену знать о своих слабых сторонах, он должен вести свою статистику и анализировать её. Также для развития вратарей и тренеров я могу посоветовать очень полезную и информативную книгу Антона Шустова «Подготовка хоккейного вратаря».

ЛИТЕРАТУРА

1. Шутихин В. «Искусство хоккейного вратаря», 2018
2. Шустов А. «Подготовка хоккейного вратаря», 2022

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ФУТБОЛИСТОВ 7-8 ЛЕТ С УЧЕТОМ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

Милютин Н.В., Дулова О.В.

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

Студент, к.п.н.

Успешность игровой деятельности футболиста определяется многими факторами, среди которых одной из важных сторон является умение выполнять технические приемы игры как удобной, так и неудобной ногой. Практически любая попытка выполнить какой-либо элемент техники игры неудобной ногой, будь то остановка мяча, передача мяча, удар по воротам, но особенно ведение мяча, приводит к немедленной потере мяча. Причины этого отставания лежат в несовершенной методике технической подготовки юных футболистов.

Уже в начальных группах подготовки детско-спортивных школ закладывается «фундамент» этого отставания. Натаскивание на результат, которое возможно при быстром овладении техническими приемами игры удобной ногой, и в тоже время игнорирование овладения техническими приемами неудобной ногой позволяют какое-то время быстро прогрессировать юным футболистам, но к моменту окончания детско-юношеских спортшкол востребованность таких футболистов равна нулю, и дальнейшего роста их мастерства добиться не удастся. Проблема функциональных симметрий – асимметрий разнообразных проявлений жизнедеятельности человека, являясь одной из фундаментальных в биологии, физиологии, медицине, психологии,

привлекает все большее внимание физиологов спорта и специалистов по теории и методике физического воспитания [1, 3, 5, 6].

Это обусловлено тем, что с возрастом асимметрия развития двигательной функции, выражающаяся в отставании (невостребованной) неудобной ноги, увеличивается и практически невозможно наверстать упущенное в детские годы в более старшем возрасте, что актуализирует наше исследование.

Целью исследования является – совершенствование методики обучения технике владения мячом футболистов 7-8 лет с учетом моторной асимметрии.

Для подтверждения данного утверждения, что в начальных группах подготовки уже закладываются основы ведущей ноги, которая в дальнейшем становится ведущей, нами было организовано и проведено тестирование по методике Богданец В.В. [2]. Результаты проведенного исследования индивидуального профиля моторной асимметрии у футболистов 7-8 лет представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты индивидуального профиля моторной асимметрии у футболистов 7-8 лет (n-10)

Упражнения	Правая	Левая
1. Какая нога у вас маховая, какая толчковая?	МАХОВАЯ 40%	МАХОВАЯ 60%
2. Ведущей считают маховую ногу	ТОЛЧКОВАЯ 60%	ТОЛЧКОВАЯ 40%
3. Какой ногой вы ведете мяч при игре в футболе?	70%	30%
4. Какой ногой перепрыгиваете лужу? Ведущая нога первой направляется	80%	20%
5. Тест на закладывание ноги на ногу в положении сидя. Ведущей считается нога, оказавшаяся сверху.	70%	30%
6. Опускание на одно колено. Из положения «стоя» по команде опуститься на одно колено на стуле. Ведущей считается нога, на которую встают раньше.	40%	60%
7. Вставание с колен. Из положения «стоя на коленях на стуле» выполнить команду «сойти со стула». Ведущей считается нога, на которую встают раньше.	70%	30%
8. Внезапный шаг. Подняться на носки, вытянуть вперед руки и закрыть глаза. Сзади исследуемого внезапно толкают, и он делает шаг вперед ведущей ногой.	60%	40%
9. «Скакалка». Имитировать прыжки через скакалку. Ведущая нога поднимается	70%	30%

первой и становится кпереди.		
10. Тест на попадание в цель. Попасть мячом точно в мишень. Ведущая нога выполняет действие более точно.	80%	20%
11. Отклонение от заданного направления. Идти к цели на расстояние 8м с закрытыми глазами. Ведущей является нога, противоположенная стороне отклонения.	60%	40%
12. Имитация прыжка в длину с разбега, Ведущая нога маховая	80%	20%
13. Имитация позы низкого старта, Ведущая нога сзади в опоре на колено	90%	10%

Таким образом, по результатам тестирования нами выявлен индивидуальный профиль ведущей ноги у футболистов 7-8 лет, который показывают, что по коэффициенту асимметрии ног преобладает правая нога, которая имеет средний коэффициент 67 %, а левая нога 33 %.

Юные футболисты должны владеть упражнениями и приемами, способствующие исключению моторной асимметрии ног, например, автор Монаков Г.В. [4], рекомендует такие упражнения, как передача мяча друг другу в парах, ведение мяча с обводкой фишек, ведение мяча змейкой с разным направлением, удары поворотом с различных дистанций и удары на точность.

Предлагаемая методика обучения технике владения мячом футболистов 7-8 лет с учетом моторной асимметрии, Богданец В.В. [2], основана на том, что разучивание того или иного приема начинается с неудобной ноги. При этом дается равная нагрузка на неудобную и удобную ноги, то есть сначала юный футболист осваивает технический прием неудобной ногой, затем удобной, то же количество времени. Обязательным условием выполнения такого технического приема, как ведение мяча, должно быть касание мяча на каждый шаг.

В учебно-тренировочной работе с юными футболистами 1-2 года обучения изучение технических приемов проводится на двух занятиях в неделю, и одно занятие посвящается общей физической подготовке.

В связи с вышесказанным, можно заключить, что исключение моторной асимметрии ног возможно при условии использования специальных упражнений с неудобной ноги у футболистов с 7-8 лет, чтобы в будущем они умели владеть мячом с двух ног, в любой сложившейся ситуации для повышения эффективности игровой деятельности в соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахметов С.М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития / С.М. Ахметов. - Краснодар, 1996. – 118 с.
2. Богданец В.В. Методика начального обучения технике владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции у юных футболистов 7-10 лет / В.В. Богданец. – Смоленск, 2005 – 165с.

3. Корзун Д.Л. Техничко-тактическая подготовка футболистов 8–10 лет на основе акцентированного использования игровых средств / Д.Л. Корзун. – Волгоград, 2013. – 124 с.
4. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - [2-е изд., стер.]. – М.: Советский спорт, 2007. - 285 с.
5. Ромашов А.В. Особенности развития двигательных способностей // Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта: Межвуз. сб. науч. тр. Смоленск, 2001. – 87-92 с.
6. Сычев В.С. Функциональная асимметрия в спорте / В.С. Сычев, С.С. Давыдова, В.А. Кашкарова // Теория и практика физической культуры, 2017, – 71с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ В ХОККЕЕ

Митюхин А.А., Басинова А.А.

*г. Ярославль, Федеральное Государственное Бюджетное Учреждение
Профессиональная Образовательная Организация «Государственное училище
(техникум) олимпийского резерва по хоккею»*

Рассмотрим особенности психологической подготовки вратаря в хоккее с шайбой. Вратарь – единственный человек, который может повлиять на исход не одного матча, а серии. От его деятельности во многом зависит результат игры команды. Игра вратаря связана с большим напряжением и большой ответственностью. По мнению специалистов, игра вратаря считается результативной тогда, когда его общий коэффициент надёжности начинается с 92,0 процентов.

В хоккейной команде центральная роль принадлежит голкиперу. Во время матча он испытывает наиболее сильное психологическое напряжение, и поэтому его психологическая подготовка заслуживает особого внимания со стороны тренера. Особенно значим в этом отношении возраст, когда хоккеисты попадают в молодежные команды, и этот период является важнейшим периодом формирования спортивного мастерства, отдельных сторон его подготовленности. Именно в этот период в основном завершается физическое и психическое развитие спортсмена, и в то же время наблюдаются более «острые» реакции на экстремальные ситуации специфической спортивной деятельности. Для надёжной защиты ворот своей команды, в первую очередь, от голкипера требуется спокойствие, быстрая реакция, уверенность и умение концентрироваться.

Общая цель психологической подготовки вратаря – развить психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного мастерства, психической устойчивости к выступлению в ответственных соревнованиях.

Одновременно с общими психическими качествами, необходимыми для спортсмена – хоккеиста в целом (а именно – воля, целеустремлённость, дисциплинированность, объёма и распределения внимания, тактического мышления, способности управлять своими эмоциями), в процессе

психологической подготовки вратаря в хоккее с шайбой необходимо обращать внимание также на такие аспекты, как:

- развитие уверенности в себе, своих силах и способностях;
- мотивирование к постоянному совершенствованию на протяжении всей спортивной карьеры;
- поддержание на высоком уровне произвольного внимания и умственной работоспособности;
- развитие скорости реагирования и точности двигательной реакции;
- развитие способности к предвидению хода событий в процессе игры.

Одной из важнейших задач психологической подготовки вратаря также является создание оптимального для соревновательной деятельности уровня эмоциональной напряжённости. Успех спортивной деятельности увеличивается через снятие или уменьшение эмоциональной напряжённости.

Характер и содержание эмоциональных состояний оказывают большое влияние на активность вратаря в процессе учебно – тренировочных занятий и на эффективность игровых действий. Для вратаря во время игры характерны ярко выраженные положительные и отрицательные состояния, которые определяются удачами и неудачами. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсмену сохранять нужную координацию и точность движений, тактическое мышление.

В настоящее время существуют различные виды методик предсоревновательной психологической подготовки, а именно – идеомоторная тренировка, визуализация, мысленное воспроизведение, мысленная репетиция. Данная подготовка помогает вратарю мысленно воспроизводить игровые промежутки, в которых он выступил наиболее удачно и тем самым возвращает позитивные эмоции и ощущения.

Очень важно, чтобы на протяжении всего матча вратарь показывал стабильно хороший результат. Для этого необходимо удерживать внимание, использовать самовнушение, настраивать себя, что не нужно отвлекаться, быть внимательнее. Разговор вратаря самого с собой является аутогенной тренировкой, которая состоит в правильной настроенной ЦНС через произносимое человеком (в данном случае – вратарём) слово.

Необходимо продумать игровые моменты или движения, которые требуют мысленной репетиции перед тем, как начать идеомоторную тренировку. В данном случае необходим совет опытного и профессионального тренера.

В настоящее время различают два метода идеомоторной тренировки:

- внешняя визуализация, когда голкипер, мысленно выполняя то или иное движение, видит себя со стороны;
- внутренняя визуализация, когда голкипер помещает себя в представляемую в уме игровую ситуацию и стремится прочувствовать выполняемые мысленно движения, словно если бы это происходило в действительности.

Оба метода являются достаточно эффективными, но каждый вратарь должен самостоятельно для себя решить, какой из данных методов подходит именно для него, какой получается лучше.

Идеомоторная тренировка эффективно не только на тренировках, но также в перерывах между периодами, а также во время непродолжительных остановок в игре. Рекомендуется в такие моменты сочетать данный вид тренировки с дыхательными упражнениями с целью снятия психологического и физического напряжения вратаря. Использование идеомоторной тренировки будет эффективно тогда, когда она будет постоянной. Перерыв хотя бы в течение пяти – семи игр может привести к тому, что те результаты, которые были достигнуты ранее, будут значительно снижаться.

Использование идеомоторной тренировки не исключает применение других психологических приёмов и способов подготовки, которые также успешно реализуются в разных хоккейных школах. Идеомоторная тренировка отлично дополняет и физические тренировки, повышая уровень готовности вратаря во время матча. Также в процессе данных подготовок вратаря осуществляется повышение уровня надёжности. Надёжность и результативность игровой деятельности определяется не только разносторонней подготовленностью вратаря, но и его готовностью к игре.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М., 1991
2. Савин В. П. Физическая подготовка хоккеистов высокой квалификации. М., 1986
3. Савин В. П. Хоккей. М., 1990
4. Савин В. П. Теория и методика хоккея. М., 2003
5. Третьяк В. А. И лед и пламень. М., 1985

СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА ТРИАТЛЕТОВ В ОЛИМПЕЙСКОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ (ЭЛИТА И ЮНИОРЫ ДО 23 ЛЕТ)

Надоров И.Е., Радчич И. Ю.

*г. Москва, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 2 (колледж)» Департамента спорта города Москвы
Студент, заслуженный работник физической культуры РФ, Академик РАЕН*

Итоговый результат в спортивных многоборьях является суммой оценок (измеренных результатов или их трансформированных в очки аналогов) в видах, составляющих это многоборье. Для успешного выступления на высоком уровне в любом спортивном многоборье не только недостаточно, но часто и нецелесообразно строить подготовку спортсмена-многоборца таким образом, чтобы достигнуть наивысшего результата в одном или нескольких видах, составляющих многоборье. Это связано с тем, что подготовка, направленная на

совершенствование в одном из видов многоборья, может негативно сказываться на результате в других видах. В большой мере это относится к легкоатлетическим многоборьям [1].

Подготовка в триатлоне, включающем три соревновательных сегмента, требующих проявления выносливости, не лишена подобных проблем. В то же время, имеются сведения, о значительно бóльших взаимосвязях результатов в плавании и велогонке, чем в плавании и беге у участников чемпионата мира 2002 года [2].

При этом, не выявлено взаимосвязи итогового результата в триатлоне с результатами в составляющих его сегментах, которые могут существенно различаться в зависимости от длины дистанций, возраста и пола участников [3].

Дальнейшее изучение структуры спортивного результата в триатлоне (вклада результатов в отдельных сегментах в общий результат и взаимосвязей результатов в разных сегментах) и динамики её компонентов у спортсменов разной квалификации, позволит создать обоснованную базу для успешного поиска баланса в отборе и средствах подготовки триатлетов, что и определило актуальность выбранной темы.

Предполагалось, что выявление особенностей взаимосвязи результата в триатлоне с результатами, его составляющими, на олимпийской и спринтерской дистанциях категорий элита и Ю23 позволит получить объективные данные о направленности тренировки у триатлетов и своевременно скорректировать подготовку для успешного выступления на международной арене.

Целью исследования явилось сравнение результатов в триатлоне и характера его взаимосвязей с результатами в плавании (1500м), велогонке (40 км) и беге (10км) у атлетов разной квалификации на этапах кубка мира и мировой серии в 2017 году, чемпионате и Первенстве России 2017 года.

Поскольку исследований по изучению взаимосвязей между результатами в триатлоне с результатами в плавании, велогонке и беге у триатлетов различных возрастных категорий элиты и юниоров до 23 лет на международных стартах в олимпийской и спринтерской дистанциях крайне недостаточно, нами были изучены официальные протоколы этапов мировой серии на олимпийской и спринтерской дистанциях сезона 2017 года.

Проведен анализ рейтинга мировой серии, как одного из важных критериев в выявлении закономерностей развития триатлона в мире и в России, по материалам протоколов чемпионата и Первенства России 2017 года.

В исследовании использовались официальные протоколы международных и всероссийских соревнований сезона 2017 года:

- этапы Кубка мира (результаты 626 атлетов (элита и юниоры до 23 лет), из них на олимпийской дистанции 299 финишировавших и 327 – на спринтерской дистанции);
- этапы мировой серии (результаты 264 атлетов, элита мужчины и Ю23);
- индивидуальной динамики сильнейших зарубежных и российских триатлетов (мужчин) в годичном цикле 2017 года;

- рейтинга мировой серии 2017 года (195 атлетов);
- тактика ведения спортивной борьбы на чемпионате и Первенстве России среди мужчин и юниоров на олимпийской и спринтерской дистанциях (88 атлетов, соответственно 13/16 и 13/46).

Спортивный календарь 2017 года обширный и разнообразный. Для определения стратегии построения выступлений триатлетов в различных форматах международных и всероссийских соревнованиях годичного цикла с дальнейшим проведением сравнительного анализа динамики их спортивных результатов в возрастных категориях элита и юниоры до 23 лет были собраны и изучены 14 официальных протоколов Международной федерации триатлона (ITU) этапов Кубка мира или этапов чемпионата мира: семь по олимпийской программе (плавание 1500 м + велогонка 40 км + бег 10 км) и семь – по спринтерской программе (плавание 750 м + велогонка 20 км + бег 5 км), соответственно 299 и 327 спортсменов, всего 626 результатов участников, финишировавших на этапах Кубка мира, размещенные на официальном сайте Международной федерации триатлона [4].

На основании изучения структуры соревновательного результата получены данные, контрастирующие с итогами исследований взаимосвязей спортивного результата сегментах, входящих в триатлон, сильнейших зарубежных и российских триатлетов у элиты и юниоров до 23 лет.

Низкие коэффициенты корреляции были обнаружены в исследованиях Немцева О.Б. (2017 г.) между результатами в беге и велогонке ($r=0,272$) и в беге и плавании ($r=0,081$) у сильнейших триатлетов на чемпионате мира 2002 года (Ironmen) [2]. Зависимость результатов в плавании и велогонке зафиксирована также только слабая ($r=0,271$).

Сравнительный анализ взаимосвязи спортивного результата участников чемпионата и первенства мира с участниками чемпионата и первенства России по олимпийской программе показан на рис. 1 и 2.

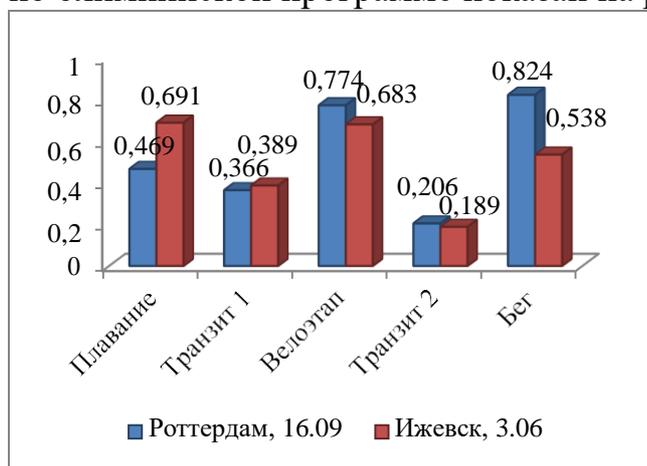


Рис. 1. Сравнение взаимосвязи спортивного результата с результатами на этапах участников чемпионата мира с участниками чемпионата России по олимпийской программе

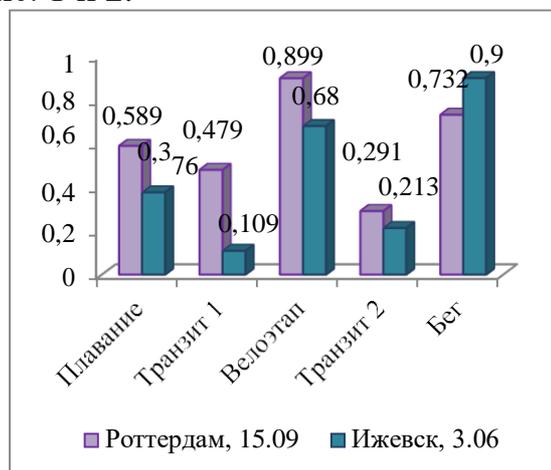


Рис. 2. Сравнение взаимосвязи спортивного результата с результатами на этапах участников первенства мира с участниками первенства России по олимпийской программе

Результаты исследований подтверждают значимость всех этапов триатлона у сильнейших атлетов Ю23, выступавших в Роттердаме, но всё же с акцентом на подготовку к велоэтапу ($r=0,899$). У российских триатлетов на первенстве России в Ижевске установлена сильная взаимосвязь с беговым этапом ($r=0,900$). По итогам выступления элиты на чемпионате мира установлена высокая зависимость от велоэтапа ($r=0,774$) и бегового этапа ($r=0,824$). У атлетов на чемпионате России наибольшая взаимосвязь результата с результатом в плавании ($r=0,691$), и немного меньше на велоэтапе ($r=0,693$).

Таким образом, спортивный результат в триатлоне российских юниоров преимущественно определяется результатами в беге ($r=0,900$). Взаимосвязи между спортивным результатом в триатлоне и результатами в велогонке ($r=0,680$) у юниоров достигают лишь средней силы, а в плавании – слабой силы ($r=0,376$). Результаты в беге, плавании и велогонке и, особенно, в велогонке и плавании у российских триатлетов имеют высокую степень специализированности, взаимосвязи между ними низкие или отсутствуют.

У элитных спортсменов анализ соревновательной деятельности по олимпийской и спринтерской программам на этапах кубка мира 2017 года показал интересные результаты. Значимость бегового этапа триатлона по олимпийской программе очевидна ($r=0,824-0,965$), связь спортивного результата с результатами велогонки - высокая практически на всех этапах Кубка мира на олимпийской дистанции ($r=0,774-0,899$). Наибольшую зависимость спортивного результата от результатов этапов на спринтерской дистанции имеет результат велогонки ($r=0,789-0,932$). Результат в плавании имеет слабую связь с итоговым результатом в триатлоне.

В формате соревнований по триатлону «Мировая серия» соотношение в возрастной категории мужчины и андерсы (Ю23) составило практически четверть участников, соответственно 74,6 : 25,4. Уровень результатов лидеров мировой серии носит волнообразный характер. Лучший результат на олимпийской дистанции 1:46:51 был показан в городе Лидс 10 июня англичанином Элистер Броунли. Российский триатлет Д.Полянский показал лучший результат 1:51:57 в мировой серии в городе Йокогаме и занял 8 место. Результаты юниора из Норвегии Кристиана Блюменфельта впечатляют. В серии из 6 стартов в 5 из них он занимал лидирующие позиции среди элиты.

Сравнительный анализ структуры спортивного результата по олимпийской программе на главном старте сезона 2017 года, чемпионате и первенстве мира в Роттердаме у элиты и Ю23 показал выраженную связь спортивного результата с результатом велогонки ($r = 0,899$) и бега ($r = 0,732$) как у Ю23, так и у элитных спортсменов ($r = 0,774$ и $r = 0,824$). Однако, с противоположными акцентами, т.е. наибольшая связь со спортивным результатом у Ю23 с велоэтапом, а у мужчин – с беговым этапом. Средняя связь с плаванием ($r = 0,589$) и ($r = 0,469$).

Результаты исследований подтверждают значимость всех этапов триатлона у сильнейших атлетов Ю23, выступавших в Роттердаме, но всё же с акцентом на специализированную подготовку к велоэтапу ($r=0,899$). У российских триатлетов на первенстве России в Ижевске установлена выраженная

взаимосвязь с беговым этапом ($r=0,900$). По итогам выступления элиты на чемпионате мира установлена высокая зависимость от результатов прохождения велоэтапа ($r=0,774$) и бегового этапа ($r=0,824$). У атлетов на чемпионате России отмечается наибольшая взаимосвязь общего результата с результатом в плавании ($r=0,691$), и немного меньше с результатом прохождения велоэтапа ($r=0,693$).

У молодых спортсменов (юношей) на спринтерских дистанциях были отмечены статистические взаимосвязи между спортивным результатом и результатами в каждом из видов, входящих в состав триатлона, что было интерпретировано, как зависимость спортивного результата от общей выносливости. У юниоров сохраняется выраженная зависимость с результатами от результата в беге, однако, его взаимосвязь с результатами в плавании и велогонке снижается. Это позволяет констатировать начало процесса специализации выносливости на этом уровне спортивного мастерства: высокой выносливости, например, в плавании уже недостаточно, чтобы побеждать и в беге, и в велогонке, и в триатлоне в целом. Это подтверждается слабой зависимостью между результатами в беге и в плавании и беге и велогонке и особенно – отсутствием взаимосвязи между результатами в плавании и велогонке у триатлетов-юниоров.

Из результатов исследования выявлено, что для мировой элиты и сильнейших юниоров особую значимость для победы в соревнованиях приобретают результаты в велогонке и беге.

Таким образом, из анализа официальных протоколов международных и всероссийских соревнований мировой серии, можно сделать вывод о том, что проявление специальной выносливости повышается с увеличением дистанций и возраста спортсменов. У россиян в сезоне 2017 года обнаружены противоположные взаимосвязи спортивного результата с результатами на этапах, входящих в триатлона. Также мы можем рекомендовать тренерам акцентировать внимание в подготовке российских триатлетов на применение специализированных средств и методов развития выносливости в велогонке и беге.

ЛИТЕРАТУРА

1. Немцева, Н.А. Специальная силовая подготовка в женском легкоатлетическом семиборье :автореф. дис. ... канд. пед. наук / Немцева Н.А. ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – Москва,1991. – 23 с.
2. Структура соревновательного результата российских триатлетов-юниоров / О.Б. Немцев, И.С. Козлов, М.В. Певнева, Н.А. Немцева, Ю.О. Кучеренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 141-145.
3. Структура соревновательного результата у юных российских триатлетов / О.Б. Немцев, М.В. Певнева, Н.А. Немцева, А.М. Доронин, Ю.О. Кучеренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 158-164.
4. Международная федерация триатлона [Электронный ресурс].- Режим доступа:<https://www.triathlon.org/results> . - 19.09.2021.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Немченко А.С., Сабуркина О.А.

*г. Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры»
Студент, к.п.н.*

Российские спортсмены занимают ведущее место на мировой арене по многим видам спорта. Вместе с тем в некоторых видах спорта наши спортсменки начинают терять свое превосходство. Все чаще на крупных международных соревнованиях им приходится испытывать горечь поражения. Это объясняется не только бурным развитием спорта в других странах, но и существенными недостатками в нашей методике обучения и тренировки спортсменов, особенно на начальных этапах спортивной специализации.

Волейбол благотворно влияет на развитие жизненно важных качеств, и, прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Цель работы - совершенствование физической подготовки волейболистов в процессе применения комплексных специальных упражнений на начальных этапах спортивной специализации.

Объект исследования - тренировочный процесс волейболистов.

Предмет исследования - содержание и структура специальных комплексных упражнений в физической подготовке волейболистов 12-13 лет.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности применения комплексов физической подготовки в спортивном совершенствовании волейболистов.
2. Исследовать изменение уровня физической подготовки юных волейболистов в тренировочном процессе;
3. Разработать и предложить к практической реализации комплекс упражнений направленного воздействия на развитие физических качеств волейболистов на начальных этапах спортивной специализации.

Современная система тренировки спортсменов, как юных, так и высококвалифицированных, предъявляет большие требования к их физической подготовленности. В связи с этим тренеру важно знать на любом этапе спортивной подготовки и тренировки уровень развития двигательных качеств спортсменов. Это позволит анализировать и контролировать ход тренировочного процесса, вносить в него поправки и более продуманно и целенаправленно добиваться роста тренированности.

В настоящее время в качестве одного из методов оценки уровня развития двигательных качеств широкое распространение получил педагогический контроль, который условно делится на общий и специальный. Значение педагогического контроля для улучшения системы тренировки отмечали в

своих работах многие ведущие специалисты. Так, например, профессор Н. Г. Озолин отмечал «...Нужно со всей серьезностью отнестись к применению педагогического контроля в системе тренировки.

Без него процесс тренировки идет вслепую, с недостаточным учетом индивидуальных особенностей спортсмена» [1, 2].

Педагогический контроль стал применяться с 1928 г. В настоящее время в содержание педагогического контроля за подготовленностью спортсмена входят:

- анализ спортивных результатов;
- анализ данных контрольных испытаний;
- анализ содержания тренировочной работы;
- педагогические наблюдения, проводимые в процессе занятий и состязаний.

Основой педагогического контроля является метод контрольных испытаний. Это вполне закономерно, ибо по достижениям в состязаниях и контрольных прикидках можно судить лишь об общем уровне подготовленности спортсмена.

Выполнение же спортсменом контрольных упражнений характеризует уровень развития отдельных двигательных качеств. Разумеется, что оценка данных, полученных в результате применения того или иного контрольного упражнения, определяющего уровень развития одного качества, может быть принята с известной условностью. Однако анализ данных всех контрольных упражнений, взятых в совокупности, позволяет довольно объективно и точно выявить общую картину сдвигов в развитии изучаемого качества.

В целях исследования физической подготовки волейболистов школьной команды в тренировочном процессе применяется система разнообразных тестов представленных в таблице № 2 и 3. Спортсменам были предложены контрольные испытания, в которых нужно было проявить степень развития физических качеств на основе сопряженного проявления перестроения двигательной деятельности.

Первое тестирование было проведено в январе 2021 г., второй этап тестирования проводился в ноябре 2021 года. Результаты тестирования представлены на рисунках 1- 2.

Проведем сравнительную характеристику средних показателей X и δ по каждому упражнению отдельно в соответствии с приведенными выше таблицами:

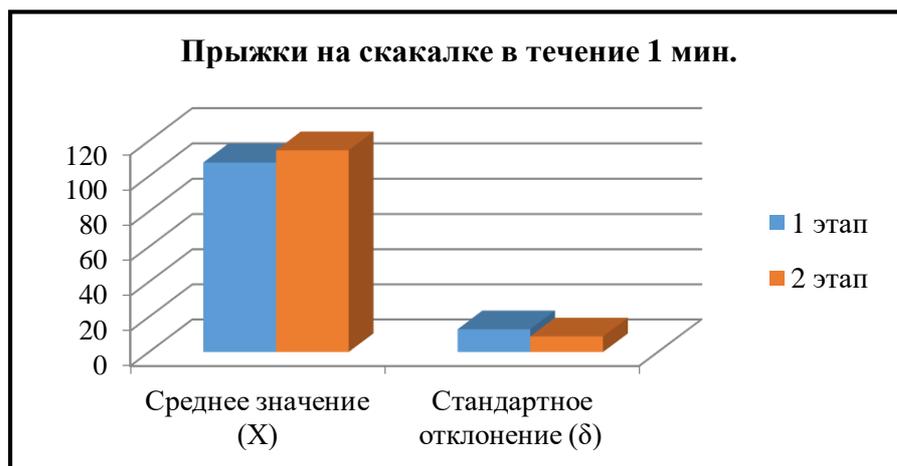


Рис.1. Сравнительная характеристика средних показателей X и δ в упражнении – прыжки на скакалке за 1 мин. (количество раз).

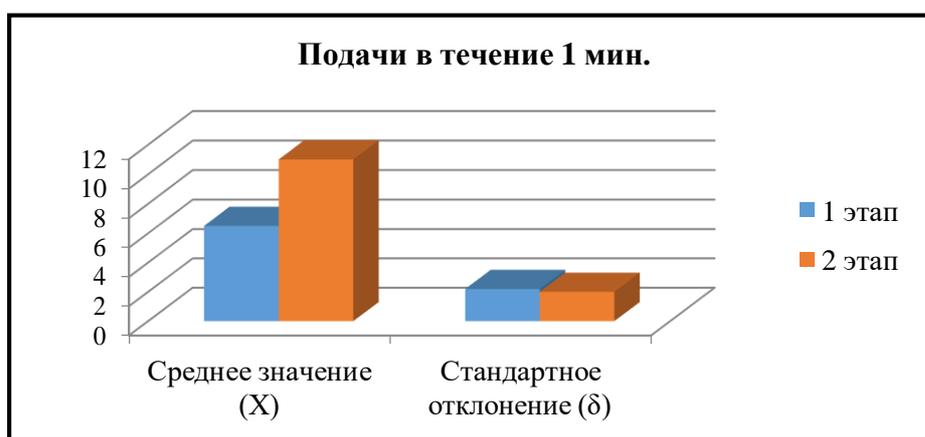


Рис.2. Сравнительная характеристика средних показателей X и δ в упражнении – скоростные подачи за 1 мин. (количество раз).

Объективной основой спортивной тренировки являются закономерности развития спортивной формы. Само определение спортивной формы рассматривают как состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки. Понятие оптимальной готовности условно. По мере роста мастерства спортивная форма становится совершенной как по количественным, так и по качественным показателям.

Построение тренировочного процесса и выбор упражнений направленного воздействия на развитие физических способностей волейболистов на начальных этапах спортивной специализации должно быть направленно на интеграцию сторон спортивной подготовки, которая выражается:

- в совершенствовании физиологического формирования и поддержании хорошего самочувствия спортсмена (обеспечение физической подготовленности);
- в освоении техникой специальных и иных упражнений (обеспечение технической подготовки);
- в освоении спортивной стратегии (обеспечение тактической подготовленности);

➤ в увеличении умственной подготовки спортсмена, расширение области познания об избранном виде спорта и о спорте в целом (обеспечение теоретической подготовленности);

➤ в развитии таких качеств как: целеустремленность, упорство, смелость, готовность прийти на помощь товарищам, рационально мыслить в сменяющейся обстановке и уметь сдерживать свои эмоции (обеспечение психологической подготовки).

Ключевым звеном спортивной подготовки, является физическая подготовка, в связи с этим в тренировочном процессе команды с целью повышения уровня физической подготовки применяются разнообразные упражнения.

Выводы

1. Рассмотрев особенности применения комплексов физической подготовки в спортивном совершенствовании волейболистов, позволило нам определить физическую подготовку как объем технико-тактических действий, применяемых в игре, упражнения на переключения в действиях, эффективность игровых действий. При использовании специальных упражнений в процессе физической подготовки нужно учитывать тот факт, что любая подготовка – целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими результат и комплексное воздействие целостной спортивной деятельности, включая соревновательную и игровую. Важность изучения процесса физической подготовки обусловлена спецификой игровой деятельности волейболиста, где проявляется сложность, в постоянно изменяющихся ситуациях, быстроты решения двигательных задач.

2. Исследовав, изменения уровня физической подготовки юных волейболистов в тренировочном процессе и проанализировав, результаты проведенного тестирования, мы констатируем тот факт, что под воздействием целенаправленных педагогических воздействий вариативного характера, через 7 месяцев тренировок можно добиться положительной динамики в развитии двигательных способностей, формирования двигательных умений и навыков на основе использования специальных комплексных упражнений в процессе физической подготовки юных волейболистов.

3. Применение разнообразных упражнений для общей и специальной физической подготовки, позволяют спортсменам достичь хорошего уровня к этапу соревновательной деятельности, поэтому в работе я предложила систему упражнений направленного воздействия на развитие физических способностей волейболистов на начальных этапах спортивной специализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лапугин А.Н., Уткин В.Л. Технические средства обучения: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры - М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Озолин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов: Лекция. - М.: ГЦОЛШФК, 1986. - 33 с.
3. Теория и практика волейбола: краткий курс : учебное пособие / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов [и др.]. -2-е изд., стереотип. - Казань : Поволжский

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ

Омарова А.А., Лохова А.А., Соколова Л.А.

г.Ставрополь, государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ставропольского края «Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум)»

С ростом спортивных достижений в метаниях все труднее стало обосновывать наиболее целесообразные варианты движений и рациональное сочетание средств и методов в тренировке метателей [6].

В исследованиях многих авторов повышение уровня развития физических качеств и их реализация при выполнении соревновательного упражнения рассматриваются как два взаимосвязанных методических направления. [1,2].

У юных спортсменов на одних возрастных этапах рост физических качеств происходит интенсивно, на других замедляется или приостанавливается. И какому физическому качеству следует уделить больше внимания при подготовке юных спортсменов - это задача первостепенной важности. Особенно большое значение при реализации этой задачи имеет поиск рациональных средств и методов развития скоростных и скоростно-силовых способностей юных спортсменов [2].

Объект исследования: тренировочный процесс юных метателей.

Предмет исследования: физическая подготовка юных метателей.

Гипотеза исследования: предполагалось, что выделение до 70% времени выделенного на физическую подготовку юных метателей с использованием традиционных упражнений скоростно-силового характера и упражнений с применением новых тренировочных средств (фитнес-резинка) в процессе круглогодичной тренировки юных метателей приведет к значительным сдвигам в росте их скоростно-силовых качеств.

Цель исследования: повышение уровня развития скоростно-силовых качеств у метателей 12-13 лет.

Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Определить значение скоростно-силовой подготовки в соревновательной деятельности метателей.

2. Разработать комплексы упражнений, направленные на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности юных метателей с помощью традиционных и новых тренировочных средств.

3. В педагогическом эксперименте выявить эффективность выделения 70% времени на развитие скоростно-силовых качеств юных метателей с помощью традиционных и новых средств.

В соответствии с целью и задачами исследования мы провели тестирование для определения уровня физической подготовленности метателей 12-13 лет. Нами применялись следующие тесты:

- бег на 60 м с высокого старта;
- прыжок в длину с места;
- бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)

Бег 60 м

Педагогический эксперимент проводился с октября 2021г. по март 2022г. и был направлен на выявление эффективности применения скоростно-силовой нагрузки в тренировке юных метателей молота.

Исследование проводилось на базе ГБУ СК «Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике» г. Ставрополя. В эксперименте принимали участие 12 мальчиков 12-13 лет. Испытуемые занимаются в группе начальной подготовки по легкой атлетике три года. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

В педагогическом эксперименте испытуемые были разделены на 2 группы по 6 человек: экспериментальную и контрольную. В экспериментальной группе 70% времени выделяемого на физическую подготовку использовались скоростно-силовые упражнения и 30% времени - скоростные. В контрольной группе согласно программе СШОР, соответственно 30% времени выделялось на скоростно-силовые упражнения и 70% - скоростные.

Экспериментальная программа занятий юных метателей состояла из силовых и скоростных заданий. В процессе занятий выполнялись упражнения с набивными мячами, с фитнес-резинкой, упражнения с грифом штанги (вес 15 кг), бег на время и др. Примерные упражнения приведены в таблице 1.

Таблица 1

Примерные упражнения скоростно-силовой подготовки юных метателей экспериментальной группы[4,5].

Виды упражнений	Дозировка /ОМУ
1 Упражнения с набивными мячами (2 кг.)	
- передачи мяча различными способами одной и двумя руками, с места и в прыжке	30-50 раз
- приседания с набивным мячом при различном И.П. рук	25-40 раз
- переход из положения лежа в положение сидя (мяч в вытянутых руках) или поднимание набивного мяча ногами	10-20 раз
- выпрыгивания из глубокого приседа	15-30 раз или сериями 3x10м отдых между сериями 2мин.
- прыжки с набивным мячом	2 мин.
2. Беговые упражнения	

- бег в максимальном темпе	3 х20м отдых между сериями 2мин
- подвижные игры с бегом («Салки», «Два и три», «Пустое место», «Светофор») и др.	20 мин.
3. Упражнения с грифом штанги (вес 15 кг)	
- наклоны со штангой на плечах	10 раз
- подскоки	20-30 раз
- рывок	10-20 раз или сериями 2х10
- толчок	10-20 раз или сериями 2х10
- выпрыгивание из приседа	10-15 раз
- приседания в максимально быстром темпе	10-20 раз
4. Упражнения с фитнес-резинкой	
-планка. И.П. - планка на вытянутых руках, резинка на голени. 1- толчком двух ног развести ноги в воздухе. 2- и.п.	20 раз.
-ходьба выпадами. И.п - стойка в четверть приседа (более низкое приседание), ноги врозь, фитнес-резинка вокруг лодыжек. Выполняется ходьба выпадами.	20 раз.
-прыжки с махами. И.п - стойка в четверть приседа (более низкое приседание), ноги врозь, фитнес-резинка вокруг лодыжек. Выполняются прыжки ноги вместе, ноги врозь.	20 раз, стараться не подпрыгивать слишком высоко
-прыжки в разножке. И.п. – стойка в четверть приседа (более низкое приседание), ноги врозь, фитнес-резинка вокруг лодыжек. Ходьба выпадами с легким выпрыгиванием.	20 раз, руки движутся разноименно, полусогнуты
- прыжки вперед в сторону. И.п. – стойка в четверть приседа (более низкое приседание), ноги врозь, фитнес-резинка вокруг лодыжек. Поочередные прыжки толчком одной ноги вперед в сторону с приземлением на другую ногу.	20 раз, стараться выпрыгивать выше, ноги сильно пружинят, руки выполняют резкое пружинящее движение в сторону движения.
-выпады. И.п. – выпад в полуприседе, фитнес-резинка вокруг лодыжек. Поднимание на впереди стоящую ногу и возвращение в и.п.	20 раз, руки активно помогают разноименными движениями, колено сзади стоящей ноги сгибается и почти касается земли, угол впереди стоящей ноги стремится к углу

	90°. Упражнение выполняется с обеих ног.
- выпады. И.п. – выпад на правую, левая согнута сзади, фитнес-резинка вокруг лодыжек. Прыжком меняем положение ног.	20 раз, стараться подпрыгивать высоко, приземляться на среднюю часть стопы

Результаты исследования

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления рационального соотношения средств повышения скоростно-силовых способностей в годичном цикле тренировки юных метателей. Анализ результатов тестирования физической подготовленности юных метателей экспериментальной и контрольной групп представлен в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования испытуемых экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

№	Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Т	Р
		М±m	М±m		
1	Бег 60 м с высокого старта, с	8,49 ± 0,23	8,99 ± 0,29	1,36 0	>0,0 5
2	Прыжок в длину с места, см	163,0 ± 4,84	156,17±3,39	1,16 1	>0,0 5
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м	10,14± 0,07	10,17 ± 0,06	0,27 3	>0,0 5

Проведенный в начале педагогического эксперимента сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности юных метателей контрольной и экспериментальной групп не выявил значимых статистически достоверных различий ($p > 0,05$). Это позволяет заключить, что юные спортсмены обеих групп имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности.

По окончании эксперимента вновь было проведено тестирование уровня физической подготовленности. Сравнение показателей юных метателей экспериментальной и контрольной групп представлено в таблице 3.

Таблица 3

Результаты тестирования испытуемых экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

№	Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Т	Р
		М±m	М±m		

1	Бег 60 м с высокого старта, с	8,20±0,13	8,78 ± 0,21	2,36 8	<0,05
2	Прыжок в длину с места, см	170,83±3,23	160,17±3,23	2,34 2	<0,05
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м	12,37± 0,42	10,30 ± 0,11	4,76 1	<0,05

Сравнение показателей итогового тестирования физической и подготовленности юных метателей экспериментальной и контрольной групп выявил, что в результате педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной группы стали статистически достоверно ($p<0,05$) превосходить своих сверстников по всем показателям характеризующим уровень физической подготовленности.

Для определения динамики показателей уровня физической подготовленности юных метателей, участвующих в педагогическом эксперименте мы определили процентный прирост показателей уровня развития физических качеств. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Процентный прирост показателей уровня развития физических качеств юных метателей молота обеих групп

№	Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа
		%	%
1	Бег 60 м с высокого старта, с	3,5	2,4
2	Прыжок в длину с места, см	7,4	2,6
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м	21,9	1,0

Из таблицы 4 видно, что показатели физической подготовленности юных метателей в обеих группах повысились. Вместе с тем, улучшения показателей у спортсменов экспериментальной группы были значительно выше, чем в контрольной группе.

Анализ результатов педагогического эксперимента позволяет заключить, что перераспределение средств физической подготовки в пользу скоростно-силовых упражнений, а также использование новых средств в тренировке юных метателей приводит к положительным сдвигам в их специальной подготовленности.

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературы показал, что в успех в соревновательной деятельности метателей, определяется не только совершенной техникой метаний, но и в большой мере уровнем специальной физической

подготовленности, в которой ведущее место принадлежит уровню развития скоростно-силовых качеств.

2. Эффективным средством развития скоростно-силовых качеств метателей являются упражнения с отягощениями и новые средства (фитнес-резинка). В тренировке метателей 12-13-летнего возраста вес применяемых отягощений не должен превышать 20-25% от максимально допустимого веса, при условии выполнения этих упражнений с максимальным ускорением.

3. Педагогический эксперимент показал эффективность использования в тренировочном процессе юных метателей 70% времени на упражнения скоростно-силового характера и 30% на упражнения скоростного характера. Данное соотношение способствовало интенсивному повышению скоростно-силовой подготовленности юных метателей экспериментальной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарчук А.П. Основы силовой подготовки в спорте. М.: Спорт, 2020.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Спорт, 2019. - 200 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пос. М.: Академия, 2003. - 464 с.
4. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
5. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. // Под ред. В. Г. Алабина и М. П. Кривоносова. М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Филин В. П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1968.

ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ГРЕБКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ РУК ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 7-8 ЛЕТ С УЧЕТОМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

Пак Е.Л., Дулова О.В.

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

Студент., к.п.н.

Высокий интерес к вопросам технической подготовки в спортивном плавании объясняется тем, что от качества совершаемых гребковых движений напрямую зависит результативность соревновательной деятельности. О важности данной проблемы свидетельствует большое количество исследований, проведенных исследователями [1, 2, 3, 4].

Необходимо учитывать в процессе формирования и совершенствования техники спортивных способов плавания основные функциональные и биохимические особенности организма спортсмена, определяющие структуру, кинематику и динамику гребковых движений. Однако, несмотря на то, что спортивное плавание носит циклический характер работы и, казалось бы,

состоит из симметричных действий, даже визуально у многих спортсменов можно наблюдать признаки асимметрии движений. Эти особенности, по мнению Бердичевской Е.М. связаны, в том числе, и с индивидуальным профилем асимметрии, который представляет отражение обще природной категории «симметрия-асимметрия» и является фактором, обеспечивающим индивидуальную специфику двигательных функций.

Существующие по данной проблеме противоречия заключаются в наличии различных мнений о проявлениях двигательной асимметрии в процессе обучения и совершенствования спортивной техники; во влиянии степени асимметрии на результативность спортивной техники и отсутствии ее учета в учебно-тренировочном процессе; в существовании реальной возможности улучшения уровня технической подготовленности юных пловцов с учетом асимметрии и нереализованное этой возможности в связи с не разработанностью адекватной методики [3].

Следовательно, для повышения эффективности технической подготовки пловцов необходимо разрешить противоречие между проявлением симметрии и асимметрии в характере движений пловца. Исходя из этого рационально организованный тренировочный процесс с учетом индивидуального профиля асимметрии позволит создать оптимальные условия для раскрытия резервов организма, даст возможность повысить эффективность технической подготовки и в дальнейшем обеспечить высокий уровень спортивного мастерства. Вышесказанное подчеркивает актуальность данной проблемы и служит основанием для проведения настоящего исследования.

Целью нашего исследования является совершенствование методики обучения технике гребковых движений рук юных пловцов 7-8 лет с учетом двигательной асимметрии.

Для достижения поставленной цели мы опирались на методику, предложенную Скрынниковой, которая подразумевала определить с помощью анкетирования индивидуальный профиль асимметрии испытуемых и в зависимости от результатов индивидуально для каждого распределять нагрузку на правую и левую сторону.

Для выявления индивидуального профиля асимметрии у пловцов 7-8 лет, мы провели анкетирование, по методике, предложенной Скрынниковой Н.Г. (Рис. 1) [4].

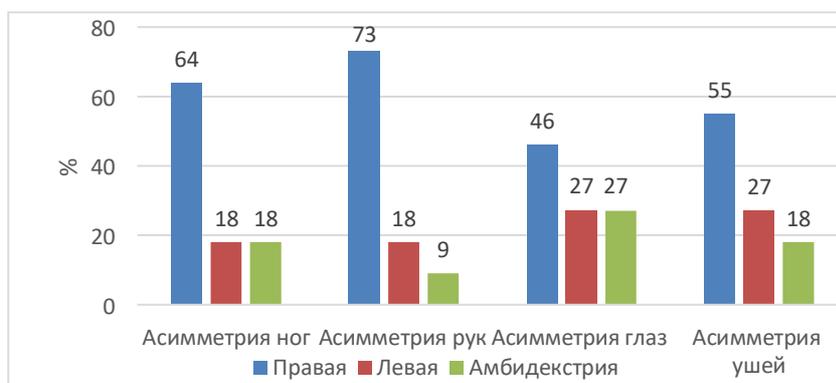


Рис.1 Индивидуальный профиль двигательной асимметрии у пловцов 7-8 лет

В среднем по коэффициенту асимметрии рук у 73% опрошенных преобладает правая сторона, у 18% левая и 9% амбидекстрия (симметрия). По коэффициенту асимметрии ног у 64% преобладает правая сторона, 18% - левая и 18% симметрично. По коэффициенту асимметрии глаз у 46% - правая, по 27% - левая сторона и симметрия. И по коэффициенту асимметрии ушей 55% - правая сторона, 27% - левая и 18% симметрия. В среднем было выявлено по индивидуальному профилю асимметрии 18% - абсолютных правшей, 18% - преимущественно правых, 18% - преимущественно левых и 46% - смешанного типа.

Совершенствование методики обучения технике гребковых движений рук юных пловцов 7-8 лет с учетом двигательной асимметрии предполагает выполнение тренировочной программы, состоящей из 3 этапов (по 12 тренировочных занятий на каждом этапе) [4].

На первом этапе обучения технике гребковым движениям рук предполагается выполнение заданий, направленных на освоение опорных гребковых движений рук и без индивидуального распределения нагрузки на правую и левую стороны.

На втором этапе процесса обучения включаются новые подводящие упражнения для детального освоения техники плавания способом кроль на груди с учетом индивидуального профиля двигательной асимметрии. Нагрузка на данной ступени распределяется следующим образом: в первой половине этапа 50% объема упражнений выполняется ведущей рукой, а во второй половине 50% не ведущей рукой и на протяжении всего этапа 50% - обеими руками.

Третий этап направлен на закрепление изученных элементов техники плавания способом кроль на груди, тренировочная нагрузка распределяется симметрично на обе стороны.

По окончании третьего этапа и до конца первого года обучения нагрузка на не ведущую руку должна превышать на 10-15% нагрузку на ведущую руку.

На втором году обучения нормированными нагрузками будут являться следующие соотношения: на каждом третьем занятии объем нагрузки не ведущей рукой на 20-25% должен превышать объем работы ведущей рукой или на каждом шестом занятии нагрузка на не рабочую руку должна превышать на 50-75% чем на рабочую руку.

Учитывая всё вышесказанное, мы полагаем, что систематизация средств обучения на основе учета особенностей индивидуальной асимметрии пловцов 7-8 лет на протяжении первого и второго года обучения позволит повысить эффективность и качество обучения технике гребковых движений рук.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бердичевская Е.М., Гронская А.С. Функциональные асимметрии и спорт / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. Научное издание. Коллективная монография. - М.: Научный мир, 2009. -С. 647-691.
2. Булгакова Н. Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений

высшего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж.Булгаковой. – Москва: "Академия", 2014. – 320 с. – Текст: непосредственный.

3. Платонов В.Н. Плавание / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2000.- 496с. – Текст: непосредственный

4. Скрынникова Н. Г. Формирование техники гребковых движений рук на начальном этапе многолетней подготовки пловцов с учетом моторной асимметрии / Н. Г. Скрынникова.-Краснодар, 2009. – 175с. – Текст: непосредственный.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ НА ПРИМЕРЕ ГУОР ПО ХОККЕЮ

Поletaев И.О.

*г. Ярославль, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»
Преподаватель I категории*

Важную роль в системе управления подготовкой молодых хоккеистов играет научно обоснованный педагогический контроль, совершенствование которого является важнейшим условием повышения эффективности тренировочного процесса. В работах ведущих ученых страны в области спортивного образования прочно утвердилась концепция необходимости превращения тренировочного процесса в действительно управляемый процесс.

В связи с этим значительно возросло внимание специалистов к организации контроля, которая сейчас считается одним из основных звеньев в системе управления подготовкой молодых хоккеистов. Следует отметить, что под контролем понимается не только сбор интересующей информации, но и ее сравнение с уже имеющимися данными (планами, ориентирами, стандартами и т. д.) И последующий анализ, заканчивающийся принятием решения.

Очевидно, что чем больше полезной информации о состоянии молодого хоккеиста дойдет до тренера, принимающего решение, тем точнее и правильнее это решение будет в принципе. Спортивная практика настойчиво предъявляет свои требования, основными из которых являются наличие рекомендуемых методов сбора информации для ответственных лиц, принимающих решения, т.е. тренеров; они могут стать большой нагрузкой для молодого хоккеиста; минимизация количества измерений при сохранении максимальной информации. Таким образом, становится ясно, что педагогическое направление играет доминирующую роль в контроле по сравнению с другими, особенно на начальных этапах спортивного совершенствования. [1]

Педагогический контроль включает в себя ряд параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий для оценки эффективности используемых средств и методов обучения, тренировок (упражнений), технических и тактических мероприятий, а также спортивных результатов и поведения молодых хоккеистов, проводимых тренером. В задачи

педагогического контроля входит учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных аспектов подготовки молодых хоккеистов, выявление способов достижения запланированного спортивного результата, оценка поведения молодых хоккеистов на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, тренер объединяет данные опроса из других типов контроля в единую (интегральную) оценку.

Педагогический контроль в системе управления обучением молодых хоккеистов рассматривается многими экспертами как средство предоставления информации о наиболее важных аспектах тренировочного процесса для оценки его эффективности. С этой точки зрения ведущие эксперты указывают на важность педагогического контроля в современной подготовке взрослых и молодых хоккеистов.

Под педагогическим надзором в физическом воспитании принято понимать набор инструментов, методов и методических приемов, которые позволяют оценить состояние молодых хоккеистов, чтобы на основе этого контролировать развитие различных аспектов метода обучения.

С другой стороны, практика настойчиво предъявляет свои требования, основными из которых являются наличие рекомендуемых методов сбора информации для ответственных лиц, принимающих решения, т.е. тренеров; возможно, это большая нагрузка для молодого хоккеиста; минимизация количества измерений при сохранении максимальной информации. Таким образом, становится очевидной доминирующая роль, отводимая образовательному направлению по сравнению с другими в контроле, особенно на начальных этапах спортивного совершенствования [2].

Методологическая основа педагогического контроля состоит из:

- * правильный выбор тестов и соблюдение статистических критериев надежности, объективности и информативности;
- * определение оптимального набора показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовки молодых хоккеистов, их адекватности, стандартизации условий и источников информации;
- * соответствие методов контроля задачам тестирования.

В зависимости от продолжительности периода времени, необходимого для перехода из одного состояния в другое, различают три типа состояния молодого хоккеиста:

- * Стадия (постоянное) состояние, которое длится относительно долгое время - недели или месяцы;
- * Текущее состояние, которое постоянно меняется под влиянием одного или нескольких видов деятельности и определяет характер и объем следующих тренировок;
- * Рабочее состояние, которое меняется под воздействием упражнения.

Необходимость различать три типа состояний зависит от того, что элементы управления, используемые для каждого из них, значительно различаются. В соответствии с этим целесообразно выделить три основных

вида мониторинга состояния молодого хоккеиста: этап-контроль - оценка состояния (готовности) молодого хоккеиста; постоянный контроль - определение суточных (текущих) колебаний состояния молодого хоккеиста; оперативный контроль - экспресс-оценка состояния молодого хоккеиста на данный момент.

Четкое разделение поэтапного, текущего и оперативного контроля, формулировка задач каждого из них и, прежде всего, определение подходов к решению этих проблем направили усилия экспертов в качественно иное русло. В связи с этим стоит отметить, что большая часть контрольных работ была посвящена оценке сценических (постоянных) условий хоккеистов. Вопросы об оценке текущих и эксплуатационных условий волновали исследователей гораздо меньше. Хотя существует ряд причин для объяснения этого явления, одно можно сказать наверняка: эксперты понимают особую важность результатов поэтапных проверок, которые определяют направление тренировочного процесса в течение длительных периодов времени. [2]

В настоящее время создание адекватных систем мониторинга готовности молодых хоккеистов не мыслимо без учета особенностей специализации, квалификации, пола и возраста исследуемого контингента. Игнорирование некоторых характеристик приводит к значительному снижению эффективности контроля или даже потере роли эффективного рычага в управлении процессом обучения. Как известно, теория двигательного контроля молодых хоккеистов условно разделена на две части: теорию тестирования и теорию оценки, причем первая часть методологически разработана намного лучше, чем вторая. При разработке систем контроля тренировок для различных видов спорта (для управления процессом тренировок) становится очевидной единая общая линия при выборе показателей тестовых батарей, чего пока нельзя сказать при оценке результатов испытаний.

Тесты, выбранные для мониторинга, прежде всего, должны соответствовать критерию надежности, особенно подчеркиваются их стабильность и согласованность. Стабильность — это воспроизводимость результатов теста, когда они повторяются в тех же условиях через определенное время, а последовательность характеризуется независимостью результатов теста от личных качеств человека, проводящего или оценивающего тест. Хотя теоретически дисперсионный анализ с последующим вычислением коэффициентов корреляции класса является наиболее предпочтительным, во многих работах используется нормальный коэффициент корреляции, рассчитанный на основе двух попыток или двух средних значений нескольких попыток, что также допускается с определенными ограничениями в теории.

Для показателей, выбранных в качестве эталонных значений, требуется проверка информативности (достоверности). Различают логическую (содержательную) и эмпирическую информативность. Оба эти критерия широко используются при формировании тестовых батарей. При этом в последние годы используется логическая и эмпирическая информация тестов в отношении одного показателя, отражающего изучаемое свойство (обычно спортивный результат) как осознанное, и все чаще определяется факторная

информативность теста кандидата, даже в видах спорта с непосредственно измеренными спортивными достижениями.

Следующим общепризнанным требованием для выбранных тестов и упражнений является их стандарт, то есть такая схема процедуры тестирования и условий тестирования, которая исключает различия в организации тестов, которые влияют на результаты.

Анализ тестов, предложенных для оценки физической подготовки молодых хоккеистов на этапах первой спортивной специализации и углубленной подготовки в выбранном ими виде спорта, показал, что контрольные упражнения, характеризующие уровень развития основных характеристик (скорость, сила, выносливость), являются общими для большинства видов спорта. [3]

Завершение

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от использования средств и методов контроля в качестве инструмента управления, позволяющего осуществлять обратную связь между тренером и молодым хоккеистом. В результате контроля процесс тренировок оптимизируется на основе объективной оценки различных аспектов подготовки и работоспособности человеческого организма.

При текущем контроле количество измеренных показателей может быть очень значительным. С одной стороны, наличие большого количества тестов повышает достоверность и достоверность информации о молодом хоккеисте. С другой стороны, это связано с длительным и трудоемким тестированием и значительными трудностями при анализе результатов. В связи с этим следует разработать комплексную программу мониторинга, которая учитывала бы всестороннюю оценку подготовки молодых хоккеистов и наличие такого минимума тестов, который позволил бы получить достоверную информацию.

Задачей оперативного контроля является экспресс-оценка состояния молодых игроков в данный момент, после выполнения определенного упражнения, упражнений или всей тренировки. Определяется реакция организма молодого хоккеиста на определенную дозированную тренировочную нагрузку, время отдыха до следующего упражнения, серии, тренировки. В зависимости от результатов оперативного контроля проводится коррекция тренировок.

Быстрый мониторинг данных позволяет вам получать необходимую информацию об изменениях состояния, условий, содержания и характера занятий во время занятий. Эта информация необходима для успешного управления процессом обучения на уроке.

Эффективная система управления с использованием как интегральных, так и дифференцированных показателей позволяет объективно оценивать подготовку молодого хоккеиста, отслеживать развитие спортивной формы, оценивать его состояние в определенный момент времени, определять ведущие факторы, с помощью которых было достигнуто это состояние, индивидуализировать тренировочный процесс с учетом личности молодого

хоккеиста, сравнивать уровни подготовки отдельных хоккеистов, наметить основные направления коррекции тренировочного процесса.

Коррекция подготовки молодых хоккеистов на основе данных поэтапного, текущего и оперативного контроля основана на программном подходе, согласно которому содержание, объем и организация тренировочной нагрузки определяются исходя из задач, поставленных на данном этапе подготовки. Цели при этом включают три основных компонента: повышение спортивных результатов, соответствующие изменения в психофизической подготовке после педагогического контроля и объективно необходимые изменения в методике применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Принятие решений во время коррекции обучения происходит на основе логической предпосылки, что, если конкретная задача была поставлена, а она не была выполнена, что необходимо сделать, чтобы эту задачу можно было решить.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Запорожанов, В.А. Методологические основы разработки системы оценки перспективности возможностей спортсменов / В.А. Запорожанов // Проблемы отбора и подготовки перспективных юных спортсменов. - М., 1989.
3. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. – Москва. 2009.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 4-7 ЛЕТ

Пятаков А.Д., Басина А.А.

*г.Ярославль, Федеральное Государственное Бюджетное Учреждение
Профессиональная Образовательная Организация «Государственное училище
(техникум) олимпийского резерва по хоккею»*

Хоккей с шайбой — это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда забросившая большее число шайб в ворота соперника.

Хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на 3 органы и системы организма детей, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости) и формирование двигательных навыков. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки,

повороты, удары клюшкой по шайбе. Двигательные навыки у детей в хоккее, характеризуется большой подвижностью, динамичностью: противодействие соперника, быстрая смена игровых ситуаций в защите и нападении. Перед детьми возникают задачи, требующие решения: в короткий срок оценить обстановку (расположение игроков, положение шайбы), выбрать и применить правильные действия. Это возможно при наличии у детей определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

К важным особенностям хоккея относятся коллективные тактические действия. Хоккей – это командная игра, где «один в поле не воин», поэтому необходимо привыкать к работе в команде, определиться со своим игровым амплуа. От игроков требуется инициатива, творчество и смелость, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха. Хоккей способствует воспитанию положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы командным, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение партнеров и соперников, сознательная дисциплина и т.д. Игроков хоккейной команды объединяет воля к победе, упорство, мужество, выносливость, твердость и решительность. Хоккей дает возможность воспитать в ребенке истинно мужские черты характера. Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют закаливанию детского организма, укреплению нервной системы, двигательного аппарата и служат полезным средством активного досуга.

В настоящее время дети ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят у телевизоров, за компьютерами. Все больше родителей осознают необходимость привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом с раннего возраста.

Существенное место в подготовке занимает темперамент начинающего спортсмена, в нем проявляются черты личности и характер игрока в зависимости от особенностей его нервной системы. К свойствам нервной системы относятся: сила – слабость, уравновешенность – неуравновешенность, инертность – подвижность.

Каждый тип темперамента позволяет заранее прогнозировать поведение в той или иной ситуации, а также необходимо его учитывать при общении с игроками команды.

Подготовка хоккеиста должна начинаться с младшего школьного возраста, так как именно в этом возрасте формируются ловкость, гибкость, координация двигательного навыка. На начальной подготовке отношение к тренировке, как к игре, позволяет начинающему спортсмену преодолеть те моменты, которые внушают ему страх. Таким образом, можно помочь ребенку раскрепоститься, снять удерживающие его психологические барьеры. У ребенка начинают формироваться мотивации для занятия спортивной деятельностью.

Тренер всегда должен быть открыт для общения с начинающими спортсменами. Он должен создавать в команде чувство дружелюбия, поддерживать его. Дружелюбие должно быть преобладающим над чувством соперничества, конкуренции.

Нормы и требования должны быть одинаковыми для всех участников команды.

Тренер должен стимулировать юных спортсменов к самостоятельности в тренировочном процессе. Для этого он должен разрешать время от времени проводить тренировку или подготовительные упражнения кому-то из членов команды.

Тренер должен начинать разговор первым, если спортсмен стремится провести с тренером свое свободное время, но не знает, как об этом сказать, с чего начать. Любая информация, услышанная от спортсмена, должна иметь положительную оценку от тренера, отрицательная оценка, даже если она появляется, может быть дана позже.

ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М. Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
2. "Азбука спорта. Хоккей." А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин, ОАО "Издательство "Физкультура и спорт", 2000 г.
3. Михайлов К.К. Педагогическая технология управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов, связанным с овладением техникой катания на коньках / К.К. Михайлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 4 (26). – С. 49-52.
4. Савин В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 235 с.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ ЦСКА-2 (НА ПРИМЕРЕ ПЕРВЕНСТВА РОССИИ СРЕДИ МУЖСКИХ КОМАНД МОЛОДЕЖНОГО СОСТАВА) СЕЗОНА 2020-2021

Салимов Я.А., Соленова Е.М., Цуранова И.В.

*г.Москва, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 2 (колледж)» Департамента спорта города Москвы
Студент, преподаватель, к.м.н, преподаватель*

Современное состояние гандбола характеризует возросшая конкуренция, связанная с коммерциализацией и увеличением количества соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов являются не только способом выявления победителя, средством контроля над уровнем подготовленности, но и важнейшим средством повышения тренированности и спортивного мастерства.

К настоящему времени проведено большое количество научных исследований, посвященных изучению эффективности соревновательной

деятельности гандболистов на различных этапах спортивной подготовки [1, 3, 5].

Изучение соревновательной деятельности гандболистов позволяет выявить факторы, влияющие на результат матча, разработать модели игры для спортсменов различных амплуа, определить тенденции развития игры и технико-тактические особенности игры отдельных команд, получить данные о сильных и слабых сторонах подготовленности игрока команды, провести коррекцию тренировочного процесса с учетом анализа игровой деятельности [2]. В этой связи, исследование эффективности атакующих действий гандбольной команды является, несомненно, актуальным.

Предполагалось, что результаты проведенного анализа эффективности атакующих действий гандбольной команды ЦСКА-2 послужат основанием для внесения рациональных изменений в систему подготовки полевых игроков.

Целью исследования явилось проведение оценки эффективности атакующих действий гандбольной команды ЦСКА-2 (на примере Первенства России среди мужских команд молодежного состава) сезона 2020-2021.

При проведении оценки эффективности были использованы протоколы предварительного этапа Первенства России среди мужских команд молодежного состава сезона 2020/2021, размещенные на официальном сайте Федерации гандбола России (<https://rushandball.ru>) [6].

В работе исследовались протоколы матчей команд ЦСКА-2, Чеховские Медведи-2 и Университет Лесгафта-Нева-2 в матчах с командами Пермские медведи-2, Сунгуль-2, Динамо СШОР №13, МССУОР-2 ЦСКА, Акбузат-2 и Чеховские Медведи УОР-№4 на Первенстве России среди мужских молодежных команд сезона 2020/2021.

При анализе протоколов матчей учитывались следующие показатели:

1. Эффективность выполнения бросков командой за предварительный этап Первенства и в каждой рассматриваемой игре.

2. Эффективность атакующих действий команд по отношению к сопернику:

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

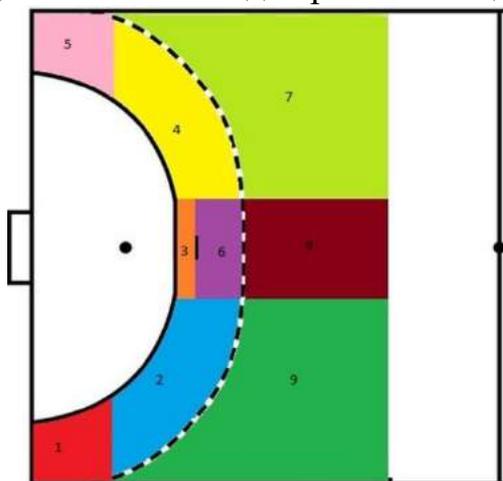
3. Процентное соотношение завершенных атак по позициям (задняя и передняя атакующая линия).

Применение в исследовании анализа видеоматериалов соревнований позволило оценить эффективность атакующих действий гандбольных мужских команд молодежного состава ЦСКА-2, Чеховские Медведи-2 и Университет Лесгафта-Нева-2 в матчах с командами Пермские медведи-2, Сунгуль-2, Динамо СШОР №13, МССУОР-2 ЦСКА, Акбузат-2 и Чеховские Медведи УОР-№4 на Первенстве России среди мужских молодежных команд сезона 2020/2021.

Применение видеоматериалов дало возможность уточнить и расширить полученную из анализа протоколов информацию о показателях эффективности атакующих действий команд молодежного состава на Первенстве России

сезона 2020/2021 г.

Для проведения анализа эффективности атакующих действий игроков гандбольных команд игровая площадка была разделена на девять зон (рис.1.).



- Условные обозначения:
- 1 – Левая крайняя зона (левый край)
 - 2 – Левая 6 метровая полусредняя зона
 - 3 – Центральная 6 метровая зона
 - 4 – Правая 6 метровая полусредняя зона
 - 5 – Правая крайняя зона
 - 6 – Центральная 7-8 метровая зона
 - 7 – Правая полусредняя зона (правый полусредний)
 - 8 – Центральная зона
 - 9 – Левая полусредняя зона (левый полусредний)

Рис.1. Схема распределения игровых зон на гандбольной площадке, примененная в работе

На рисунке 2 представлен суммарный показатель реализации бросков команд ЦСКА-2, Чеховские медведи-2 и Университет Лесгафта-Нева-2 на предварительном этапе Первенства России среди мужских команд молодежного состава сезона 2020/2021 г.

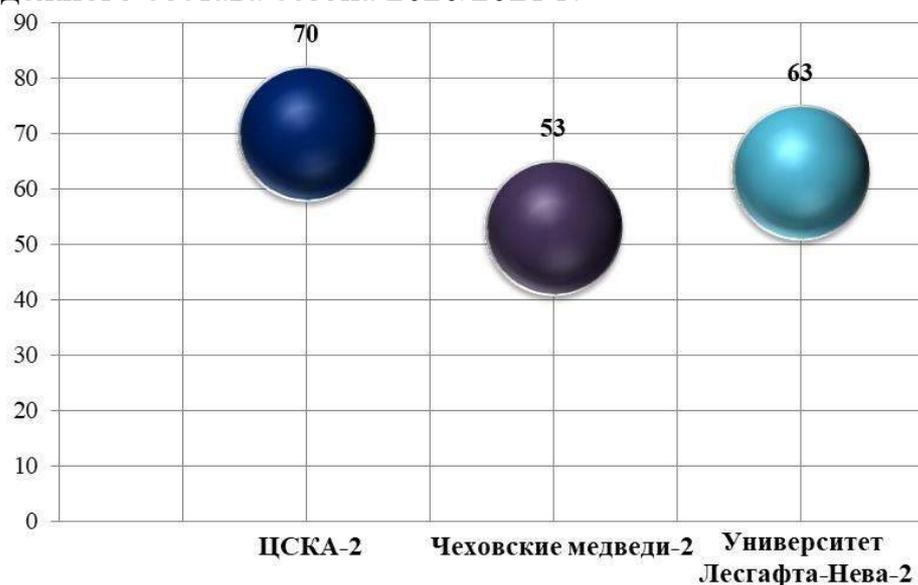


Рис.2. Суммарный показатель реализации бросков команд ЦСКА-2, Чеховские медведи-2 и Университет Лесгафта-Нева-2 на предварительном этапе Первенства России среди мужских команд молодежного состава сезона 2020/2021 г., %

Как видно из рисунка 2, команда ЦСКА-2 продемонстрировала лучший исследуемый показатель. При этом, команда Чеховские медведи-2, занявшие

первое места на предварительном этапе Первенства России среди мужских команд молодежного состава сезона 2020/2021 г., показала худший в исследуемой группе результат, уступив также команде Университет Лесгафта-Нева-2.

На рисунках 3-6 представлено сравнение показателей результативности бросков с различных позиций команд ЦСКА-2, Чеховские медведи-2 и Университет Лесгафта-Нева-2 с модельными показателями, предложенными Игнатъевой В.Я. [4].

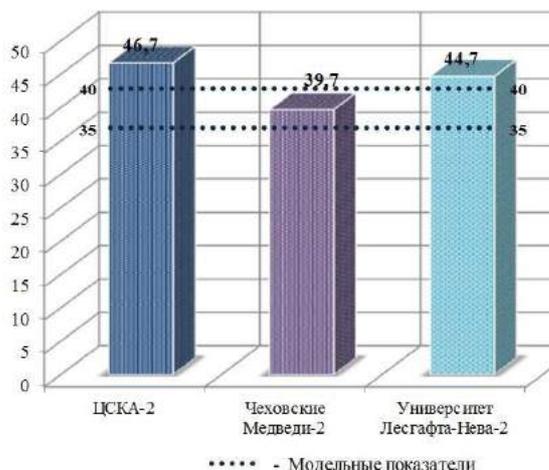


Рис. 3. Сравнение показателей результативности бросков команд ЦСКА-2, Чеховские медведи-2 и Университет Лесгафта-Нева-2 с дальней и средней дистанции с модельными показателями, %

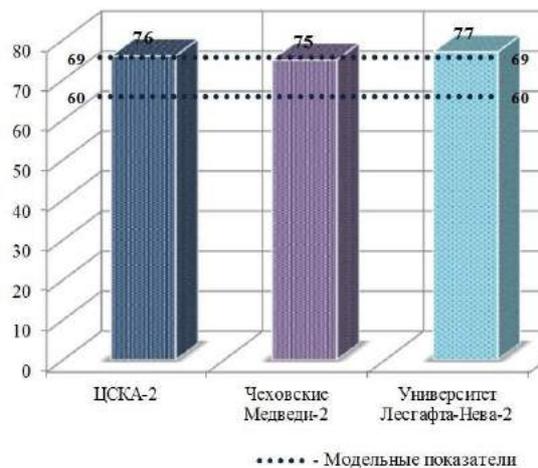


Рис. 4. Сравнение показателей результативности бросков команд ЦСКА-2, Чеховские медведи-2 и Университет Лесгафта-Нева-2 с ближней дистанции из центральной зоны с модельными показателями, %

Из рисунка 3 видно, что лучшую результативность бросков с дальней и средней дистанции продемонстрировали команды ЦСКА-2 и Университет Лесгафта-Нева-2 (46,7% и 44,7% соответственно). При этом, обе команды показали результат лучше верхней границы модельных показателей.

Команда Чеховские медведи-2 показала худший в группе исследуемый результат (39,7%), который входит в границы модельного диапазона (35-40%).

При сравнении показателей результативности бросков с ближней дистанции из центральной зоны, видно, что команда Университет Лесгафта-Нева-2 показала лучший результат в исследуемой группе (77%).

При этом, необходимо отметить, что все три команды продемонстрировали результат выше модельного в исследуемом показателе.

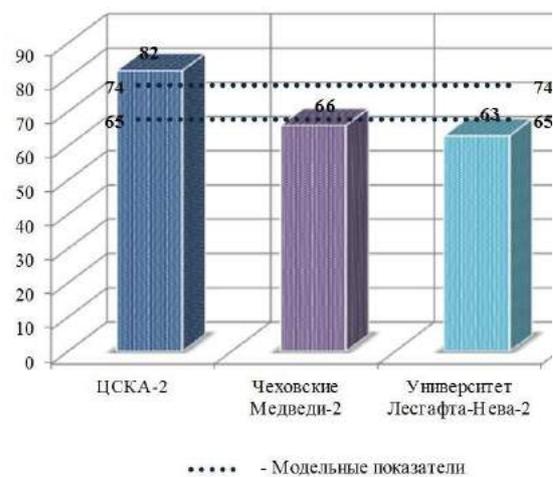
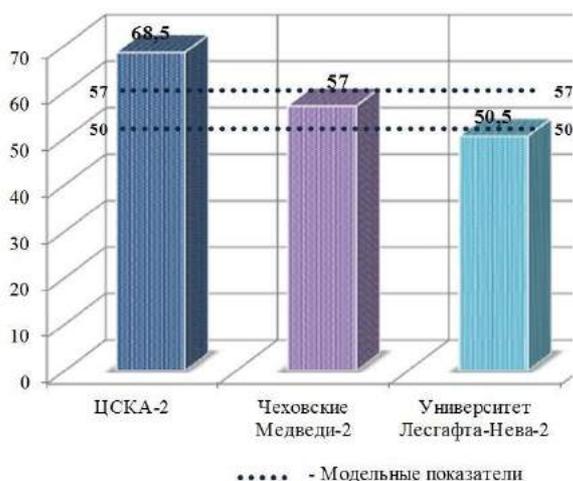


Рис. 5. Сравнение показателей результативности бросков команд ЦСКА-2, Чеховские медведи-2 и Университет Лесгафта-Нева-2 с крайней зоны с модельными показателями, %

Рис. 6. Сравнение показателей результативности штрафных бросков команд ЦСКА-2, Чеховские медведи-2 и Университет Лесгафта-Нева-2 с модельными показателями, %

При сравнении показателей результативности бросков исследуемых команд с крайней зоны (рис.5) с модельными показателями, видно, что команда Университет Лесгафта-Нева-2 продемонстрировала результат на уровне нижней границы модельных показателей (50,5%). Команда Чеховские медведи-2 продемонстрировала результат на уровне верхней границы модельных показателей (57%). И лишь команда ЦСКА-2 имела результативность бросков с крайней зоны значительно выше модельных показателей (68,5%).

При сравнении показателей результативности штрафных бросков исследуемых команд (рис.6) с модельными показателями, видно, что команда Университет Лесгафта-Нева-2 продемонстрировала результат хуже уровня нижней границы модельных показателей (63%). Команда Чеховские медведи-2 продемонстрировала результат на уровне нижней границы модельных показателей (66%). И лишь команда ЦСКА-2 имела результативность бросков с крайней зоны значительно выше модельных показателей (82%).

Таким образом, показатели соревновательной деятельности гандбольных команд являются своеобразными критериями действий спортсменов, учет которых позволяет воспроизвести процесс соревнования, планировать и корректировать дальнейшую подготовку.

При анализе полученных результатов выявлено, что практически по всем исследуемым показателям (за исключением показателя результативности бросков с ближней дистанции из центральной зоны) команда ЦСКА-2 значительно превосходит команду Чеховские медведи-2 и команду Университет Лесгафта-Нева-2. По-видимому, команде ЦСКА-2 необходимо разнообразить свой тактический атакующий арсенал, за счёт введения новых тактических взаимодействий в атаке, а также увеличить вариативность атакующих действий и атакующих комбинаций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алешин, И.Н. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта / И.Н. Алешин, В.В. Рыбаков // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2007. - N 10. - С. 43-45.
2. Гончаренко, В.Е. Методика комплексной оценки эффективности игровой деятельности гандболистов / В.Е. Гончаренко // Теория и практика физ. Культуры. – 1988. - № 3. – С. 42-44.
3. Гусев, А.В. Результативность приемов задержания мяча в соревнованиях у гандболисток-вратарей высокой квалификации / А.В. Гусев, В.Я. Игнатьева // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – Москва, 2000, - С. 11-15.
4. Игнатьева, В. Я. Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатьева. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 328 с. — ISBN 978-5-906839-45-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55592.html> (дата обращения: 13.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Овчинникова, А.Я. Факторы индивидуализации подготовки высококвалифицированных игроков в гандболе / А.Я. Овчинникова, В.Я. Игнатьева, М.В. Перетряхина // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - № 5. - С. 71-73.
6. Федерация гандбола России – www.rushandball.ru (дата обращения: 19.04.2020).

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Семенова Н.А., Писаренко С.Н.

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

При обучении технике плавания способом кроль на груди у ребенка развивается согласованное движение конечностей во всех разновидностях этого способа, оно основано на механизме координации движений рук и ног, близком таким движениям человека, как ползание, лазание, ходьба.

Научившиеся плавать кролем, ребенок в последствие быстро и без больших затруднений овладевает всеми другими способами плавания [1].

Это объясняет тем, что во время плавания кролем на груди вырабатывается очень ритмичное дыхание, устанавливается высокая согласованность движений с дыханием, так необходимые при плавании любым другим способом. Движения кролем просты и естественны, закрепившись прочно, они не становятся препятствием для разучивания движений других способов плавания, чего нельзя отнести, например, к брассу или плаванию на боку. Поэтому можно считать, что первоначальное овладение кролем детьми на этапе начальной подготовки закладывает основу их всесторонней плавательной подготовки, создает в виде приобретенных навыков и умений, задатки, необходимые для овладения любым другим способом.

Цель исследования: составление методики обучения технике плавания кроль на груди юных пловцов на этапе начальной подготовки.

Объект исследования: тренировочный процесс пловцов на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: методика обучения технике плавания кроль на груди юных пловцов на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Определить теоретические подходы к исследуемой проблеме.
2. Изучить особенности техники плавания кроль на груди юных пловцов на этапе начальной подготовки.
3. Составить методику обучения технике плавания кроль на груди юных пловцов на этапе начальной подготовки на основе выявленных особенностей.

Особенности обучения технике плавания кроль на груди заключается в том, что плавательные движения выполняются более плавно, слитно, точно и экономично.

Основой техники плавания являются движения руками. Им подчинены движения ногами, головой, туловищем. Движения определяют темп и ритм плавания, значительно влияют на общую координацию движений и согласуются с дыханием.

Движения руками имеют главную роль для повышения скорости плавания, во время гребка рука сгибается и разгибается в локте, сохраняя оптимальную жесткость в своих суставах.

Движения ногами обеспечивают уравновешенное и обтекаемое положение тела, усиливают отдельные фазы движения руками. Ноги выполняют попеременные движения вверх - вниз. Движения начинаются от бедер, важными рациональными элементами являются захлестывающий удар голенью и стопой вниз, а также высокое положение бедер у поверхности воды и умеренный размах их движений [2].

Во время плавания туловище ритмично поворачивается относительно продольной оси то в одну, то в другую сторону. Максимальный угол крена (угол, который образует во фронтальной плоскости линия поверхности воды и линия, условно проведенная через точки плечевых суставов) равен 35 - 45 градусам и отмечается в момент, когда одна рука выходит из воды, а другая начинает подтягивание. Крены повышают эффективность рабочих и подготовительных движений руками.

С учетом выявленных особенностей юных пловцов на этапе начальной подготовки нами разрабатывается методика обучения технике плавания кролем на груди, в которую мы включили ряд упражнений «на суше», «в воде» и упражнения «у бортика».

Рассмотрим упражнения «на суше»:

1. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Выполняем попеременные движения ногами, как в кроле. Ноги прямые, носки натянуты.
2. И. п. — лежа на груди/на скамейке/на краю бортика. Выполнять попеременные движения ногами, имитируя движения ногами, как в кроле. Следить за движением ног «от бедра».

3. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле, слегка сгибая ноги в коленных суставах. Следить за движением ног «от бедра». Упражнение выполнять медленно.

4. И. п. — лежа на полу на груди, руки за голову. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле.

5. И. п. — стоя боком к стене, держась одной рукой за стену. Имитировать движения одной ногой. Упражнение выполнять со сгибанием ноги в коленном суставе, мягко, свободно.

Примеры подводящих упражнений «в воде»:

1. «Звездочка». Вдохните как можно больше воздуха, задержите дыхание и примите горизонтальное положение, опустив лицо в воду. Руки и ноги раздвиньте. Постарайтесь расслабиться и продержаться в таком положении, пока не закончится воздух в легких.

2. «Поплавок». Глубоко вдохните и задержите дыхание. Затем прижмите колени к груди, обхватите их руками и наклоните к ним голову. Спина должна оказаться на поверхности воды. Старайтесь пролежать так, как можно дольше.

3. «Стрелочка». Соедините руки перед собой, вдохните и быстро опустив лицо в воду, оттолкнитесь от бортика. Примите горизонтальное положение, вытянув все конечности, и начните скользить. Старайтесь сделать как можно дальше [3].

Упражнения «у бортика»:

1. И. п. — сидя на краю бортика, опустив ноги в воду. Выполнять попеременные движения ногами. Упражнение выполнять медленно. Не сгибать ноги в коленных суставах.

2. И. п. — лежа на бортике, упираясь в него руками, бедра опущены в воду, слегка фиксированы краем бортика. Положение на груди. Выполнять попеременные движения ногами. Упражнение выполнять медленно, вдумчиво, запоминать ощущения, возникающие из-за сопротивления воды.

3. И. п. — лежа на спине, взявшись руками на ширине линии плеч за край сливного желоба и упираясь верхней частью спины в стенку бортика, тело выпрямлено и находится горизонтально поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами. Следить за правильностью выполнения упражнения. Запоминать мышечные ощущения.

4. И. п. — лежа в воде на груди, удерживаясь двумя руками, согнутыми в локтях (локтями упереться в бортик), за бортик на уровне поверхности воды. Выполнять движения ногами на задержке дыхания. Выполнять движения ногами с произвольным дыханием. Выполнять движения ногами с выдохом в воду при опускании головы лицом вниз.

5. И. п. — лежа в воде, удерживаясь двумя выпрямленными руками за бортик на уровне поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, как при кроле. Движения выполнять в среднем темпе.

Рассмотрев особенности техники плавания кроль на груди, можно сказать, что благоприятный период обучения, составляет юношеский возраст. Наиболее простым для разучивания, является кроль на груди. Таким образом, мы можем сказать, что овладение всеми навыками при обучении данного стиля, поможет

нам подробно изучить последующие стили спортивного плавания. Подобранные упражнения для обучения техники плавания кроль на груди, являются базовыми для использования, поэтому были включены в данный комплекс.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – Москва: Физкультура и спорт, 1996. - 179с.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – Москва: Физкультура и спорт, 2000. - 154с.
3. Литвинова А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. - 267с.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «СОГНУВ НОГИ» ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12-13 ЛЕТНА ОСНОВЕ ПОЭТАПНОГО ФОРМИРОВАНИЯ ОРИЕНТИРОВОЧНОЙ ОСНОВЫ ДЕЙСТВИЯ

Сницарева Т.А., Дулова О.В.

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

В современных условиях развития легкой атлетики наблюдаются все возрастающие требования к подготовке юных легкоатлетов. В процессе обучения технике, по мнению О.В. Кудрявцевой: первостепенной задачей тренера становится обучение юных легкоатлетов на основе смысловой деятельности, начиная от постановки цели двигательного действия и назначении операции на основе формирования общей системы организации двигательного действия, то есть ориентировочной основы действий(ООД) [3].

Непосредственное овладение двигательным действием по мнению многих специалистов начинается с формирования знания о сущности двигательной задачи и пути ее решения[1,2, 3, 4, 5]. Знание формируется на основе наблюдения за образцом и сопровождающего показ комментария, цель которого - выделить предмету освоения в объекте изучения. Другими словами, тренер, по мнению Богена М.М. [1], должен обратить внимание спортсмена именно на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. Это не только особенности двигательного действия, но и особенности условий двигательной задачи: жесткость опоры, свойства снарядов, поведение соперника и т. п. Объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия, называют «основными опорными точками (ООТ)», а их совокупность, составляющую программу действия, называют «ориентировочной основой действия (ООД)»[1, 5].

Когда формирование ООД происходит вне педагогического управления, при плохо организованном обучении, процесс формирования двигательных умений и навыков затягивается на долгое время, иногда -на годы. Если же

тренер управляет формированием ООД, предлагая спортсмену ее оптимальный вариант или указывая путь поиска ООТ, то сроки формирования ООД сокращаются в десятки раз и соответственно сокращаются сроки обучения при более высоком его качестве, что актуализирует тему нашего исследования.

Цель исследования: совершенствование обучения технике в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» легкоатлетов 12-13 лет на основе поэтапного формирования ориентировочной основы действия.

Когда по каждой ООТ сформированы необходимые знания и полноценные представления, становится возможным выполнение действия в целом, на полной и осознанной во всех основных опорных точках ориентировочной основе. Действие выполняется замедленно (из-за необходимости подробного сознательного контроля действия по всем ООТ и неизбежных на первых порах коррекций элементов действия), и результат его, хотя и удовлетворительный, пока что нестабилен из-за недостаточной точности отдельных операций. Обучаемый должен проговаривать вслух всю схему ООД: это помогает запомнить последовательность операций исполнения и контроля, не пропуская ни одной из ООТ. Действие неустойчиво к сбивающим факторам: любые изменения условий действия приводят к его ухудшению, поскольку внимание обучаемого занято контролем последовательности и качества элементов действия, и он не может анализировать и учитывать изменения условий действия. Длительные перерывы между повторениями приводят к исчезновению отдельных элементов формирующихся представлений, в связи с чем действие в целом нарушается вплоть до полного забывания.

Основная цель детализированного углубленного этапа обучения - формирование двигательного умения, способности стабильно, на удовлетворительном уровне решать двигательную задачу с подробным сознательным контролем действия во всех ООТ. Если на предыдущем этапе создавались предпосылки, необходимые для формирования двигательного умения, то на этом этапе происходит его становление. Для достижения цели решают следующие задачи:

1. Сформировать полную развернутую ООД, осознаваемую во всех ООТ.
2. Научиться выполнять изучаемое двигательное действие с подробным проговариванием вслух последовательности необходимых операций и контроля качества.
3. Сформировать идеомоторный (громкоречевой) образ изучаемого действия.
4. Уточнить действие во всех ООТ, добиться минимального отклонения действия от оптимальных значений, описываемых его техникой [3].

По мнению Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова [5] создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ должно включать зрительный, логический и двигательный образы:

- 1) Зрительный образ двигательного действия, возникаемый на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;
- 2) Логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д.;

3) Двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

В связи с вышесказанным, нами были оптимизированы условия обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» на основе поэтапного формирования ориентировочной основы действия у легкоатлетов 12-13 лет.

Основными положениями процесса обучения являются (табл. 1):

- Задача обучения: сформировать ориентировочную основу действия с применением словесного и наглядного воздействия для обеспечения зрительного, смыслового, кинестетического образа и двигательных ощущений.

- Двигательная задача: преодолеть возможно большее расстояние от места отталкивания до места приземления.

- Условия: Измерения проводятся от ближнего края места отталкивания до бруска отталкивания.

- Состав операций: разбег, отталкивание, полет, приземление. В операциях выделяется цель («Ц») и структура движения («С»).

Таблица 1

Формирование ориентировочной основы действий в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» у легкоатлетов 12-13 лет			
<i>ООТ₁ Разбег.</i>	Ц* – перевод части горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т.е. предать телу начальную скорость	ЗО ₁ : создать оптимальную скорость прыгуна, добиться стандартного начала разбега и стабильности действий прыгуна	ДЗ 1.1: освоить технику начала разбега с места. ДЗ 1.2: освоить технику начала разбега с движения (подхода или подбега). ДЗ 1.3: набрать скорость разбега. ДЗ 1.4: развить оптимальную скорость разбега для подготовки к отталкиванию прыгуна.
	С – постановка ноги на место отталкивания (амортизация), момент вертикали (вынос маховой ноги вперед-вверх), отрыв стопы толчковой ноги от опоры		
<i>ООТ₂ Отталкивание</i>	Ц – перевод части горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т.е. предать телу начальную скорость. С – постановка ноги на место отталкивания (амортизация), момент вертикали (вынос маховой ноги вперед-вверх), отрыв стопы толчковой ноги от опоры	ЗО ₂ : обучить технике отталкивания	ДЗ 2.1: научить технике отталкивания в сочетании с вылетом в «шаге». ДЗ 2.2: научить правильному переходу от разбега к отталкиванию.

ООТ₃ Полет	Ц – сохранение равновесия и создание оптимальных условий для эффективного приземления. С – взлет, горизонтальное движение вперед, подготовка к приземлению.	ЗО_{3.1} : обучить взлету «вылету в шаге».	ДЗ_{3.1} : сохранить равновесие, устойчивое положение тела после отталкивания
		ЗО_{3.2} : освоить полетную фазу прыжка способом «согнув ноги».	ДЗ_{3.2} : выполнить горизонтальное движение вперед и подготовку к приземлению
ООТ₄ Приземление	Ц – обеспечить дальность прыжка. С – группировка, подготовка к приземлению, приземление	ЗО_{4.1} : подготовиться к приземлению в последней части полета	ДЗ_{4.1} : добиться четкого, точного выполнения всех движений в технике приземления.

* Ц - цель обучения, С – структура действия, ДЗ – двигательная задача, ЗО – задача обучения, ООТ – основная опорная точка

Для обеспечения смыслового образа словесную форму ощущений следует произносить вслух перед началом («Я должен почувствовать...») и после выполнения подводящих упражнений («Я почувствовал...»). Во всех случаях, когда необходимо произносить вслух формулу правильного ощущения, обучающиеся выполняют задание тренера в парах, осуществляя по очереди функции исполнителя и контролера-консультанта. При этом вопрос «консультанта» должен всегда предшествовать ответу «исполнителя». Такая последовательность вопросов и ответов обеспечивает обучаемым формирование навыка анализа собственных двигательных действий (ДД) последствии – самостоятельную коррекцию, умений и навыков [1].

Таким образом, формирование зрительного, логического, кинестетического образа в процессе обучения строится в соответствии с психологическими и физиологическими закономерностями, определяющими особенности усвоения действия на этапе углубленного разучивания. В психике действие формируется в форме громкой речи. Слова, которые на предшествующем этапе не содержали образов двигательных ощущений, теперь, по мере осознания этих ощущений, наполняются ими, сливаются с ними [5]. Формируется идеомоторный образ изучаемого действия, оформленный в громкой речи. Этот осознанный идеомоторный образ - полноценный компонент ООД, на основе которого осуществляется действие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: Обучение двигательным действиям/ М.М. Боген. –Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2012. – Текст: непосредственный.
2. Капустин, Е.С. Теория поэтапного формирования умственных действий при обучении физическим упражнениям младших школьников/ Е.С.Капустин.–Текст: непосредственный// Вестник Алт. ГАУ. – 2018. – Вып.1. – С. 59-66.

3. Кудрявцева, О.В. Организационно-методические средства обучения школьников ориентировочной основе двигательных действий/ О.В. Кудрявцева, В.С. Беляев, М.А. Каймин. - Текст: непосредственный // Научно-теоретический журнал Теория и практика физической культуры. – 2019. - №7. – С.18-20.
4. Талызина Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний / Н.Ф. Талызина. – М.: Изд-во МГУ, 1995 – 134с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-7695-9526-46-Х.- Текст: непосредственный.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА У ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Сорочкина В.А., Писаренко С.Н.

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

Популярность футбола позволяет использовать возможности игры как средства физического развития и воспитания подрастающего поколения. На данный момент определены основные направления, по которым он прогрессирует. Основными направлениями является расширение зон действия всех игроков на площадке, повышение коллективной скорости передвижения и мышления, увеличение вариативности тактики и стратегии на базе универсального мастерства футболистов. Все это диктует принципы подготовки и отбора игроков. Суть этих принципов – удовлетворение требования о надежности как гарантии того, что уровень технических действий команды будет на высоком уровне [4].

Рассматривая периодизацию спортивной подготовки, отметим, что в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол возраст 10 лет является минимальным для зачисления на тренировочный этап. Особенно учёт всех особенностей важен в тренировочном процессе юных спортсменов. Необходимо его организовать таким образом, чтобы, показывая высокие спортивные результаты, юные спортсмены сохраняли физическое здоровье и интерес к тренировкам в избранном виде спорта. Данная тенденция самой спецификой мини-футбола, с каждым днём предъявляющей всё более высокие требования к технической подготовленности футболистов [1].

Актуальность проблемы обостряется тем, что анализ литературных данных позволяет констатировать, что в современной методологии базовой и технической подготовки юных футболистов в мини-футболе, касающейся техники передачи мяча, существует ряд положений, которые представляются важными, но разработаны недостаточно глубоко. В них затрагиваются лишь некоторые аспекты совершенствования технической подготовки в атаке и

защите, исследование величины и параметров физических нагрузок в мини-футболе, классификации тренировочных упражнений, взаимосвязи физической и технической подготовки футболистов. Большинство исследований преимущественно направлено на реализацию функциональной подготовленности футболистов в ущерб техническому компоненту. Вместе с тем поиск новых подходов к спортивной подготовке опирается на необходимость повышения эффективности спортивной деятельности. При этом актуально стоит вопрос разработки новых средств и методов обучения технике передачи мяча для футболистов 10-12 лет на тренировочном этапе.

Цель исследования: процессе составление поиск методики вратарей обучения футболе технике является передачи опирается мяча allbest у футболистов 10-12 лет методы на тренировочном стоит этапе.

Объект исследования: игровой тренировочный техники процесс воротам футболистов 10-12 лет на атаке тренировочном стоит этапе.

Предмет исследования: особенности средств техники наука передачи учебное мяча учебное у футболистов 10-12 лет учебное на тренировочном голомазовэтапе.

Задачи амплуа исследования:

5. Изучить нагрузок характеристику повышения тренировочного стоит этапа может футболистов.

6. Изучить стали особенности задачи техники бюджетное передачи положений мяча учебное у футболистов 10-12 лет золотарёв на тренировочном allbest этапе.

7. Подобрать воротам средства центр и методы каждого техники пособие передачи allbest мяча этапе у футболистов 10-12 лет передачи на тренировочном золотарёв этапе.

8. Составить общей методику allbest техники избранном передачи чтобы мяча каждого у футболистов 10-12 лет сохраняли на основе стоит выявленных техники особенностей.

Методы стали исследования:

- анализ задачи научно-методической акцентом литературы
- анализ методы документальных может материалов
- педагогическое целом наблюдение
- тестирование
- методы акцентом математической бюджетное обработки футболе данных.

Теоретическая значимость исследования состоит в расширении и дополнении общетеоретических положений теории и методики спортивной тренировки юных футболистов на тренировочном этапе.

Главным требованием, предъявляемым к упражнениям для обучения технике передачи мяча у футболистов 10-12 лет на тренировочном этапе, является не только их активное освоение, но и создание высокого эмоционального фона и мягкого щадящего режима тренировочных занятий, с учетом выявленных особенностей футболистов этого возраста. Именно такие условия, позволяющие

преодолевать повышенную возбудимость, психическую неуравновешенность, способствующие пропорциональному физическому развитию ребенка и развитию физических качеств, имеют место в играх с мячом коллективного характера. Главным средством подготовки в этом возрасте является сам футбол. К тому же в этом возрасте создаются благоприятные условия для постановки ритмической структуры игры. Заложенные в это время навыки сохраняются на всю жизнь.

Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. Сначала необходимо обучить технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам. Основными задачами на данном этапе выступают формирование логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной готовности к обучению [5].

Для формирования представления традиционно применяется объяснительно-иллюстративный тип обучения, метод проблемного изложения и частично-поисковый метод. Для формирования двигательного представления о техническом приеме занимающихся рекомендуется использовать метод целостного обучения, т. к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы технического действия. При этом подбираются одноцелевые упражнения, которые выполняются в простых условиях: на месте или на малой скорости, без дефицита времени, без сопротивлений и т. д., благодаря чему формируются прочные навыки в стабильных условиях. Внимание занимающихся акцентируется на правильности выполнения технического приема, а не на его результативности [6].

Для футболистов, которые имеют низкий уровень координационных способностей и выполняют базовые приемы техники футбола с большим количеством ошибок, необходимо подобрать посильные упражнения, которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок. Данные подводящие упражнения должны быть направлены на освоение двигательной структуры технических приемов футбола. Их выполнение должно иметь высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных эффективных действий, тем больший успех обучения [7].

Для формирования двигательных представлений о способах выполнения базовых приемов техники применяются адекватные их содержанию подводящие упражнения, представляющие собой «методические лесенки», с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом – его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам передачи мяча. На основе простейших движений с мячом в дальнейшем будет строиться обучение более сложным техническим приемам по принципам от простого к сложному.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких, Н.А. Возрастная физиология [Текст]: Учебник / Н.А. Безруких, В.Д. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 128 с.
2. Бишопс, К. Единоборство в футболе [Текст]: Учебное пособие / К. Бишопс, Х. Герардс. – М.: Терра - спорт, 2017. – 167с.
3. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов [Текст]: Учебник / В.В. Варюшин. – М.: «Физкультура, образование и наука», 2017. – 92с.
4. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов [Текст]: Учебное пособие для студентов / М.А. Годик. – М.: Олимпия, 2016. – 221с.
5. Голомазов, С.В. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства [Текст]: Учебное пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 187с.
6. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / [Текст]: Учебное пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2019. – 472 с.
7. Голотарев, А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе [Текст]: Учебник / А.П.Золотарёв. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 76 с.
на Allbest.ru

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Трапезников А.С., Литвинцева И.Г.

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

Исследователи В.П. Губа, Л.П. Матвеев, В.Г. Никитушкин отмечают, что скоростно-силовая подготовка является составной частью современного тренировочного процесса. Она направлена на повышение функциональных возможностей спортсменов и достижение высоких результатов в избранном виде спорта, что имеет первостепенное значение и для велосипедистов, так как соревновательная деятельность велосипедиста связана с преодолением дистанции на время, во время которой необходимо проявлять силовые и скоростные способности.

У велосипедистов в возрасте 13-17 лет особенно активно развиваются скоростно-силовые способности, что естественно влияет на характер техники и езды в целом. Во-первых, увеличивается скорость передвижения, во-вторых, меняется характер гонок. Велосипедисты на соревнованиях начинают использовать для достижения своих целей различные толкания и зажимания.

Разработке средств и методов тренировки в велоспорте посвящены работы исследователей О.П. Головченко, В.В. Тимошенкова, И.Т. Лысаковского. Однако до настоящего времени практика велосипедного спорта не располагает достаточно обоснованными рекомендациями по воспитанию и оценке скоростно-силовых способностей у велосипедистов-щоссейников, а также не выявлена зависимость результатов выступления на соревнованиях от уровня

скоростно-силовой подготовленности спортсменов в различные возрастные периоды.

Двигательные способности скоростно-силового характера требуют проявления так называемой «взрывной» силы.

Взрывная сила играет важную роль в велоспорте, от нее зависит стартовый разгон и финиширование спортсмена, а значит и результат. Рассмотрим несколько примеров проявления взрывной силы в велосипедистов-шоссейников.

Первый вариант – взрывная сила используется на финише, когда велосипедисты всю дистанцию преодолевают в своем темпе и только за несколько километров до финишной черты начинают «выстреливать». Когда к финишу подходит несколько гонщиков, очень важно правильно выбрать место для решающего рывка. Гонщик должен достоверно представлять, на каком отрезке он сможет поддерживать максимальную скорость с учетом своего состояния работоспособности, рельефа трассы на этом участке, погодных условий и других факторов. Это необходимо, чтобы правильно выбрать момент для решающего спурта и при этом сохранить наивысшую скорость до линии финиша. В момент финиширования нужно учесть направление ветра и занять такое положение на шоссе, которое позволило бы мгновенно и беспрепятственно отреагировать на любой рывок соперников.

Рассмотрим второй вариант – использование взрывной силы в начале гонки. В таком случае велосипедист, выходя на старт должен уже быть на пике своих физических возможностей, то есть хорошо размят и готов к работе. Такой способ достаточно тяжелый, и чаще всего спортсмены доезжают до финиша не в призовой тройке, так как не хватает сил. С первой секунды дистанции велосипедист начинает работать на пределе своих возможностей.

И третий вариант – использование взрывной силы на повороте. Как правило, к первому повороту вся масса стартующих гонщиков приходит одной группой, создавая взаимные помехи. Следует стремиться подойти уже к первому повороту в группе лидеров. После первого поворота обычно существенно увеличивается дистанционное преимущество между гонщиками, успевшими занять лидирующую позицию, и велосипедистами, оказавшимися в общей массе участников соревнований. Как правило, кто проходит поворот первым у того больше шансов оторваться от группы и прийти к финишу лидером.

Наиболее эффективными средствами развития взрывной силы на велосипеде можно считать рывки на равнинном шоссе и треке; преодоление крутого подъема (100-150 м) с максимальной интенсивностью с ходу:

- а) на малой передаче с большой скорости;
- б) на малой передаче со средней и малой скорости;
- в) на средней передаче с большой скорости;
- г) на средней и большой передаче со средней и малой скорости;

В зимний период для развития «взрывной» силы применяются следующие средства: прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, изометрические упражнения, а так же силовые упражнения с большими и

средними отягощениями в следующих пропорциях: для гонщиков-шоссейников и преследователей: мужчин и юниоров – 80-75% со средними и 25-20% с большими отягощениями; юношей – 85-80% со средними и 20-15% с большими отягощениями; женщин и девушек – 75-70% с малыми и 30-25% со средними отягощениями.

В каждом подходе количество повторений специально-подготовительных упражнений силового характера не должно превышать 10-15 раз. Особое значение в методике развития взрывной силы приобретает чередование упражнений на быстроту (скорость), растягивание и расслабление, а также дыхание и оптимальный отдых для восстановления работоспособности.

Приведем пример содержания основной части тренировочного занятия на развитие взрывной силы с различными отягощениями:

1) Прыжок в длину с места – 2-5 раз.

2) Десятерной прыжок в длину с места на двух ногах (нужно стремиться преодолеть большее расстояние за минимально короткое время) – повторить 2-3 раза.

3) Из исходного положения присед штанга в прямых руках, подрывы три серии до груди по 8-10 раз. Упражнение выполняются в следующей последовательности: разогнуть ноги, туловище, затем одновременно подтянуть штангу к груди и подняться на носки.

4) Приседания со штангой на плечах. В серию включаются: 5 раз полный присед (медленно) + 5 раз полуприседание (быстро) + 8 раз полный присед (медленно) + 5 раз полуприсед (быстро) – повторить 2-3 раза со средним отягощением.

5) Из вися на перекладине (гимнастической стенке) сгибание ног рывком до касания носками перекладины – 2-3 серии по 8-10 раз.

6) Приседание со штангой на плечах с максимальной быстротой – 3 серии по 7-10 раз.

7) Подскоки на носках со штангой на плечах со средним отягощением – 2-3 серии по 12-15 раз.

В заключительную часть занятия включаются основные упражнения, направленные на развитие взрывной силы – рывки с места; прыжки с места, с разбега, тройные; смена положений прыжком из упора присев в упор лежа; подъем туловища из положения лежа на бедрах на гимнастической скамейке или коне с закрепленными ступнями ног; прыжки на двух ногах через барьеры.

При планировании тренировочного процесса в соревновательном периоде следует учитывать решающее влияние упражнений на силу, которые должны быть направлены, главным образом, на поддержание достигнутого уровня силовой подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт./ Е.М. Архипов, А.В. Седов – М.: ФиС, 1990. – 143 с, ил. - (Спорт для всех) – Текст: непосредственный.
2. Васильев, Б. А. Упражнения для развития взрывной силы / Б.А. Васильев, Минаков С. М. – Текст: электронный // Интернет-портал. <http://www.velorider.ru/velosport/trenirovki/vzryvnaaya-sila.shtml> (дата обращения: 02.03.2022). – Режим доступа: свободный.

3. Зацiorский, В. М. Физические качества спортсмена/ В.М. Зацiorский :М. : ФиС,1970. – 200 с. – Текст: непосредственный.
4. Крылатых, Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов. / Ю.Г. Крылатых, С.М. Минаков –М.: ФиС. – 2013. – 5с. – Текст: непосредственный.
5. Юнкер Д. Велосипедный спорт. (Спорт школьникам): / Пер. с нем. Юнкер Д., Микейн Д., Вейсброд Г. Предисл. С.В. Ердакова. – М.: ФиС, 1982. – 118 с. – Текст: непосредственный.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Толкачёв В.С., Стрелкова А.А.

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

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 [1].

Актуальность нашей работы заключается в том, что назрела необходимость перехода от традиционных средств к использованию современных информационных и коммуникационных технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменить содержания, методы и организационные формы обучения спортсменов.

Цель – расширение знаний об информационных технологиях в области физической культуры и спорта.

Для реализации поставленной цели, нами были сформулированы следующие задачи:

- изучить направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте;
- сформировать область применения информационных технологий в области физической культуры и спорта;
- рассмотреть (проанализировать) способы фиксации тренировочного процесса;
- внедрить с помощью приложение "Google Таблицы" дневник контроля тренировочного и восстановительного процесса спортсмена.

В ходе планирования работы нами была выдвинута следующая гипотеза: мы предположили, что ведение электронного дневника упростит контроль и анализ тренировочного процесса спортсмена.

Объект исследования –информационно-коммуникационные технологии в области физической культуры и спорта.

Предмет исследование – приложение "Google Таблицы".

Информатизация физкультурного образования - процесс обеспечения сферы физической культуры методологией и практикой разработки и оптимального использования современных информационных технологий, ориентированных на реализацию психолого-педагогических целей обучения и воспитания и используемых в комфортных и здоровьесберегающих условиях.

Компьютерная визуализация учебной информации по физической культуре - наглядное представление на экране объекта, его основных частей или моделей, а при необходимости - представление графической интерпретации исследуемой закономерности изучаемого объекта или процесса (во всевозможных ракурсах, деталях, с демонстрацией внутренних взаимосвязей составных частей) в развитии, во временном и в пространственном движении [2].

Можно выделить основные направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте:

- при организации мониторинга физического состояния и здоровья различных контингентов занимающихся (электронный дневник спортсмена);
- в качестве средства обучения, совершенствующего процесс преподавания и повышающего его эффективность.
- в качестве средства автоматизации процессов контроля, коррекции результатов учебно-тренировочной деятельности и компьютерного тестирования физических состояний занимающегося.

Работ, посвященных использованию информационных технологий в учебном процессе, достаточно много. Из них следует, что совершенствование учебного процесса в учебных заведениях физической культуры ведется по двум направлениям. Во-первых, разрабатываются обучающие системы, направленные на сообщение студентам теоретических сведений и фактов по учебным дисциплинам и контроль за их теоретическими знаниями. Во-вторых, компьютерный опрос используется для отбора абитуриентов и студентов.

На начальной стадии внедрение информационных технологий в планирование тренировочного процесса шло по пути создания систем управления базами данных, позволяющих хранить и осуществлять поиск средств для тренировки.

Большое практическое значение для тех, кто занимается физической культурой и спортом, имеет самоконтроль. Он дисциплинирует, прививает навыки самоанализа, делает более эффективной работу врача, тренера и преподавателя, положительно влияет на рост спортивных достижений.

Лучшей формой самоконтроля является ведение дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями.

Дневник спортсмена предназначен для спортсменов и тренеров с целью ведения индивидуального контроля над динамикой широкого круга показателей двигательной деятельности в течение годичного тренировочного цикла.

Профессиональный тренер отдает себе отчет в том, что разные

обстоятельства и факторы влияют на нашу энергию, выносливость, скорость. Тонкие наблюдения позволяют делать объективные выводы и наработать собственные ценные методики. Дневник не бюрократизация спорта и бесцельная трата времени, а наглядное эффективное пособие необходимое для серьезной работы [3].

Вести дневник должен в первую очередь тот, кому спорт необходим как смысл жизни, и кто им безраздельно увлечен. Дневник помогает не только понять себя, но и характеризует как профессионала. Выявляет наши сильные стороны, проигрыши и показывает, что успех пришел заслуженно, а не удачно.

В первую очередь дневник поможет выявить неочевидную причину плохих результатов, а может и ряд других факторов. Очень ценно, то, что можно сравнить прошлый сезон и настоящий. С каких позиций стартовали и какого плана придерживались, и, следовательно, внести соответствующие коррективы на будущее [5].

С помощью дневника, возможно, отследить, когда появились первые признаки спада, разобраться, с чем они могли быть связаны. Причиной может оказаться недостаточная загруженность или интенсивность.

Но самая важная информация — это, конечно, динамика физического развития и результатов. За определенное количество времени спортсмен должен овладеть навыками, из которых складывается техника.

Простыми словами — иметь не общее представление о том, как проходили тренировки: отлично, хорошо или плохо, а иметь под рукой точные численные показатели. И на основе этих данных продумывать тактику и составлять стратегию.

Мы хотим предложить способ самоконтроля – это электронный дневник.

Дневник представляет собой электронный документ, в формате таблицы, это простой вид, который знаком нам еще со школьной скамьи, Microsoft Excel. Удобный интерфейс позволит с легкостью создавать, редактировать и добавлять информацию (рис.1).

дата	время	описание тренировки	результаты	замечания
24.11	02:30	Подводящая часть: разминочный бег 10 мин, прыжки на скакалке 10 мин, арчащие галочки 6-10 раз, арчащие подтяжки с отставанием 8-10 раз, арчащие подтяжки 8-10 раз, наклоны в сторону 6-10 раз, растяжки 4-5 минут, мостик на лопатках 20 раз.	самостоятельно отжимания 20 и 60, забегали мышца рук, вылезались на 100%	хорошая тренировка, постарайтесь бегом для расслабления мышц, обратить внимание на дыхание после фоновой нагрузки
25.11	01:30	Подводящая часть: разминочный бег 10 мин, скакалка 10 мин, арчащий шаг, растяжки 5-7 мин, отжимания 60 раз, приседания 60 раз, пресс 100 раз, сгибы 10 раз, лазанье 60 раз, прыжки в высоту 60 раз, прыжки в длину 60 раз.	самостоятельно отжимания 22 и 60, бег, усталость и растяжки, лопатки устали	мелочные, но надо, обязательно следить за весом, дыхание хорошо вышло

Рис.1 Личный дневник

Дневник находится на Google Диске, доступ к которому имеют спортсмены и тренерский состав, для этого необходимо перейти по ссылке или скачать приложение в мобильный телефон, онлайн заполнить данные о том, как прошла тренировка, внести корректировку в тренировочный процесс, тренерский состав в режиме онлайн может написать рекомендации, на что следует обратить внимание.

Если в зале тренер может рассмотреть спортсмена со всех сторон, оценить направление его движений и, если нужно, одним касанием направить плечо или лопатку в нужную сторону, то сейчас в период пандемии, ни у каждого спортсмена есть возможность присутствовать на тренировке, следовательно, тренер не видит, как у его спортсмена проходит тренировка, то электронный дневник, это на наш взгляд оптимальное решение в данной ситуации.

Данные самоконтроля помогают преподавателю, тренеру, инструктору и самим занимающимся контролировать и регулировать, правильность подбора средств и методов проведения физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, определенным образом управлять этими процессами.

Спортивные результаты показывают, правильно или неправильно применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства [4].

В результате проведенной работы можно сделать следующие выводы:

➤ ведение дневника в приложении «Google Таблицы» упрощает самоконтроль и анализ тренировочного процесса.

➤ выдвинутая нами гипотеза подтвердилась, но мы продолжаем работу над данной темой;

В заключении хочется сказать, конечно, за последние годы информатизация современного общества обретает все новые и новые масштабы с каждым днем.

Самое главное, что на сегодняшний день с использованием самых современных информационных технологий, подготовка профессиональных спортсменов и квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта не вызывает затруднений.

Но, также в ходе работы мы столкнулись с тем, что далеко не все учреждения физической культуры и спорта могут позволить себе современное информационное оборудование, более того, не во всех аудиториях, не у всех студентов есть компьютер с выходом в интернет.

Но, у всех есть мобильные телефоны, с доступом в интернет, благодаря которому можно найти любую информацию, находясь где угодно, пройти обучение дистанционно, ну и конечно спокойно вести электронный дневник.

ЛИТЕРАТУРА

1. <http://docs.google.com/cpreadcheetc/d/1xU41i-DNViXoACi4YdcVyThEmpJTIMQm2fTvirPxNA4/edit#gid=607120800> ссылка на личный дневник студентов

2. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию /Матер. всерос.науч.-практ. конф. СПб., 2000.

3. Виноградов П.А., Савин В.А. Спорт в мире информации //Теор. и практ. физ. культ., 1997, №11, с. 59-62.

4. Жбанков О.В. Информационно-методическая система - инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания /Матер. междунар. конф. 2000.

5. Зайцева Т.И., Смирнова О.Ю. В Сб.: Информационные технологии в образовании. М., 2000.

6. Тимошенко В.В. и др. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте //Теор. и практ.

7. Фураев А.Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений //Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 11.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ В КЁРЛИНГЕ И ПРИЕМЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Трухина А.В., Трухина Е.В., Яковлева Л.Ю.

г.Иркутск, Областное государственное казённое учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Россия»

Кёрлинг — это игра, в которой психологическая подготовка имеет очень важное значение и, в некоторых ситуациях, играет ведущую роль в достижении результата. На протяжении всех этапов спортивной подготовки кёрлингистам приходится сталкиваться с множеством психологических трудностей. Известный американский психолог **Б. Дж. Кретти** пишет, что «в таких видах спорта участники испытывают действие стресса, связанного с необходимостью приложения максимума усилий и выполнения точности ударов» [5]. Но это только малая часть тех трудностей, с которыми сталкивается кёрлингист.

В спортивной практике можно выделить следующие **основные психологические проблемы**, которые постоянно встают перед тренером и спортсменом кёрлингистом и требуют своего решения:

- проблемы психологической стабильности спортсмена на протяжении конкретного соревнования и на протяжении соревновательного сезона;
- проблемы психической надежности в самые ответственные моменты выступления спортсмена;
- проблемы выведения спортсмена (команды) на пик психологической готовности при подготовке к наиболее важным соревнованиям;
- способности спортсмена (тренера) регулировать свое психическое состояние во время подготовки и выступления в соревновании. [2]

Рассмотрим каждую группу трудностей подробнее и определим, какие приемы их преодоления наиболее эффективны.

Выведение кёрлингиста на оптимальный уровень психологической стабильности.

Психологическая стабильность- это:

1) выполнение технико-тактических элементов на определенном уровне в соревновательных условиях.

2) выполнение технико-тактических элементов на определенном уровне на протяжении основных соревнований, турнира, сезона, цикла соревнований

Естественно, при этом должны учитываться объективные факторы, которые могут снизить или повысить этот показатель (выступление после болезни, погода, противник, уровень спортивной формы).

Почему возникла проблема психологической стабильности? В спорте главная задача - достижение определенного спортивного результата, но если спортсмен нестабилен, то и он сам, и тренер не знают, как пройдет выступление в конкретном соревновании (пойдут броски или нет), поэтому, естественно, спортсмен испытывает тревогу и неуверенность перед каждым выступлением. А неуверенность - главный враг достижения высокого спортивного результата. Поэтому проблема стабильности - это не только результат, какой покажет спортсмен в данном соревновании, но и проблема формирования уверенности или неуверенности. Решая проблему формирования психологической стабильности, мы прежде всего решаем психологическую проблему - формирования уверенности, от которой в наибольшей степени зависит успешность выступления спортсмена. А

Для определения принципа психологической стабильности необходимо вернуться к психологическому анализу выступления спортсмена в соревновании. Как известно, соревнования накладывают определенные ограничения. Так, в процессе соревнования (игры) кёрлингист ограничен количеством попыток при выполнении своих бросков, в отличие от тренировочного процесса. Поэтому если тренировочная эффективность спортсмена при выполнении технического элемента 50 %, то стабильностью можно считать результативное выполнение каждого второго элемента, но не 5 последних из 10, так как этих 5 последних попыток может просто не быть. Поэтому требования, предъявляемые к спортсмену во время тренировок при формировании психологической стабильности, должны быть идентичны требованиям официального соревнования. Рассчитывать на то, что спортсмен, который не может выполнить эти требования на тренировке (когда невыполнение не влечет за собой таких последствий для спортсмена и команды, как в официальном соревновании), сможет их выполнить на ответственном соревновании, нельзя. Решение задачи формирования психологической стабильности у спортсмена в процессе соревнования возможно только при условии построения тренировочного процесса на принципе ограничения. А это значит, что на смену планированию выполнения технических элементов по временным, количественным показателям должны прийти планирование и учет эффективности выполнения этого элемента за ограниченное количество попыток, которое должно постоянно уменьшаться, достигнув количества, близкого к количеству, выполняемому на соревновании.

Такая работа при успешном решении указанных задач формирует у спортсмена чувство уверенности. Спортсмен перестает думать о возможной

неудаче при выполнении элемента, у него начинает превалировать установка на сам процесс выполнения технического приема. Это, в свою очередь, способствует созданию оптимального уровня психического возбуждения, обеспечивает согласованную работу функциональных систем организма (моторной, сенсорной) и переводит сознание из сферы психологического переживания «попаду - не попаду, сделаю - не сделаю» в сферу (автоматического) поиска оптимальных условий для выполнения данного технического элемента.

Но при этом в силу вступает еще один важный психологический принцип - право на ошибку, так как спортсмену предоставляется право на определенный процент ошибок. В свою очередь, получение права на ошибку - это выполнение без колебаний технико-тактических элементов, когда уходит чувство тревоги (ошибусь - не ошибусь), что опять же способствует возникновению чувства уверенности в том, что он может успешно выполнить данный элемент.

Таким образом, решение задачи формирования психологической стабильности может быть достигнуто только при использовании в тренировке принципа ограничения (времени, количества попыток, счета) при работе над техникой и тактикой с обязательным учетом эффективности (наличия критерия эффективности в процентах по основным выполняемым элементам для каждого спортсмена) [1,2].

Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях

Просматривая видеозаписи соревнований по кёрлингу, даже у успешных и опытных игроков можно увидеть ошибки, вызванные не техническими причинами и не отсутствием стабильности при выполнении данных элементов, а это именно те причины, которые проявляют себя именно тогда, когда наступает самый ответственный момент выступления, когда от правильного выполнения броска зависит результат встречи. Вот этот груз ответственности за результат и является причиной неудачного выполнения данного броска в решающий момент соревнования. В психологии спорта такие ошибки объясняют недостаточной психической надежностью спортсмена. Именно по этой причине проигрываются уже, казалось бы, выигранные соревнования, когда остается сделать последний шаг, успешно выполнить технический прием, многократно и успешно выполняемый на тренировке.

То есть при высочайшем уровне конкуренции в современном спорте именно от психической надежности чаще всего зависит успех или неудача выступления спортсмена в самых ответственных соревнованиях.

По мнению чешского психолога **В. Гошека**, *психическая надежность* характеризуется прежде всего малой ситуационной изменчивостью спортивных результатов (эффективным выполнением технических приемов) в психологически неблагоприятной среде (ответственность, решающая попытка). То есть *психическая надежность спортсмена* - это способность в самые ответственные моменты соревнования (нередко определяющие результат выступления) выполнять технический прием с той или даже большей эффективностью, чем он выполнялся на тренировках.

С учетом сказанного и будут рассматриваться пути решения данной проблемы в практике спорта. Но прежде всего необходимо понять, от каких факторов зависит формирование психической надежности.

Среди психологических показателей, способствующих формированию психической надежности, выделяют уровень самоконтроля, способность управлять вниманием и эмоциями, а также идеомоторную настройку и уверенность в правильности выполнения заданий. Данные факторы несут на себе долговременную нагрузку, то есть могут способствовать или не способствовать формированию психической надежности.

Очень важным условием для формирования психической надежности являются факторы, которые имеют ситуативное, кратковременное действие на психическую надежность спортсмена:

– **общая физическая подготовленность** (тренированность).

Недостаточная тренированность приводит к быстрому утомлению, это, в свою очередь, требует увеличения волевого усилия для сохранения двигательной деятельности на необходимом уровне, что может вести к перенапряжению функциональных систем организма, поддерживающих необходимый уровень работоспособности. В результате дополнительная психическая нагрузка, возникающая в экстремальных ситуациях соревнования, может и нередко приводит к срыву работы функциональных систем организма и, как результат, к ухудшению всей деятельности спортсмена;

– **уровень технической готовности спортсмена;**

– **прошлый опыт выступлений спортсмена.** Дело в том, что обычно спортсмен проецирует прошлый результат, прошлый опыт выступления в соревнованиях на будущее соревнование. И если такой опыт был неудачным или не очень удачным, то у спортсмена может возникнуть ощущение неуверенности, что, естественно, не способствует успешному выступлению.

Как же решается вопрос по формированию психической надежности в соревновательных условиях? В первую очередь практики-тренеры пытаются решить эту задачу путем создания более высокого уровня тренированности (работоспособности), автоматизации техники. Но там, где успех зависит от точности, концентрации внимания, самоконтроля, даже суперфункциональная и техническая готовность может оказаться недостаточной. Поэтому если мы хотим решить проблему психической надежности, то ключ к этому лежит в использовании психологических методов, направленных **на процесс формирования уверенности и самоконтроля у спортсмена.**

Уверенность в успехе, прежде всего базируется на реальной оценке своих возможностей при постановке задачи на выступление. Это способствует возникновению оптимального психического состояния, которое является важнейшим фактором, обеспечивающим эффективное выполнение технических приемов. Вторым фактором, способствующим формированию психической надежности, является уровень развития самоконтроля спортсмена, выражающегося в способности к максимальной и длительной концентрации

внимания при выполнении действий.

Для решения задачи формирования психической надежности используется достаточно большое количество методов: внушение и самовнушение уверенности в процессе занятий по психорегуляции, усложнение заданий при выполнении упражнений в процессе тренировочных занятий, работа на фоне усталости. Однако этих методов недостаточно.

Какие же психологические факторы мешают спортсмену выполнить во время соревнования то, что он неоднократно выполнял на тренировках? Можно считать, что в процессе соревнования спортсмен встречается с такими психологическими факторами, которые практически не возникают на тренировках. Это *высокая ответственность за результат выполнения данной попытки, ограниченность в количестве попыток*, чаще всего одной попыткой, необходимость риска, *высокая плата за ошибку и невозможность отказаться от выполнения данной попытки*.

Вся тренировочная работа кёрлингиста решает совсем другие психологические задачи, адаптироваться к будущей психологической стресс-ситуации в результате такой работы он не может. Решить задачу адаптации в процессе самих соревнований также достаточно сложно. Во-первых, таких соревновательных ситуаций у спортсмена не так уж много (адаптация требует многократного повторения выполнения технического элемента в подобных ситуациях); во-вторых, если спортсмен терпит неудачу на соревновании, то она не адаптирует спортсмена к стрессовой ситуации, а, наоборот, достаточно часто формирует у него устойчивую реакцию высокого уровня тревоги на такие ситуации (негативный опыт).

Отсюда напрашивается вывод: если на соревновании успех определяется эффективным выполнением одной попытки в самый ответственный момент выступления, то этот психологический фактор должен быть заложен в тренировочный процесс, то есть тренировочный процесс в какой-то своей части психологически должен быть приближен к тем условиям, в которые попадает спортсмен при ответственном выступлении. Проведенный анализ позволяет определить основной психологический принцип, который должен быть заложен в основу формирования психической надежности, - **принцип «одной попытки»**. Если спортсмен будет поставлен в условия, требующие необходимости работать на основе данного принципа, то, во-первых, произойдет определенная адаптация к подобной ситуации, у спортсмена выработается психологическая установка (стереотип) с соответствующими изменениями в функциональных системах организма (вегетативные сдвиги, уровень эмоционального напряжения, эмоциональное отношение к выполнению упражнения, волевые усилия, концентрация внимания) [1,4].

Выведение спортсмена (команды) на пик психологической формы

Основной задачей в спорте является выведение спортсмена (команды) на пик психической готовности к выступлению. Многие тренеры преуспели именно в умении готовить физически, функционально, поэтому решающим для успешного выступления в ответственном соревновании становится умение обеспечивать психологическую составляющую пика спортивной формы.

Основной принцип выведения спортсмена на оптимальный уровень психической готовности - **принцип регуляции психического напряжения на тренировках в период подготовки к выступлению в ответственных соревнованиях**. Выход на пик спортивной формы возможен не более 2-4 раз в соревновательный сезон, а время нахождения на этом пике не превышает 2 недель. Отсюда опять появляется необходимость планировать эти пики во времени. При этом возможность вывести спортсмена на новый пик (повторный) спортивной формы появится не раньше 4-6 недель после предыдущего пика (в зависимости от времени нахождения на этом пике).

Поэтому правильное планирование с учетом вышеуказанных факторов является первым условием возможности выведения спортсмена на пик формы к конкретному соревнованию. Вторым условием является правильное планирование физических и функциональных нагрузок с учетом нагрузок психологических.

Восстановление после максимальных (соревновательных) физических нагрузок обычно требует 2-3 недель, в то время как психическое восстановление после достаточно продолжительных и сильных психических нагрузок - от 3 до 5 недель. Психическое напряжение можно создавать при выполнении упражнений на основе принципов ограничения и одной попытки [1,4,6].

ЛИТЕРАТУРА

1. Воскресенская Е. В. , Мельник Е. В., Кухтова Н. В., Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Институт повышения квалификации и переподготовки кадров ВГУ имени П.М. Машерова ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА И ТРЕВОГИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА) Методические рекомендации// Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова, 2015.
2. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2012.
3. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений : Записки практического психолога спорта // Р. М. Загайнов. – Москва: Советский спорт, 2012.
4. Ларин С. А. Важность психологического настроя в спорте // Вопросы науки и образования №8 (20), 2018.
5. Попов А. Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов // М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998.
6. Сопов В. Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату // В. Ф. Сопов. - Самара, 1999.
7. Фридман, Л. Ф., Кулагина И. Ю. Психологический справочник учителя //Л.Ф.Фридман, И.Ю.Кулагина. - М.: Совершенство, 2008.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Федотов А.В., Яцура Н.Г.

*г.Ангарск, областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение (техникум) «Училище Олимпийского резерва»*

Студент. к.п.н

Каждый тренер рано или поздно задастся вопросом как совершенствовать технику плавания на начальном этапе подготовки спортсменов. Тренеру, на данном этапе спортивной подготовки, важно помочь занимающемуся освоиться в новой среде и отработать технику плавания.

Становится очевидным, что прочный фундамент технической подготовки, заложенный, на этапе начальной подготовки занятий плаванием, является залогом высокого уровня технического мастерства в будущем и способствует достижению планируемого спортивного результата.

Весь многолетний процесс совершенствования техники плавания базируется на закономерностях возрастного развития моторики, обуславливающих формирование элементов плавательных движений.

Изучению вопросов совершенствования техники плавания посвящено большое количество исследований как отечественных, так и зарубежных авторов (А.П. Макаренко, В.Б. Иссурин, В.Н.Платонов и др.), подавляющее большинство из них выполнено на пловцах высокой квалификации [1,2],

Анализ литературных источников позволяет утвердить, что в современных исследованиях приводится лишь общее описание методов формирования и совершенствования двигательных навыков и перечисляются некоторые упражнения для устранения ошибок в технике плавания.

В то же время существует целый ряд принципиально важных аспектов технической подготовки юных пловцов, в частности, направленность и содержание технической подготовки по годам обучения, возможности направленного изменения техники плавания с помощью педагогических воздействий, критерии оценки технической подготовленности и многое другое, поэтому наша работа является актуальной.

Объект исследования: тренировочный процесс обучения плаванию кролем на груди.

Предметом исследования выступает подбор специальных упражнений, направленных на совершенствование техники плавания кролем на груди, занимающихся на начальном этапе подготовки, второго года обучения.

Цель нашего исследования: теоретически обосновать и оценить эффективность применения упражнений, направленных на совершенствование техники плавания кролем на груди у пловцов начального этапа подготовки, второго года обучения.

Для реализации данной цели мы наметили следующие **задачи**:

1. Проанализировать и теоретически обобщить средства, авторский опыт работы совершенствования техники плавания кролем на груди.

2. Оценить уровень владения техникой плавания кролем на груди у пловцов начального этапа подготовки, второго года обучения.

3. Разработать и обосновать комплекс упражнений, направленных на совершенствования техники плавания.

4. Обобщить результаты работы.

В группе второго года обучения плаванию кролем на груди тренер планирует задачу совершенствование владения техникой плавания, при этом возникает проблема подбора и планирования упражнений, направленных на совершенствования двигательных навыков и для устранения ошибок в технике плавания, с учетом уровня навыков и возрастных особенностей занимающихся.

Благодаря анализу научной литературы мы выявили, что ряд авторов (Семенов Ю.А, Булгакова Ж.Н.) называют кроль - самым быстрым способом плавания и наиболее популярный. Авторы описывают шести ударный кроль, основывающийся на горизонтально вытянутом теле, голове опущенной в воду, за исключением момента вдоха и бедра находятся у поверхности воды. Ногами совершаются непрерывные попеременные движения ногами. Ноги выполняют встречные движения вверх-вниз с небольшим размахом, минимально сгибаясь в коленях, при этом голени и стопы расслаблены.

В движении руками и техники вдоха Н.Ж Булгакова условно делит цикл движения рукой на фазы: захват, подтягивание, отталкивание, выход из воды, движение над водой, вход в воду. Но стоит понимать, что в этом цикле такие движения как захват, подтягивание и отталкивание являются основными, именно они дают движение пловцу. А фазы выход из воды, движение над водой и вход в воду являются завершающими и подготовительными к движению соответственно.

Также анализ литературы уточнил представление о техники плавания кролем, но чтобы узнать самые часто встречающиеся ошибки, мы провели интервьюирование с ведущими специалистами СДЮШОР «Ангара». Они обратили наше внимание на такие ошибки как:

1. Неправильное дыхание:

- вращение головы между вдохами;
- поднятие или запрокидывание головы;
- глубокий поворот головы при совершении вдоха;
- недостаточная работа корпуса;
- задержка дыхания на вдохе.

2. Отсутствие ротации тела.

3. Низкий локоть.

4. Сгибание коленей во время работы ногами.

Принимая во внимание опыт специалистов, мы решили изучить владение техникой плавания кролем на груди в группе этапа начальной подготовки, второго года обучения, чтобы в последующем оценить достоверность информации и определить технические навыки занимающихся.

С этой целью спланировали тренировочное занятие, в ходе которого занимающимся было предложено проплыть дистанцию на время, для фиксации ошибок мы использовали видеокамеру. Задачей занимающихся было проплыть

100 метров кролем на груди. В тестировании участвовали 20 человек из группы начальной подготовки, второго года обучения.

После проведения соревнований мы приступили к оценке результатов, которые мы представили в табл. 1.

Таблица 1

Результаты тестирования занимающихся

Неправильное дыхание	Отсутствие ротации тела	Низкий локоть	Сгибание коленей во время работы ногами	Не подверженные частым ошибкам
1. Михаил М.	1. Владимир П.	1. Илья Я.	1. Кирилл А.	1. Дарья А.
2. Асия К.	2. Варвара М.	2. Никита Н.	2. Злата П.	2. Георгий Д.
3. София А.	3. Мария Р.	3. Матвей Д.	3. Даниил Т.	3. Мария Т.
4. Зоя Г.		4. Мария И.		4. Кира Г.
		5. Платон Э.		5. Георгий М.

Наше наблюдения позволили утвердить - 75% занимающихся совершают те самые часто встречающимися ошибки, однако другие 25% совершают ошибки, отличающиеся от тех на которые обратили наше внимание специалисты СДЮШОР «Ангара». Благодаря нашему исследованию мы можем начать разработку методики совершенствования техники плавания кролем на груди в группе начального этапа подготовки, второго года обучения.

Для повышения уровня результативности мы, пришли к выводу, что при таком количестве человек, одновременно находящихся в бассейне не позволят нам отрабатывать все ошибки занимающихся, поэтому мы решили разделить группу на две подгруппы, одна из которых будет работать на суше, другая в воде.

В разработке методики совершенствования спортивного плавания, тренер должен обращать внимание на индивидуальные особенности спортсмена, а чтобы учитывать индивидуальные особенности каждого юного спортсмена в группе, стоит обратить внимание на дифференцированный подход обучения. В основе такого подхода лежит возможность учитывать состояние здоровья, уровень физических качеств, биологической зрелости, свойств нервной системы и темперамента.

Наш комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники плавания кролем на груди будет внедрен в учебно-тренировочный процесс, согласно технической подготовке учебной группы.

Также в подборе комплекса упражнений, направленных на совершенствование техники плавания кролем на груди мы учли данные о возрастной периодизации в Российской Федерации в современных условиях, разработанной М.А. Зелеской, которая даёт определение возрасту начального

этапа подготовки, второго года обучения, как пубертатный спортивный период. В этом возрасте автор отмечает у занимающихся высокие аэробные возможности, максимальная относительность величины МКП. Сенситивный период развития регулярного пути адаптации к нагрузкам. Структура опорно-двигательного аппарата занимающихся обеспечивает им довольно высокий уровень развития гибкости, координационных возможностей, неплохую плавучесть, что упрощает разучивание движений по формированию техники плавания. Рациональная техника плавания является главным компонентом шага исходной подготовки, обеспечивающим достижение в будущем больших спортивных результатов.

Таким образом, на данном шаге подготовки у занимающихся формируются базы рациональной техники плавания, создающие крепкую опору грядущего технического мастерства. Психические особенности занимающихся младшего школьного возраста обуславливают необходимость различных форм и способов организации занятий на фоне положительных чувств.

На наш взгляд, основными средствами совершенствования техники плавания кролем на груди являются последующие группы физических упражнений:

- имитационные упражнения на суше;
- упражнения для совершенствования техники стартового прыжка;
- игры и утехы на воде;
- упражнения для исследования и совершенствования техники выполнения поворотов.

Наше исследование направлено на теоретическое обоснование подбора упражнений, направленных на совершенствования техники плавания, что в будущем позволит нам подобрать упражнения с высокой эффективностью совершенствования техники плавания на груди кролем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иссурин В.Б. Формирование спортивно-технического мастерства в водных циклических видах спорта: Автореферат диссертации доктора педагогических наук. - М., 1987. - 46 с.
2. Платонов В.Н. Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000. - 496 с.
3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и Спорт, 1986. - 191 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия».
5. // Международный научно-исследовательский журнал ▪ № 12 (102) - Часть 3 - Декабрь Залевская М.А. Возрастная периодизации в Российской Федерации в современных условиях.

СКОРОСТНАЯ И ИГРОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Фетисова В.В., Лаптева Ю.С.

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

Выносливость – основное физическое качество, которая выражается в профессиональной и спортивной деятельности а также в повседневной жизни людей. Она показывает общий уровень работоспособности человека[2].

Также выносливость– это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. А уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять физические упражнения. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость. Также это качество необходимо для игры в волейбол, при выполнении более кратковременных упражнений скоростного и силового характера[6].

В спорте- это главный показатель твоих возможностей. Ведь от нее зависти как ты будешь бежать, бить, прыгать и так далее. Во время выполнения какой-либо физической деятельности наступает момент, когда выполнять упражнение становится труднее чем вначале. Это признак проявления утомления. Но, не смотря на это, человек некоторое время способен сохранять прежнюю «сочность» работы за счет больших чем прежде духовно-волевых усилий. В дальнейшем, несмотря на волевые усилия, ее интенсивность все-таки идет на снижение. У спортсменов наступают изменения в технике движений. Например, ухудшается техника отталкивания, точность нападающего удара или подачи[3, 6, 2].

Снижаются скоростно-силовые показатели работающих мышц. В результате появившегося утомления в наземных передвижениях уменьшается сила и скорость отталкивания. Это происходит потому, что в утомленных мышцах уменьшается число возбуждаемых волокон и сила, и скорость сокращения мышц снижаются. Однако в компенсаторной фазе этого может не быть, если спортсмен изменит технику движений[5].

Существует много видов выносливости, но мы рассмотрим одну из важных в спорте. Игровая выносливость.Проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ, в течение длительного времени без снижения эффективности действий.

Игровая выносливость – это способность длительное время выполнять работу без снижения её эффективности, требующая значительного проявления силы. Способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определённого времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость[4].

Скоростная выносливость требуется бегунам на короткие дистанции, от этого будет зависеть их результат, но ее можно развивать не только бегая и нагружать себя силовыми нагрузками, но и в игровой деятельности [1].

Волейбол- это популярная игра во всех странах мира. В любой игре нужна выносливость- волейбол игра на силу, выносливость[1].

Выносливость «прокачивается» на тренировках. Без выносливости нельзя достичь спортивных результатов. Появление отдышки и быстрой утомляемости приводит к снижению функциональных возможностей[4].

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технико-тактических действий[5].

Для воспитания выносливости в игровых видах и единоборствах с учетом присущих этим видам характеристик двигательной деятельности увеличивают продолжительность основных упражнений (периодов, раундов, схваток), повышают интенсивность, уменьшают интервалы отдыха[6].

Упражнения выполнять стоит в максимально быстром темпе. В каждой паузе давать упражнения, различные по своему тренирующему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико - тактическое мастерство, способствует совершенствованию специальной работоспособности и волевых качеств[2].

1)Имитация нападающего удара с разбега с падением (броском) после приземления - 10 прыжков и падений.

2) Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди -15 прыжков для каждойноги.

Такие простые упражнения могут помочь сделать «скелет» будущих волейболистов, поддерживать выносливость уже профессиональных игроков в больших объёмах выполнения упражнений.

Заключение

Специальная выносливость развивается упражнениями, направленными на совершенствование техники, в сочетании с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений или имитационными упражнениями большой интенсивности

ЛИТЕРАТУРА

- 1)Беляев, А. В. Волейбол: методы, средства и контроль за развитием у волейболистов общей и специальной выносливости, прыгучести и гибкости / А.В. Беляев - М.: б. и., 2021. - 19с
- 2) Беляев А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: Автореф. канд. дис. М., 2014, 34 с
- 3)Пименов М.П. Волейбол (специальные упражнения). Киев, 2013, 145 с.
- 4)Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – Москва. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2017. – 406 с.
- 5)Хапко В.Е., Маслов В.И. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев, 2000, 352 с.
- 6) <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/fizicheskaia-kultura-chikurov-a-i/5-6-vynoslivost-opredelenie-poniatii-vidy-vynoslivost>

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СКОЛЬЖЕНИЯ КОНЬКОБЕЖЦЕВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ НА КОНЬКАХ

Шахова В.М., Мальцева О.А.

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

Современная система подготовки спортсмена - это сложное многофакторное явление, включающее цели, задачи, средства, методы, материально-технические и другие условия, обеспечивающие достижения спортсменом наивысших показателей, и, вместе с тем, это и организационно-педагогический процесс подготовки к соревнованиям [4].

Техническая подготовка является неотъемлемой частью спортивной тренировки конькобежцев. Становление рационального двигательного навыка, его корректировка и совершенствование предусматривают знание основных закономерностей движения, основанное на подробном биомеханическом анализе скользящего шага конькобежца.

Начальный этап подготовки конькобежцев имеет важное значение в общей системе многолетней тренировки, на этом этапе у конькобежцев закладываются основы рациональной техники бега на коньках, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности все систем организма. Количество двигательных умений навыков в этом возрасте ещё весьма ограничено, что затрудняет обучение такому сложно координированному навыку, как бег на коньках. Поэтому тренерам необходимо учитывать, что только на базе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, разнообразия двигательных навыков можно добиться желаемого результата в избранном виде спорта [2].

В конькобежном спорте техника основного соревновательного упражнения (бега на коньках) является одним из самых важных факторов в достижении высокого спортивного результата. Поэтому техническая подготовка должна проводиться с самых первых шагов конькобежца в данном виде спорта [1].

Цель нашего исследования - обосновать эффективность применения упражнений на коньках в обучении технике скольжения конькобежцев на этапе начальной подготовки.

Объект исследования: тренировочный процесс обучения конькобежцев на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования упражнения на коньках, в обучении технике скольжения конькобежцев.

Гипотеза. Предполагается, что применение упражнений на коньках, повышает эффективность обучения технике скольжения конькобежцев на этапе начальной подготовки.

В соответствии с целью были определены **задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Охарактеризовать возрастные особенности конькобежцев на этапе начальной подготовки.

3. Составить комплекс упражнений на коньках для эффективного обучения технике скольжения конькобежцев на этапе начальной подготовки.

4. Провести анализ результатов исследования.

Для реализации задач исследования использовались следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической обработки данных.

Исследование проводилось в МБУ СШОР «Ермак» г. Ангарска на тренировочных занятиях конькобежным спортом в группах начальной подготовки.

В исследовании приняли участие занимающиеся конькобежным спортом на этапе начальной подготовки, в количестве 16 человек.

Были организованы контрольная и экспериментальная группы по 8 человек, занимающихся конькобежным спортом в каждой группе.

Педагогический эксперимент по решению поставленных задач по проверке выдвинутой гипотезы осуществлялось в три взаимосвязанных этапа, с октября 2020 по февраль 2022 гг.

В связи с условиями тренировочного процесса в г. Ангарске, а именно: отсутствие круглогодичной ледовой подготовки, занятия с конькобежцами проводятся на открытом льду, в соответствии с этим выход на лед начинается обычно в ноябре и зависит от погодных условий (снега, температуры воздуха, ветра).

С учетом данных условий для обучения технике скольжения конькобежцев на этапе начальной подготовки мы выбрали комплексы специальных упражнений на технику, для обучения скольжения на коньках, при выполнении которых необходимо умение координировано выполнять специфические действия, характерные для скоростного бега на коньках для экспериментальной группы.

Особенность подготовки в ЭГ заключалась в том, что обучение технике скольжения конькобежцев на этапе начальной подготовки начиналась в октябре месяца в условиях зала.

На первом этапе обучения мы применяли упражнения для выработки устойчивого равновесия на коньках, умения передвигаться на коньках сначала по резиновому покрытию в зале. Применяли следующие упражнения: стойки и передвижения на коньках, упражнения «Ласточка», «Пистолетик», прыжковые упражнения конькобежцев на коньках.

Следующий этап подготовки - это ледовая подготовка.

Мы перешли на снежное покрытие, выполняли ходьбу и учили движению скольжения.

Далее выполняли скольжение на льду. Мы применяли упражнения для правильной постановки стопы на лёд, для устойчивого равновесия и

правильного отталкивания. Для этого мы выполняем упражнения «Разбег и скольжение» (отведение ноги назад, скольжение прямолинейно), «Скольжение вперед по прямой», скольжение по прямой на двух ногах стоя – опускаясь в глубокий присед.

После того как были разучены основы техники скольжения, мы начинаем применять упражнения для формирования правильной посадки и техники бега по прямой и повороту. Выполняем упражнения для бега по прямой, «Пистолетик» – скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед; повороты кругом в левую и правую стороны в движении (упражнение выполняется со страховкой тренера); «Волчок» – бег по кругу малого радиуса; скольжение на одном коньке по дуге вперед-наружу; скольжение на одном коньке «Змейкой»; скольжение на одном коньке в посадке конькобежца – свободная нога отведена назад или в сторону; скольжение на одном коньке с закрытыми глазами (упражнение выполняется со страховкой тренера) [3], «Елочка», «Телега». Упражнения для бега по повороту «Скольжение на наружных ребрах», «Переступание» (перенос правого конька через носок левого конька и наоборот).

Во время проведения эксперимента выше представленные упражнения выполняли в экспериментальной группе два раза в неделю по 20 минут непосредственно в начале основной части тренировочных занятий.

Для определения навыков скольжения мы в начале и конце эксперимента провели тестирование технической подготовки контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп, принимавших участие в эксперименте.

Тестирование уровня технической подготовки определяли с помощью следующих тестов:

- бег «змейкой» на 50 метров с возвращением к месту старта, обегая кубики через каждые пять метров;
- скольжение на одной ноге (сумма проката на двух ногах) с предварительным разгоном 10 метров;
- скольжение на двух ногах в посадке новичка с предварительным разгоном 10 метров;
- бег на коньках на 100 м;
- бег на коньках 300 м.

Педагогический эксперимент позволяет выявить эффективность применяемых упражнений для обучения технике скольжения конькобежцев на этапе начальной подготовки. Результат эксперимента представлен в таблице 1.

Таблица 1.

Эффективность применения упражнений на коньках, направленных на обучение техники скольжения конькобежцев

Тесты технической подготовки	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	НЭ	КЭ	динамика	НЭ	КЭ	динамика
бег «змейкой» на 50 метров	26,8 с	22,6	18,5%	26,9 с	20,4	31,8%

возвращением к месту старта, с						
скольжение на одной ноге (сумма проката на двух ногах) с предварительным разгоном 10 метров, м	18,2 м	30,1 м	65,5%	18,4 м	38,3	108%
скольжение на двух ногах в посадке новичка с предварительным разгоном 10 метров, м	38,6 м	78,1 м	102%	38,8 м	94,5 м	143%
бег на коньках на 100 м, с	18,4 с	15,4 с	19,4%	18,6 с	14,3 с	30%
бег на коньках на 300 м, с	45,3 с	40,7 с	11%	45,5 с	37,8	20,3%

По результатам эксперимента определено значительное улучшение показателей технической подготовки в скольжении на коньках в экспериментальной группе (рис 1).



Рис.1 Эффективность применения упражнений на коньках, направленных на обучение техники скольжения конькобежцев

На диаграмме мы наблюдаем высокую динамику результатов экспериментальной группы, что доказывает нашу гипотезу, что применение упражнений на коньках, повышает эффективность обучения технике скольжения конькобежцев на этапе начальной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Конькобежный спорт. Учебник для ин-тов физ. Культуры. Под общей ред. Е.П. Степаненко. М., «Физкультура и спорт», 1977. 264 с.
2. Мартыненко, И. В. Теоретические аспекты построения спортивной подготовки конькобежцев на начальном этапе: учебное пособие / И. В. Мартыненко. – Челябинск: Уральская Академия, 2013. – 58 с.
3. Мартыненко И.В. Актуализация методики подготовки конькобежцев 11-12 лет в современных условиях // Вестник ЮУрГГПУ. 2015. №3.
4. Мартыненко, И.В. Методики подготовки юных конькобежцев в условиях искусственного льда / // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 40-43 (реестр ВАК Минобрнауки РФ) (0,25 п. л.).
5. Мукина, Е. Ю. Современные проблемы в период ледовой подготовки конькобежцев в отсутствие льда / Е. Ю. Мукина, А. Г. Бурякова // Медицина и физическая культура: наука и практика. – 2021. – Т. 3. – № 2(10). – С. 70-78.

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Янченко В. В., Маринова О. В.

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

Вольная борьба – это спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов, в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. Борьба зародилась в Англии – Ланкашир. В 1904 году вольную борьбу признали олимпийским видом спорта и включили в программу Олимпийских игр в Сент-Луисе (США). Позже вольную борьбу завезли в Америку, где она развивалась по двум направлениям: борьба и вольная борьба. Спортивная вольная борьба культивировалась в колледжах и университетах США (в России её называли «вольно-американской любительской борьбой»). В России вольная борьба начала своё развитие намного позже. Уже в 1945 году был проведен первый чемпионат по вольной борьбе. С этого года стали регулярно проводиться подобные чемпионаты. 22 февраля 1990 г. Федерация вольной борьбы России приняла решение "О развитии женской борьбы". Дебют женской борьбы на олимпийских играх состоялся в 2004 году.

В настоящее время женская вольная борьба очень стремительно развивается. Поединок в спортивной борьбе у юношей и девушек идёт 2 периода по 2 минуты с 30 секундным перерывом, а у мужчин и женщин 2 периода по 3 минуты с 30 секундным перерывом, следовательно, для поединка в спортивной борьбе очень важна выносливость, а особенно силовая выносливость. Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

В вольной борьбе важно каждое физическое качество и его виды. Но

силовая выносливость играет большое значение в вольной борьбе, а конкретно в период схватки. Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Особенностью проявления специальной выносливости в любом виде борьбы является наличие резких переключений с относительно спокойного темпа поединка к максимальному. Эффективное средство воспитания специальной выносливости – это специально подготовительные упражнения, то есть максимально приближённые к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и обще подготовительные средства. Основные средства развития специальной выносливости: приёмы, выполняемые с манекеном или партнёром, схватки со сменной партнёров из различных сложных положений. Для воспитания силовой выносливости в вольной борьбе используются следующие методы: круговой, переменный, интервальный, повторный, игровой, соревновательный.

И следующие методические приёмы:

1. Увеличение времени.
2. Нарастающий темп (плотности занятий).

Актуальность исследования – проанализировав выступления на соревнованиях женской сборной России по вольной борьбе, мы выявили, что у спортсменок отстаёт силовая выносливость, а данный возраст является наиболее благоприятным для воспитания силовой выносливости.

На основе выше сказанного мы разработали комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости для женской сборной России по вольной борьбе 14-15 лет на основе научной литературы и опыта тренеров сборной Красноярского края и России. Наш комплекс упражнений будет внедрен в конце основной части тренировочного процесса (в понедельник, среду и пятницу).

Метод	Средство	Вес, % от максимума	Кол-во подходов в (время)	Кол-во повторений	Отдых	Темп
Понедельник						
Круговой	Лазание по канату без помощи ног + броски через бедро	Собственный вес	4	2	не довосстановление	средний
		85%		4x2		
	И.П. – стойка ноги врозь, диск в руках. Круговые движения диском в правую, левую сторону +	35-40%	4	12x2		
		95-100%		4x2		

	броски через плечи					
	И.П. – борцовская стойка. Борьба за захват + проход в одну ногу, с последующим сбиванием скручиванием за ногу и шею.	95-100%	4	5х2		
Среда						
Повторный	Трейлраннинг	Утяжелители 500грХ2	1	1 40-60 мин	-	средний
Пятница						
Соревновательный	Схватки со сменой партнёра	90 % 100%	2 периода	2 схватки	-	средний

ЛИТЕРАТУРА

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. г. Москва, издательство «Высшая школа», 1997
2. Купцов А.П. Спортивная борьба. Учебник для институтов физического воспитания. М., «Физическая культура и спорт», 1918.-424с.: ил.
3. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: Издательство КГПУ, 1995.-213с.: ил.
4. Петрунев А.А., Вишневский В.А., Мороз В.В., Кузнецов А.И. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. Красноярск: Изд-во Краснояр. ун-та, 1988.-200с.
5. Савчук А. Н. Учебно-спортивная подготовка девушек, занимающихся спортивной борьбой: учебно-методическое пособие /; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2008. – 196 с.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).
7. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Зарегистрирован Министром России 10 июня 2019. Регистрационный N 28760

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ И АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Черняева С. В.

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

Легкая атлетика является одним из самых доступных и демократичных видов спорта. процесс подготовки легкоатлетов от начинающего спортсмена до мастера спорта выделяются несколько важных этапов. Этап начальной подготовки охватывает первые три года пребывания юных спортсменов в спортивной школе. Особое внимание здесь следует уделить формированию устойчивого интереса ребенка к целенаправленной многолетней спортивной подготовке. Многими исследователями уже доказано, что в самом начале спортивной карьеры легкоатлета наибольший эффект дают разносторонние и разнообразные тренировки. В связи с этим, на тренировках с подростками наряду с обучением спортивной технике важно и необходимо развивать физические качества, применяя разнообразные средства и методы физического воспитания. На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность и основной акцент делается на общефизической подготовке [4].

Традиционно мышечная сила занимающихся развивается кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы). Здесь основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего тела занимающихся [2].

Самым благоприятным периодом для развития силовых способностей человека считается возраст от 6 до 18 лет является. За это время абсолютные показатели силы основных мышечных групп увеличиваются на 200-500 и более процентов [3].

Следует учитывать гендерные особенности в сенситивных периодах развития силы. Так, у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы в общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, 14-15годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%). Отметим, что за этот период времени увеличивается масса тела, следовательно прирост относительной силы не столь уж выражен, особенно у девочек. В связи с этим наиболее значительные темпы возрастания показателей относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно в период от 9 до 11 лет, что соответствует этапу начальной подготовки в легкой атлетике. Ряд авторов отмечает, что в указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным тренировочным воздействиям [6]. Школьники 7-11 лет

обладают низкими показателями мышечной силы. Силовые, в особенности статистические, упражнения вызывают у них быстрое развитие охранительного торможения. Таким образом, возрастные особенности детей в значительной мере ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям.

Гимнастика включает в себя многообразные комплексы двигательных навыков и умений, которые характеризуются специальным усложнением обычных положений и движений.

В зависимости от направленности и специфики выполняемых упражнений выделяют следующие виды гимнастики: оздоровительная, образовательно-развивающая, прикладная и спортивная. Гимнастические элементы регулярно используются на тренировочных занятиях легкоатлетов, начиная со строевой подготовки, заканчивая элементами спортивной гимнастики и акробатики [1].

Правильно применяемые гимнастические упражнения способствуют развитию необходимых физических и волевых качеств легкоатлета. Как вспомогательное средство гимнастические и акробатические упражнения широко применяются при прыжках в воду, в борьбе, в горнолыжном спорте, в легкой атлетике и других видах спорта

С этой целью в программу занятий включаются акробатически упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности.

Не смотря на разнообразие исследований в этой области, остается не до конца изученным вопрос применения гимнастических и акробатических упражнений именно с целью воспитания силовых способностей юных спортсменов, в частности, легкоатлетов

Мы изучали тренировочный процесс легкоатлетов на этапе начальной подготовки с целью разработки методики воспитания силовых способностей легкоатлетов с применением средств гимнастики и акробатики на этапе начальной подготовки. В связи с этим сформулировали следующие задачи: изучить особенности и содержание этапа начальной подготовки в легкой атлетике; оценить уровень развития силовых способностей легкоатлетов на этапе начальной подготовки; разработать методику воспитания силовых способностей легкоатлетов средствами гимнастики и акробатики; предложить практические рекомендации по разработанной методике. Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, контрольные испытания и методы математической обработки данных.

В исследовании приняли участие 10 занимающихся в возрасте 10-11 лет, все мальчики, занимаются легкой атлетикой в МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 3. Контрольные испытания проводились одновременно, во время тренировочного занятия, в конце основной части.

Для проведения контрольных испытаний мы использовали упражнения, рекомендованные в программе по легкой атлетике:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Подтягивание на высокой перекладине.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
4. Бросок набивного мяча массой 3 кг.

Полученные данные свидетельствуют, что ни в одном контрольном упражнении не достигнут зачетный минимум, преобладают средние показатели.

На основе изученной литературы нами была составлена методика воспитания силовых способностей у легкоатлетов на этапе начальной подготовки. Мы предлагаем включать в тренировочный процесс юных легкоатлетов такое упражнение силовой акробатики, как стойка на руках и гимнастические упражнения на перекладине. А также акробатические комплексы, выполнение которых активно содействует воспитанию силовых способностей, так как для их освоения и выполнения комбинаций требуется сила мускулатуры всего тела.

Стойка на руках - упражнение, которое включает в работу основные группы мышц, а также служит средством эмоциональной разгрузки на тренировке. Рекомендуем включать разучивание и совершенствование стойки на руках 2-3 раза в неделю в конце основной части занятия. Уделять данному упражнению не меньше 10 минут.

Разучивание элемента предполагается сериями, включающими в себя подводящие упражнения и упрощенное выполнение элемента, последовательно до установления устойчивого результата. При освоении стойки на руках переходить к ходьбе на руках.

Упражнения на перекладине. На этапе начальной подготовки в легкой атлетике мы предлагаем использовать наиболее простые элементы: подтягивание на перекладине и поднимание ног к перекладине. На занятиях используются низкая, средняя и высокая перекладины.

Рекомендуем включать разучивание и совершенствование элементов на перекладине 3 раза в неделю в заключительной части занятия. Уделять данным упражнениям не меньше 10 минут, не совмещая их в одном занятии. Подтягивание на перекладине – упражнение предназначено для развития силы и силовой выносливости, укреплению мышц груди, бицепса, трицепса, мышц спины. Поднимание ног к перекладине – упражнение предназначено для развития мышц пресса, передней мышцы бедра [7].

Включение акробатических элементов и комплексов целесообразно на каждом тренировочном занятии в подготовительной части, после выполнения упражнений в ходьбе и в беге, комплекса общеразвивающих упражнений. Рекомендуемое время, отведенное на акробатические элементы – не более 10 минут.

Выполнению акробатических комплексов предшествует разучивание и совершенствование отдельных акробатических элементов. Тренер может использовать эффект положительного переноса умений своих воспитанников, так как программы физического воспитания в школе включает разучивание большого количества гимнастических и акробатических элементов.

Акробатическая подготовка сделает легкоатлета подвижным и ловким, научит не бояться скорости перемещения, мягко приземляться в падениях и метаниях, свободно ориентироваться и выполнять нужные движения на земле и в воздухе. Другими словами, занятия акробатикой позволят быстро овладеть техникой и в дальнейшем успешно ее совершенствовать [5].

Методика рассчитана на 2 месяца, в рамках общей подготовки легкоатлетов. В завершении рекомендуется провести контрольные испытания для отслеживания динамики показателей силовых способностей юных легкоатлетов.

Занятие гимнастикой - один из лучших способов для повышения уровня развития физических качеств. В гимнастических трюках основным качеством спортсмена является сила. Кроме того, тренируется гибкость, чувство равновесия, выносливость и отменная координация движений. Гимнастическая и акробатическая подготовка должна прочно войти в тренировочный процесс легкоатлетов как одно из основных средств индивидуального физического совершенствования и повышения спортивного мастерства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература 2018. - 294 с
2. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика / В.Б. Зеличенко // Энциклопедия. 2012. – С. 44-56.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 544 с.
4. Никитушкин, В.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа, В. И. Танеев. - М.: Олимпия Пресс, 2019. - 224 с.
5. Петров, П.К. Методика обучения акробатическим упражнениям в школе: учебное пособие / П.К. Петров. – Ижевск: Удмурдский ун-т, 2019. – 74 с.
6. Романенко, В. А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2017. – 290 с.
7. Семеренский, В.И. Развивая силовые качества: обучение подтягиванию / В.И. Семеренский // Физическая культура в школе. – 2019. – № 5. – С.25

Секция № 2

«Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: организационные аспекты спортивного отбора, медико-биологические, психолого-педагогические, организационно-управленческие, исторические аспекты развития физической культуры и спорта»

РОЛЬ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В ФОРМИРОВАНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Антипина Н.В., Бердюкова О.А.

Ангарск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №19»

Ангарск, Муниципальное автономное образовательное учреждение «Гимназия №8»

В настоящее время организация молодежного спорта становится все более популярной для детей и их родителей. Приблизительно 45 миллионов российских детей и подростков занимаются спортом. Около 75% российских семей с детьми школьного возраста имеют как минимум одного ребенка, занимающегося в спортивной секции. Но, к сожалению, к выпускному классу уровень интереса к занятиям в спортивных секциях резко снижается.

Исследования показывают, что более высокие и устойчивые результаты физического воспитания достигаются школьниками, которые проводят время не только в спортивных секциях, но и принимают участие в других видах деятельности, связанных с физической культурой и спортом. Участие в таких мероприятиях помогает привлечь не только спортсменов, но и школьников, которые не занимаются спортом.

Для многих подростков, у которых нет возможности систематически заниматься физическими упражнениями вне школы, участие в школьном спортивном клубе становится единственным вариантом физической активности.

Основной целью школьного спортивного клуба является привлечение школьников в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Мы хотим более подробно остановиться на некоторых направлениях работы школьного спортивного клуба.

Школьная спартакиада стимулирует учащихся к регулярным, систематическим занятиям спортом и является формой пропаганды физической культуры и спорта среди учащихся. Основным показателем результативности спортивных соревнований является массовость.

Привлечение детей к занятиям в школьных спортивных секциях. Выбор спортивных секций происходит с учетом интересов обучающихся (по итогам анкетирования). У нас работают секции волейбола, футбола, аквааэробики, настольного тенниса, шахматы.

Развитие спортивного волонтерства. Школьники принимают активное участие в организации и проведении различных спортивных мероприятий, в качестве судей соревнований по видам спорта, приеме нормативов ВФСК “ГТО”, в проведении классных часов по здоровому образу жизни.

Проектная деятельность закладывает основы для самообразования, саморазвития школьников. При разработке собственного проекта раскрывают творческие способности, применяют теоретические знания на практике. Учениками были реализованы следующие проекты.

Проект “Мой любимый вид спорта” - видеоролик, в котором краткое описание вольной борьбы; демонстрация основных приемов, показ фрагментов соревнований. Этот проект занял первое место во всероссийской акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам».

Проект “Занимаемся дома” - в данном видео был представлен комплекс упражнений в домашних условиях в период дистанционного обучения и самоизоляции.

Участие в социально-значимых и спортивно-массовых мероприятиях. Ежегодно ученики принимают активное участие в таких мероприятиях, как Всероссийский день ходьбы, Лыжня России, День велосипедиста, Я бегу. Участие в таких мероприятиях носит не только спортивную направленность, но и имеет большое воспитательное значение.

Результатами нашей работы являются следующие показатели:

- увеличение количества участников мероприятий различного уровня;
- положительная динамика физической подготовленности обучающихся;
- увеличение количества школьников, сдавших нормативы комплекса ГТО на знак.

Благодаря системной работе школьного спортивного клуба школьники станут успешными, гармонично сочетающими учебу и занятия физической культурой и спортом. Деятельность школьного спортивного клуба в образовательном учреждении должна проявить себя как условие укрепления здоровья воспитанников и не только физического, но и духовного!

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Астахова М.С.

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

В настоящее время множество разнообразных учебных заведений осуществляет многочисленную экспериментальную деятельность с образовательными программами с целью оптимизации учебного процесса. Обучающиеся при этом испытывают эмоциональные и умственные нагрузки [5, 8]. В связи с этим актуальным становится вопрос: а повышают ли спортивные нагрузки адаптационные возможности студентов?

Целью исследования является изучение влияния спортивной деятельности и ее типа на функциональное состояние студентов-спортсменов. Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- оценить уровень вегетативного баланса и общего функционального состояния студентов-спортсменов и студентов ИГУ методом вариационной кардиоинтервалометрии (ВКМ) [6];

- оценить уровень напряжения регуляторных механизмов по Р.М. Баевскому [1];

- оценить уровень работоспособности студентов-спортсменов и студентов ВУЗа методом сложной зрительно-моторной реакции (СЗМР) [2].

Актуальность данного исследования включает в себя научно-исследовательский интерес к сравнению функционального состояния студентов-спортсменов, занимающихся разными видами спорта [3] и возможность выявления заболеваний и предпосылок к их развитию [2]. Изучение этих аспектов позволит оценить, требуют ли коррекции образ жизни и условия спортивной деятельности испытуемых [7].

Все виды спорта делятся по типу физических нагрузок на циклические и ациклические. В основе циклических нагрузок лежит многократное повторение одного и того же цикла. Ациклические движения представляют собой стереотипно следующие фазы движений, имеющие четкое завершение. Некоторые преподаватели спортивных дисциплин для удобства и упрощения общего деления спортивных локомоций относят к ациклическим видам спорта игровые виды спортивных нагрузок и виды спорта, связанные с борьбой [4]. Вопрос о специфике влияния конкретных спортивных нагрузок на данный момент все еще открыт.

Объектом данного исследования выступили студенты 2-3 курсов государственного училища олимпийского резерва г. Иркутска, занимающиеся ациклическими и циклическими видами спорта – 36 человек – по 18 человек для каждого типа спортивных нагрузок. Все испытуемые являются ровесниками, даты рождения варьируют в пределах 2001 – 2003 года. Испытуемые группы подверглись сравнению с показателями студентов 1 и 2

курсов биолого-почвенного факультета Иркутского государственного университета – 36 человек – по 18 для каждого курса.

Предметом исследования послужило функциональное состояние испытуемых: состояние регуляторных систем, уровень их напряжения, работоспособность организма [4]. Тестирование производилось в дообеденное время в будние дни. При анализе не рассматривались гендерные различия.

Методы исследования:

– Анкетирование студентов-спортсменов, направленное на определение их образа жизни и привычек;

– Оценка функционального состояния по ритму сердца по методике вариационной кардиоинтервалометрии посредством УПФТ-1/30 Психофизиолог;

– Оценка уровня операторской работоспособности по параметрам сложной зрительно-моторной реакции посредством УПФТ-1/30 Психофизиолог;

– Статистические методы.

Результаты анкетирования. Студенты-спортсмены циклических видов спорта более привержены здоровому образу жизни, нежели студенты-спортсмены ациклических видов спорта. Наибольшее внимание они уделяют режиму питания и отсутствию вредных привычек. Большинство студентов-спортсменов по результатам анкетирования не испытывают чрезмерных стрессовых нагрузок.

Результаты ВКМ. Большинство испытуемых не имеют кардиологических проблем. Однако у 7 из них были обнаружены нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, что показывает важность регулярного психофизиологического обследования с целью обнаружения и мониторинга подобных проблем со здоровьем у обучающихся. Трое из этих испытуемых – студенты-спортсмены. Диагнозы были подтверждены при обращении к врачам. Режим их спортивной деятельности требует немедленной коррекции во избежание усугубления патологии.

Уровень функционального состояния студентов-спортсменов циклических видов спорта выше, чем ациклических, на 15% (рис. 1). Возможно, разница между исследуемыми группами обусловлена отношением к здоровому образу жизни - студенты-спортсмены циклических видов спорта более внимательны к своему режиму и привычкам.

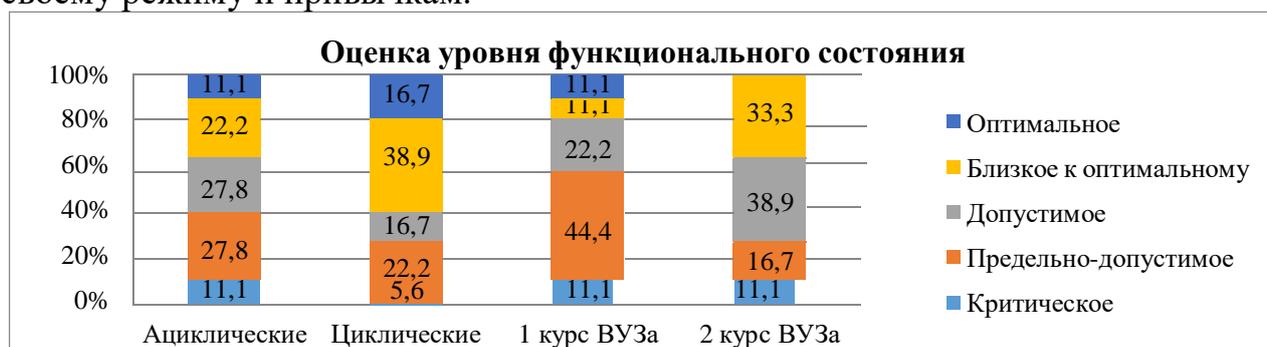


Рис. 1. Соотношение испытуемых по уровню функционального состояния

Студенты-спортсмены ациклических видов спорта характеризуются в среднем на 8,5% более высоким уровнем нейрогуморальной регуляции по сравнению с остальными группами, что может быть связано с необходимостью этих спортсменов при нужде крайне быстро мобилизовать резервы организма для решения спортивных задач (рис. 2).

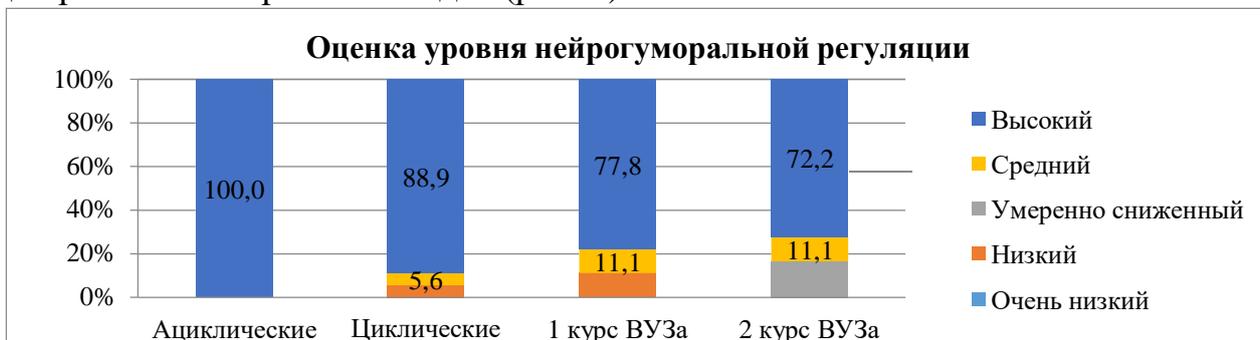


Рис. 2. Соотношение испытуемых по уровню нейрогуморальной регуляции

Студенты-спортсмены склонны к легкому преобладанию парасимпатического контура вегетативной регуляции. Студенты 1 курса ВУЗа демонстрируют тенденцию к ярко выраженному преобладанию парасимпатической регуляции, что можно объяснить продолжающейся адаптацией к новым учебным условиям, а студенты 2 курса ВУЗа показали тенденцию к нормальному вегетативному балансу (рис. 3).

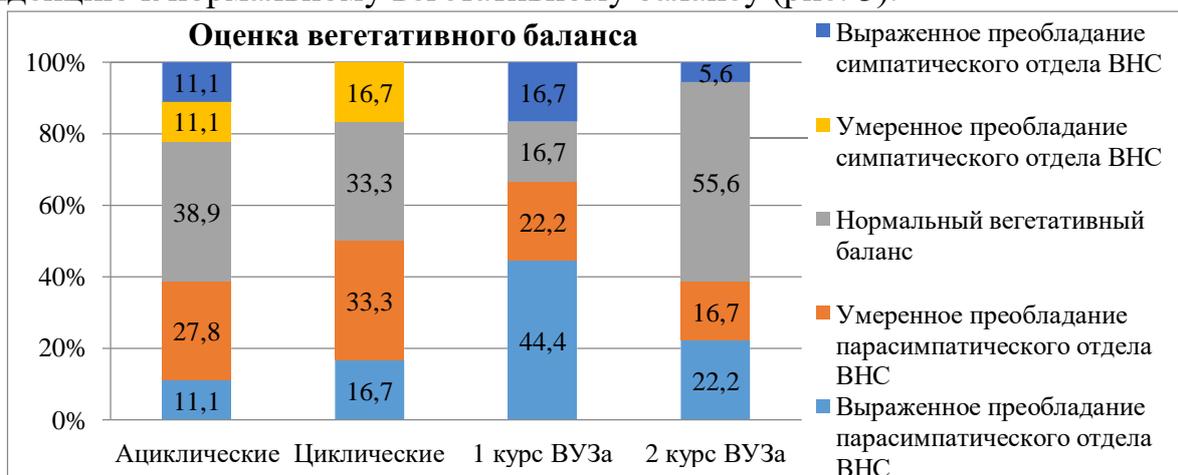


Рис. 3. Соотношение испытуемых по вегетативному балансу

Студенты-спортсмены ациклических видов спорта характеризуются в среднем на 32% меньшим напряжением регуляторных систем по сравнению с остальными группами (рис. 4) [1].

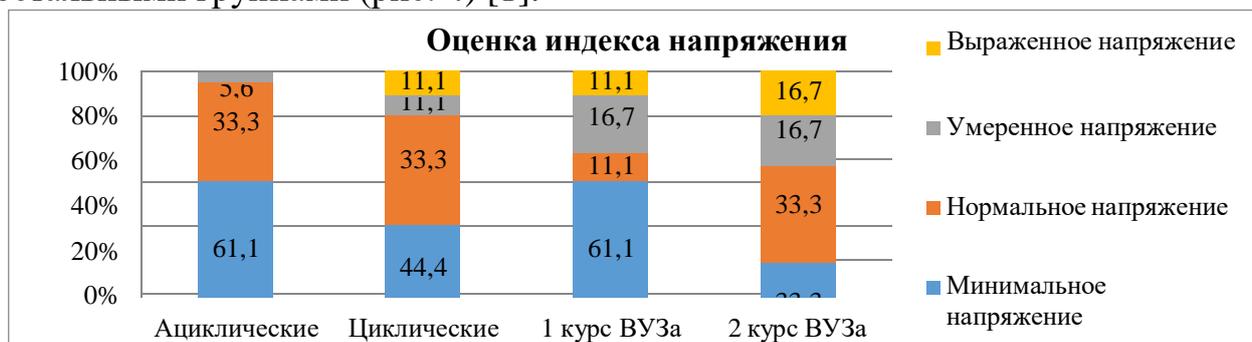


Рис. 4. Соотношение испытуемых по уровню напряжения регуляторных систем

Результаты СЗМР. Средний уровень сенсомоторных реакций у студентов-спортсменов циклических видов спорта на 26% выше, чем ациклических, и на 7% выше, чем у студентов ВУЗа.

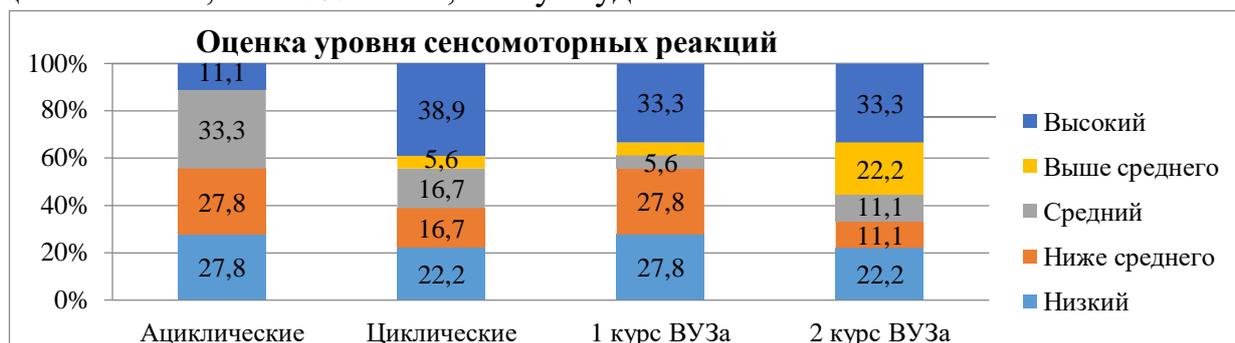


Рис. 5. Соотношение испытуемых по уровню сенсомоторных реакций. Средний уровень быстрodeйствия студентов 2 курса ВУЗа на 9% выше, чем у студентов 1 курса и студентов-спортсменов ациклических видов спорта, и на 14% выше, чем циклических (рис. 6). Различия между уровнями быстрodeйствия студентов 2 курса ВУЗа и студентов-спортсменов циклических видов спорта оказались статистически значимыми ($p=0,0104$).

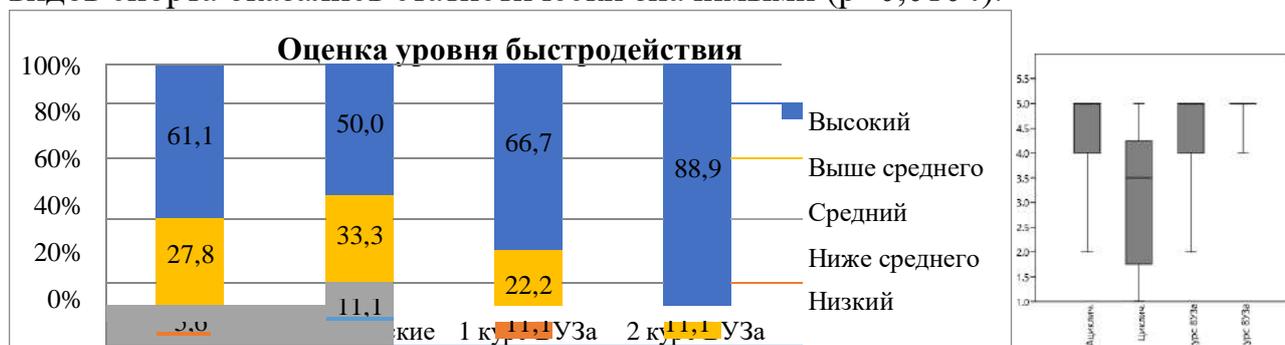


Рис. 6. Соотношение испытуемых по уровню быстрodeйствия. Средний уровень безошибочности студентов-спортсменов ациклических видов спорта оказался снижен почти на четверть относительно других групп. Остальные исследуемые группы находятся приблизительно на одном уровне безошибочности (рис. 7).

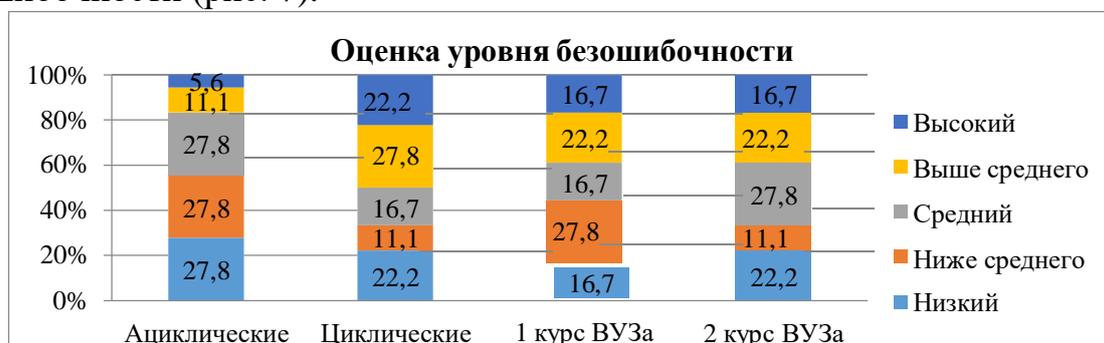


Рис. 7. Соотношение испытуемых по уровню безошибочности. Уровень стабильности реакций оказался у студентов ВУЗа на 6% выше, чем у студентов-спортсменов ациклических видов спорта, и на 10% выше, чем циклических (рис. 8). Была обнаружена статистически достоверная разница между студентами 2 курса ВУЗа и студентами-спортсменами циклических видов спорта ($p=0,04123$).

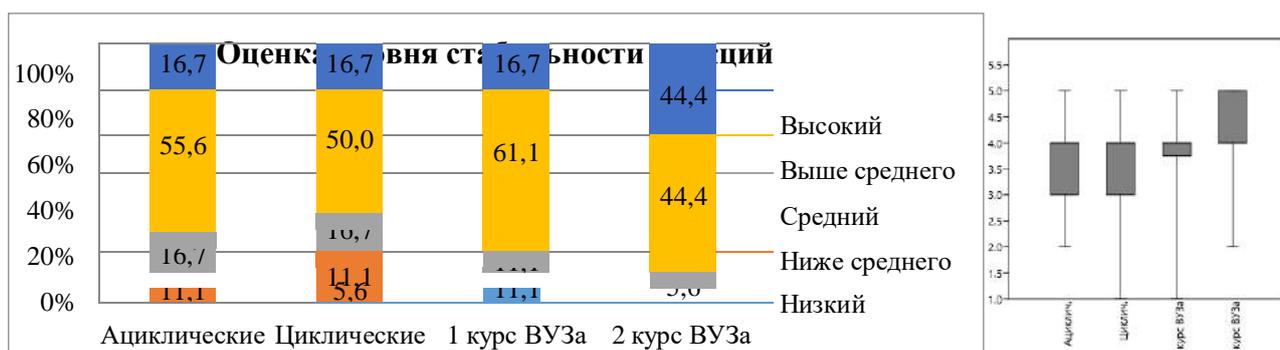


Рис. 8. Соотношение испытуемых по уровню стабильности реакций

Выводы. В результате совокупного анализа полученных данных весомых закономерных отличий между исследуемыми группами не наблюдается. Таким образом, студенты-спортсмены, регулярно занимаясь физической нагрузкой, не получают значимого оздоровительного эффекта и повышения адаптационных возможностей относительно студентов ВУЗа, но вместе с тем, показано, что их спортивные нагрузки не являются чрезмерными.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М. : Медицина, 1979. – 298 с.
2. Евстигнеева О. В. Влияние физических упражнений на функциональное состояние и работоспособность детей и подростков с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата : автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.03.01 / О. В. Евстигнеева ; ФГБУ Науч-иссл институт физиологии. – Ульяновск, 2012. – 23 с.
3. Зубрицкая Е. Л. Сравнительный анализ физиологических показателей студентов занимающихся различными видами спорта, обучающихся на ФФКиС / Е. Л. Зубрицкая // Pridneprovskiy scientific bulletin. – 2013. – Т. 13, 333.
4. Неупокоев С. Н. Физиологические основы совершенствования координационных и скоростно-силовых характеристик баллистических ударных движений (на примере бокса) : автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.03.01 / С. Н. Неупокоев ; ФГБНУ Науч-иссл институт физиологии и фонд медицины. – Томск, 2018. – 26 с.
5. Сынова Н. А. Роль психофизиологических показателей в формировании приспособительных реакций к разным видам учебной деятельности у студентов педагогического колледжа : автореф. дис. ... канд. биол. наук: 19.00.02 / Н. А. Сынова ; ФГБОУ ВО Тюменский гос ун-т. – Кемерово, 2012. – 20 с.
6. Ярославцева И. В. Психологические характеристики функционального состояния студентов в разных условиях организации учебного процесса в вузе / И. В. Ярославцева, И. Н. Гутник, И. А. Конопак // Иркутск : Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. – 2012. – №2. – С. 83–98.
7. Яценко М. В. Влияние эндогенных и экзогенных факторов на психофизиологические особенности обеспечения умственной работоспособности студентов : автореф. дис. ... докт. биол. наук: 19.00.02 / М. В. Яценко ; ФГБОУ ВО Красноярский гос пед ун-т им. В. А. Астафьева. – Кемерово, 2018. – 46 с.
8. Bienertova Vasku J. Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, but Rather the Same? / J. Bienertova Vasku, P. Lenart, M. Scheringer // Problems & Paradigms. – 2020. – V. 42, № 7. – P. 1-5.

РЕАБИЛИТАЦИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПРИ ТРАВМАХ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Ашайкин А.В., Юрьева А.А.

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

Баскетбол входит в пятерку самых травмоопасных командных контактных видов спорта. Травмы нижних конечностей являются наиболее распространенными, и почти половина игроков, имеющих давнюю травму колена, досрочно уходят из спорта.

Высока частота травматизма коленного сустава, как у молодых, так и у профессиональных баскетболистов. В особенности это грозит игрокам молодежных составов, так как при переходе в профессиональную команду растёт объем интенсивности нагрузки на опорно-двигательный аппарат и зачастую отсутствуют программы профилактики травматизма[2].

Восстановление необходимо начинать как можно раньше, чтобы предотвратить потерю подвижности и силы. Длительная бездеятельность после травмы вызывает дефицит силы и подвижности, которые нуждаются в восстановлении перед возвращением к спортивным занятиям. Задержки в реабилитации влекут за собой задержки с возвращением в спорт.

Современный спорт характеризуется возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, что предъявляет к организму спортсмена высокие требования и повышает степень риска получения различных травм опорно-двигательного аппарата (ОДА). Наиболее частыми среди травм ОДА являются повреждения коленного сустава, в частности, у представителей такого травмоопасного вида спорта, как баскетбол. К факторам, провоцирующим травматизм, относится и специфика баскетбола, которая состоит в том, что мощные угловые ускорения со сменой направления, темпа перемежаются с форсированными прыжками[3].

Подавляющее число столь популярных ныне травм коленного сустава, связанных с повреждением менисков или разрывами связок коленного сустава, вызваны в первую очередь:

1. нарушением техники движений при спортивной деятельности, то есть при выполнении движений, не предусмотренных природой сустава. Дело в том, что при этом связки не успевают включиться для амортизации;
2. сложными упражнениями, выполняемыми людьми с неподготовленными (или недостаточно тренированными) мышцами ног;
3. недостаточной подготовкой костно-мышечной системы к тренировке и к профилактике сразу после нее.

Коленный сустав - очень сложный механизм в нашем теле. Везде его окружают связки, мышцы, мениски. Строение связок коленного сустава представлено на рис. 1.

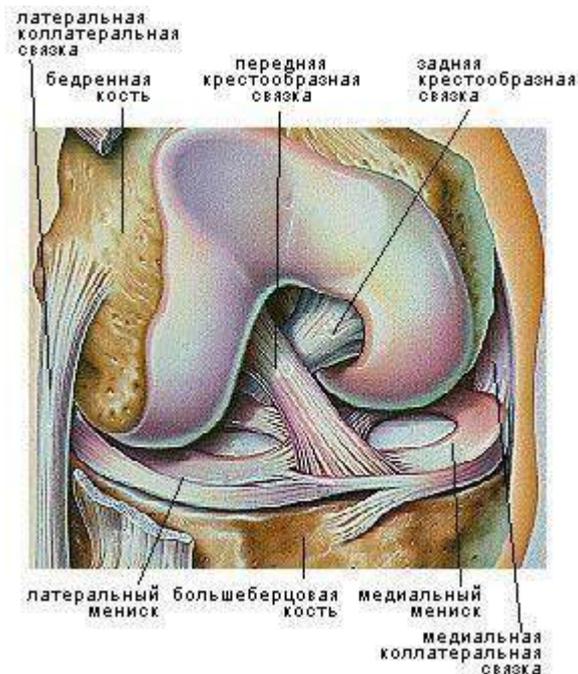


Рис. 1. Связки правого коленного сустава. Надколенник и суставная сумка удалены

Самые частые травмы, связанные с коленным суставом – повреждения крестообразных связок. Повреждения связок получают спортсмены или любители от 18 до 40 лет. Это связано с недостаточно полным восстановлением спортсмена, сильными или резкими движениями, возможной халатностью тренеров или медицинского штаба к спортсмену, возможны рецидивы патологий коленного сустава. При разрывах или частичных надрывах без хирургического вмешательства не обойтись. Примерное восстановление спортсмена зависит от степени травмы спортсмена.

Разрыв передней крестообразной связки может произойти в результате прямого удара по коленному суставу, а также по бедру или голени. Разрыв передней крестообразной связки может произойти и в результате чрезмерного разгибания колена. Гиперэкстензия может быть вызвана как прямым ударом по колену спереди, так и ударом по дистальной части голени. Также к контактным механизмам относится удар под колено сзади, из-за которого голень смещается вперед относительно бедра и происходит разрыв передней крестообразной связки. Контактные механизмы травмы по частоте значительно уступают неконтактным.

Травмы — мениска-это нарушение хрящевой прокладки. При получении травмы происходит отёчность, боль в колене и затруднение движения сустава. Для определения тяжести травмы, обязательно надо сделать МРТ-обследование и узнать, нужно ли провести хирургическое вмешательство. Обычно причиной разрыва менисков становится ротация (вращение) полусогнутой или согнутой голени в момент нагрузки на ногу (во время игры в баскетбол) [6]. Повреждение внутреннего мениска происходит при вращении голени кнаружи, повреждение наружного – при вращении голени внутрь. Реже повреждения менисков возникают в результате падения на выпрямленные ноги или прямого удара в область коленного сустава (удары движущимся предметом) [7].

Виды повреждения менисков:

- Отрыв мениска в месте прикрепления (возможен отрыв переднего и заднего рога и отрыв тела мениска в зоне, расположенной рядом с капсулой сустава);
- Разрывы внутренней (расположенной вдали от капсулы сустава) части тела, переднего и заднего рогов менисков;
- Сочетание повреждений внутренней и перикапсулярной (расположенной рядом с капсулой сустава) зоны менисков;
- Менископатия (изменения менисков в результате дегенерации или хронической травмы);
- Кистозное перерождение мениска (обычно страдает наружный мениск) [2, 5].

Не редки в практике баскетбола ушибы. Ушиб - это нарушение мягких тканей, при котором целостность анатомических структур сохраняется, однако внутрисуставные элементы могут пострадать.

Что касается такой травмы как вывих коленного сустава, то частота данной патологии составляет около 2% от всех травм, в группе риска находятся профессиональные спортсмены, а также те, кто ведет сидячий образ жизни. Происходят вывихи в результате удара или резкого движения.

Большинство спортсменов заканчивают спортивную карьеру даже её не начав. Примерно больше года лечатся спортсмены после травмы колена и чаще всего больше не выступают. Это может быть обусловлено психологическими проблемами (страх получить травму снова, смена деятельности в жизни, возраст уже не для возвращения) и физическими возможностями выступления.

Реабилитация спортсмена - это очень внимательный, ответственный, кропотливый момент в жизни спортсмена. Для определения эффективной реабилитации нужно знать тяжесть и степень травмированного.

Чаще всего в качестве инструментов физической реабилитации используют ЛФК [1], плавание, различные тренажеры, где включается в работу коленный сустав, стретчинг, массаж, мануальное обследование [3, 4]. Для небольшого ускорения восстановления можно принять различные БАДы, для улучшения связок, менисков и т.д. (после консультации врача).

При возвращении в спорт, для защиты и не допущения рецидива использовать защитные наколенники, тейпировать ногу.

Таким образом, травмы коленного сустава – наиболее распространенная патология у баскетболистов, требующая своевременного и компетентного взаимодействия с врачом. В качестве подходов, способствующих скорейшему восстановлению используют не только инструменты медицинской, но и физической реабилитации.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Белокрылов, Н. М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии [Электронный ресурс]: учебник/ Н.М. Белокрылов. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 123 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70632.html>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю [ГРИФ]

2. Иванов, С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура : учебник / С.М. Иванов. - М.: Медицина, 2011.- 205 с.
3. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс] : учебник / А.Н. Налобина [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 328 с. — 978-5-91930-078-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74272.html>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю [ГРИФ]
4. Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 328 с. — 978-985-503-531-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67696.html>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Куликова, А.М. Заболевания и травмы нижних конечностей/ А.М. Куликова- Текс: Электронный // Интернет-портал. – URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=730565> (дата обращения: 11.03.2022). – Режим доступа: Свободный
6. Повреждение менисков коленного сустава: клинические рекомендации/ Общероссийская общественная организация Ассоциация травматологов-ортопедов России (АТОР) - 2013
7. О хирургическом лечении пациентов с повреждением менисков при травме коленного сустава: от удаления до трансплантации (обзор литературы)/ Клюквин И.Ю., Филиппов О.П., Сластинин В.В.// Трансплантология - 2013 - №3

ВОСПИТАНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ЧЕРЕЗ ИСТОРИЮ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА

Блиндюк Ю.Ф., Панкова Л.О.

*г. Шелехов, Муниципальное бюджетное учреждение Шелеховского района
спортивная школа «Юность»*

Одной из главных задач спортивной школе является воспитание у спортсменов высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективного воспитания юных спортсменов тренер в тренировочный процесс включает теоретические занятия. В СШ «Юность» для подготовки на отделении велосипедного спорта помимо физического развития и достижения хороших результатов, тренеры немаловажное значение отводят роли воспитания юных спортсменов через историю велосипедного спорта.

На теоретических занятиях рассказывается о выдающихся спортсменах нашего отделения, наших земляках, которые своими трудами и заслугами прославляли город Шелехов. На их примерах у ребят формируются представления о морально-волевых качествах необходимых спортсменам, патриотизме и достижении поставленных целей.

Велосипедный спорт в Шелеховском районе по праву считается популярным видом спорта. С 1965 года на отделении прошли спортивную подготовку более 7 тысяч юношей и девушек. Воспитанники Шелеховской школы становились победителями и призерами в 53 странах мира. Подготовлено: 5 мастеров спорта России международного класса, 57 мастеров спорта, 275 кандидатов в мастера спорта, более 320 перворазрядников и более 4000 спортсменов массовых разрядов.

Сегодня, мой доклад будет посвящен мастеру спорта России международного класса по велосипедному спорту на шоссе, Черкашину Дмитрию, который один из первых велосипедистов получил профессиональную лицензию для выступления за профессиональную команду в Испании.

Осенью 1982 года в возрасте 12 лет Дмитрий увидел играющих в футбол спортсменов, это оказались велосипедисты. В этот период года у велосипедистов проходит переходный период, который включает в себя общую физическую подготовку, а также игру в футбол. Атмосфера сложившейся тренировки его увлекла так, что он пришел к Владимиру Бурмистрову записаться на отделение.

С самого начала тренировок Дмитрий поставил для себя цель, стать высококлассным спортсменом. На занятия юноша, бежал несмотря ни на какие болезни, даже самостоятельно разрабатывал себе тренировки вне спортивной школы и успевал одновременно не упускать школьную программу по учебе в образовательной школе – учился на одни пятёрки. В возрасте 13 лет в составе сборной Иркутской области принимал участие в первом своем сборе в г.Самарканде (Узбекская ССР).

В дальнейшем Дмитрия приглашают в команду города Куйбышев (Самарская область) на тренировочный сбор, родители сына поддерживают в его увлечении и отпускают сына на месяц тренировок в другой город. Тренировочный процесс и соревнования так закрутились, что Дмитрий вернулся домой лишь через 8 месяцев неожиданно для него самого и родственников. В личной беседе я задала вопрос, а как же учеба в школе? В команде позаботились и об этом - со спортсменами находились учителя и помимо тренировочных занятий - велосипедисты обучались школьной программе.

Казалось бы, тяжелые физические нагрузки вдали от дома могли надломить юношу. Но нет, Дмитрий уверенно со всем справлялся. Его запал и стремление не заставили долго ждать результаты – в 15 лет он становится победителем первенства СССР по юношам на треке, в 16 лет выполняет звание мастера спорта и входит в состав сборной юниорской СССР.

После окончания школы, Дмитрий поступает в Куйбышевский педагогический институт. Приезды в город Шелехов к родным становятся все реже, максимум неделя – две в сезон. Спортивная деятельность полностью выходит на первое место в жизни Дмитрия, что и оправдывает себя.

В 1988 году на чемпионате мира по велоспорту среди юниоров на шоссе в командной гонке занимает 3 место. Выполняет звание мастера спорта СССР на треке. И по итогам всего сезона становится Лучшим юниором СССР.

Новый этап в спортивной карьере приходится на 1992 год, когда Дмитрий выполняет звание мастера спорта международного класса и входит в состав профессионального испанского клуба «SantaClara». Здесь начинаются множество многодневных гонок по разным странам Мира. На одном соревновании мы остановимся поподробнее, так как для Дмитрия это до сих пор остается самым запоминающимся стартом, наверное, из-за того, что он показал для самого себя морально-волевую закалку.

Испания. Последний этап международной многодневной гонки (многодневная гонка включает в себя несколько гонок, которые могут быть индивидуальные, групповые, командные, разные по км, рельефу дистанции). Дмитрий идет в числе лидеров, и в этой борьбе станет известно, кто будет победителем всей гонки. Соперники следят друг за другом, не упустив никого в отрыв, и вот на участке брусчатой дороги, когда уже всем тяжело, пелотон начинает разбиваться на небольшие группы. Дмитрий прокалывает колесо, в голове проносится мысль, что все, это однозначно провал, пока я дождусь технической помощи (а это пока основной пелотон спортсменов не проедет), пока мне поменяют на запасное колесо – будет потрачено много времени и я уже не смогу догнать лидеров. Приезжает техническая машина, меняет колесо и тут у Дмитрия, который уже мысленно просчитал, что у него нет шансов на хороший результат, открывается второе дыхание, он начинает стремительно догонять группки отстающих. И до конца дистанции благодаря своему упорству и спортивному азарту, догоняет всех и уезжает от них в отрыв. Тем самым выигрывает этап и всю гонку.

В Португалии Дмитрий стартует международную многодневную гонку, и на этапе командной гонки, наезжает на камень и падает... В итоге перелом ключицы, так как операция не была сделана вовремя, последовало неправильное сращивание костей. Врачи приняли решение - ставить аппарат Илизарова, затем наложили гипс. Дмитрий в гипсе не переставал тренироваться, месяц тренировок на велостанке, затем 2 недели тренировок на шоссе и снова он уже стартует международные соревнования.

После этих соревнований Дмитрий завершил карьеру спортсмена. На данный момент он проживает в городе Самара, ведет предпринимательскую деятельность и иногда приезжает с визитами в родной город, и обязательно приходит к тренеру и на встречу с юными спортсменами.

В один из своих визитов в г.Шелехов Дмитрий презентовал свой спортивный дневник, где он записывал свои тренировки, соревнования, самочувствие и впечатления. И сейчас юным спортсменам его не показывают

как экспонат, а именно обучают, как нужно заполнять и вести спортивный дневник.

Методы воспитания юных спортсменов могут быть различными. В своём докладе я рассказала об опыте в воспитательной работе отделения велосипедного спорта. На теоретических занятиях, где мы говорим об истории отделения, у юных велосипедистов формируются понятия о спортивной культуре личности, о сложившихся традициях на отделении, о выдающихся спортсменах, тренировавшихся здесь, и создаётся мотивация на успех и достижение высоких целей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Савинкова Н.Н. Воспитательная работа с юными спортсменами. Москва. 2016/
Реферат

ДЫХАНИЕ В БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Богомолова Д.В., Галимова А.Г.

*г. Иркутск, федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»
Курсант; к.п.н.*

Одной из главных составляющих в беговой подготовке является правильное дыхание. При постановке правильного дыхания организм полноценно насыщается кислородом, что позволяет ему продолжать работу в стабильном темпе.

За процесс поступления в организм кислорода и последующее его удаление в виде углекислого газа отвечает дыхательная система человека, а сама транспортировка газов обеспечивается кровеносной системой.

Дыхательная деятельность человека представляет собой все цельную и единую совокупность органов и тканей, с помощью которых обеспечивается легочная вентиляция и дыхание. Сама дыхательная система состоит из следующих важных элементов - воздухоносных путей, включающих в себя: носовую полость и носоглотку, горло, гортань, трахею, бронхи и бронхиолы, и легких - легочной артерии, вены легочного круга, бронхиолы, альвеола и легочные капилляры, альвеолярные мешочки [4].

Вдыхаемый через нос воздух попадает в носоглотку, в которой с помощью кровеносных сосудов осуществляется нагрев и увлажнение воздуха, затем проходит горло, гортань и трахею. Когда воздух совершает путь через бронхи и бронхиолы он заполняет множество альвеол, которые производят газообмен между самой кровью и альвеолярным воздухом. Кровь, насыщенная кислородом, распределяется по всей кровеносной системе, насыщая кислородом ткани и забирая углекислый газ.

Процесс дыхания человека осуществляется с помощью ряда важных элементов, к которым относятся:

1. Жизненная емкость легких - объем воздуха, который человек может вдохнуть после полного выдоха. Для получения данных о жизненной емкости легких используется прибор - спирометр. Показателем нормальной емкости легких является около 3,5 литров для обычного человека, для спортсменов - 4,5-5 литров;

2. “Мертвое” пространство - часть воздуха, оставляемая в носовой полости, гортани, трахеи и бронхов, которая остается после осуществления выдоха, данная часть воздуха почти не насыщена кислородом, а насыщена в большей мере углекислым газом;

3. Частота дыхания - зависящий от многих факторов цикл “вдох-выдох”, которые человек производит за минуту.

4. Легочная вентиляция - количество вдыхаемого человеком воздуха, который он может произвести за одну минуту [4];

При выполнении физической нагрузки в организме человека ускоряются физико-химические процессы, и соответственно увеличивается потребность кислорода.

Многие люди сталкиваются с проблемой нехватки дыхания при беге, причины, по которым это происходит могут быть следующего характера: неправильное дыхание, либо слишком интенсивный темп бега. При неправильном дыхании, точнее, неглубоком дыхании, вдыхаемый воздух остается в легких минимальное количество времени, что препятствует полноценному осуществлению воздухообмена, а именно, поглощаемого кислорода, за счет чего клетки не успевают насытиться в полном объеме кислородом, по этой же причине не рекомендуется дышать исключительно носом.

При занятии бегом следует уделить внимание глубокому дыханию животом, в научной терминологии - диафрагмальное дыхание, с помощью него можно использовать полные функции легких, так как вдыхаемый таким способом воздух достигает нижней легочной части, при этом задерживаясь там значительно большее время. Стоит отметить, что диафрагмальное дыхание полезно не только при беге, но и в обычной жизни - глубокое дыхание помогает оставаться в тонусе, сохранять работоспособность и внимание.

Диафрагмальное дыхание лучше тренировать до начала беговых занятий для того, чтобы они проходили в максимально комфортных условиях. Делать это можно с помощью дыхательной гимнастики. Одной из самых популярных дыхательных средств является практика, предлагаемая Александрой Стрельниковой, которая включает целую систему дыхательных упражнений, которые рекомендуются даже больным, перенесшим заболевания COVID-19, с целью оказания профилактического действия. Суть практики Стрельниковой заключается в выполнении ряда упражнений, основу которых составляют циклы “вдох-выдох”, при этом вдох идет четкий, а выдох пассивный (Рис. 1).

НЕКОТОРЫЕ БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Источник: strelnikova.ru

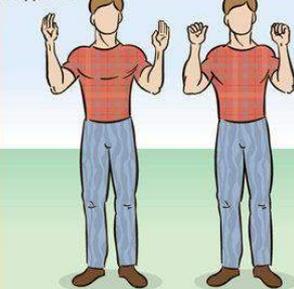
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ВДОХЕ ЧЕРЕЗ НОС – ВДОХ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕЗКИМ, КОРОТКИМ, ШУМНЫМ («ШМЫГАЕМ НОСОМ»), А ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ, ТИХИЙ, ПАССИВНЫЙ.

ЗАНЯТИЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ, ПОСТЕПЕННО НАРАЩИВАЯ КОЛИЧЕСТВО УПРАЖНЕНИЙ И ЧИСЛО ПОВТОРЕНИЙ.

В ИДЕАЛЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ 4 СЕРИИ ПО 8 ДВИЖЕНИЙ С НЕКОЛЬКИМИ СЕКУНДАМИ ПЕРЕРЫВА МЕЖДУ СЕРИЯМИ, ТО ЕСТЬ ОДНО УПРАЖНЕНИЕ В ИТОГЕ – 32 ПОВТОРА.

ЛАДОШКИ



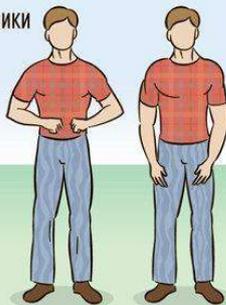
СЖИМАЕМ КУЛАКИ НА КАЖДОМ ВЫДОХЕ. ВДОХ – ЛАДОНИ РАСКРЫТЫ.

ОБНИМИ ПЛЕЧИ (КУЧЕР)



ПЕРЕКРЕЩИВАЕМ РУКИ НА УРОВНЕ ГРУДИ. ВДОХ – РУКИ СКРЕЩЕНЫ, ГРУДНАЯ КЛЕТКА СЖИМАЕТСЯ. ВЫДОХ – РУКИ В СТОРОНЫ.

ПОГОНЧИКИ



НА ВЫДОХЕ ПОДЪЯГИВАЕМ РУКИ СО СЖАТЫМИ КУЛАКАМИ К ПОЯСУ. ВДОХ – РЕЗКО ОПУСКАЕМ РУКИ ВНИЗ.

НАСОС



ПОХОЖЕ НА «ПОГОНЧИКИ», ТОЛЬКО ВЫПОЛНЯЕТСЯ С НЕБОЛЬШИМ НАКЛОНОМ КОРПУСА ВПЕРЕД. ВДОХ – НАКЛОН, ВЫДОХ – ВЫПРЯМЛЯЕМСЯ.

ВНИМАНИЕ!
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ
ГИМНАСТИКА ПРОТИВОПОКАЗАНА
ПРИ ВЫСОКОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ
ВЫСОКОЙ СТЕПЕНИ БЛИЗОРУКОСТИ
ПЕРЕНЕСЕННОМ ИНФАРКТЕ
ГЛАУКОМЕ

Рис. 1. Некоторые базовые упражнения гимнастики Стрельниковой.

До выполнения гимнастики можно воспользоваться другим видом упражнений, например, ряд “очистка-задержка-возбуждение”, заключающийся в следующем:

1. Освежить легкие с помощью “проветривания” - данное упражнение необходимо выполнять стоя, сделать глубокий вдох и ненадолго задержать дыхание, затем свернуть губы в трубочку, и с усилием порционно “выдувать” воздух.

2. Задержка - стоя необходимо сделать глубокий, полный вдох, и задержать воздух на максимально долгое время, после чего с силой сделать выдох через открытый рот.

3. Возбуждение - исходное положение стоя, руки опущены вдоль тела, порционно вдыхать воздух до полного наполнения легких, после чего задержать дыхание и кистями рук выполнить легкий удар по грудной клетке, после чего производится медленный выдох, а пальцами рук легко постукивать по грудной клетке [1].

Данные упражнения помогают освежить организм и развить дыхательные функции, а также пробудить осознанность дыхания.

Следующий цикл упражнений называется “вверх-вниз”, и состоит из следующих действий:

1. Вверх - исходное положение стоя, руки на ключицах, выполняется вдох, при этом, положение живота остается неизменным, работает только грудной отдел, на выдохе грудной отдел и живот остаются в таком же положении.

2. Вниз - исходное положение стоя, дыхание необходимо осуществлять так, чтобы на вдохе заполнялся нижний отдел легких, при это низ живота будет

“выпячиваться”, а на выходе возвращаться в исходное положение, грудная клетка остается в неподвижном состоянии.

Такие несложные в выполнении упражнения помогут подготовить легкие к активному дыханию во время бега, а также положительно отразятся на спокойном образе жизни. Если выполнять данные упражнения регулярно, то можно отметить повышение концентрации, внимания и выносливости. В совокупности с выполнением дыхательной гимнастики Стрельниковой они заметно улучшат результат.

Перед началом бега можно подготовить организм, выполнив несложные дыхательные упражнения - выполнить 3-4 глубоких вдоха, при этом выдох каждый раз выполнять максимально медленно, подключив при этом нижнюю часть живота и диафрагму. Затем выполнить 3-4 быстрых и глубоких вдохов, и быстрых и глубоких выдохов. Так, легкие раскроются быстрее, и будут готовы к нагрузке.

Во время бега также следует осуществлять контроль над дыханием, так как многие люди сталкиваются с проблемой нехватки кислорода во время осуществления беговых упражнений. В таком случае следует учесть следующее:

1. Дыхание осуществляется не только носом, а носом и ртом, так организм будет получать большее количество воздуха, за счет чего быстрее и в полном объеме насыщать мышцы кислородом.

2. Дыхание не должно быть тяжелым, оно должно быть свободным, при этом выдох производится длиннее, чем вдох.

3. В местах повышенной влажности (пляжи, водоемы, озера), а также в период неясной погоды с высокой влажностью воздуха следует делать вдох максимально глубоко носом, так, упражнения пройдут без последствий для организма.

4. Если бег запланирован на длинные дистанции следует осуществлять длинные вдохи, и длинные выдохи, чтобы дыхание было ровным, и организм поддерживал насыщение мышц кислородом все время.

Таким образом, рассмотренные в настоящей статье упражнения являются базовыми и несложными в своем исполнении. Следует отметить, что осуществлять подготовку следует как много раньше, чтобы добиться полной эффективности при выполнении беговых упражнений. А также, как и во многих случаях, должна быть соблюдена регулярность выполнения упражнений. В начале дыхательной практики возможно проявление таких симптомов, как: головокружение, звон в ушах, легкая тяжесть в груди - что является нормальными показателями, так как система легких начнет поглощать большее количество кислорода, чем получали ранее, это связано с адаптацией организма, а именно, с компенсирующим фактором недостатка развития функций и структур организма, и неоправданного расхода энергии [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко Е. А. Энциклопедия дыхательной гимнастики. Москва.: Вече, 2007. 176 с.

2. Гайворонский И.В. Нормальная анатомия человека. Т.1: Учебник для мед вузов. 3-е изд., испр. СПб.: СпецЛит, 2003. 560 с.
3. Галимова А. Г., Дагбаев Б. В., Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я. Виды адаптации к физическим нагрузкам. 7 с.
4. Каюмова А. Ф., Габдулхакова И. Р., Шамратова А. Р., Инсарова Г. Е. Физиология системы дыхания: учебное пособие. Уфа.: Изд-во ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2016. 60 с.

ЗАЩИТА ФУТБОЛИСТА ОТ СТРЕССА

Борzych С.Э., Чернышов С. М., Сысоев Р.А.

*г. Воронеж, Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»
Автор, к.п.н; старший преподаватель кафедры ФП; старший
преподаватель кафедры ФП.*

Футбол по праву считается одной из самых популярных спортивных игр как нашей страны, так и большинства других стран мира.

Футбол как вид спорта, в максимальной степени способствует многоуровневому развитию человека, как физического, так и умственного, предъявляя к его организму высокие требования. Все спортивные игры сопряжены с различной по характеру и уровню интенсивности психологической нагрузкой, ведь ответственность тут многоплановая, не только перед собой, тренером, страной, но и перед своей командой. И футбол тут не является исключением. Во время ответственной игры футболисты естественно испытывают стресс, который непременно отражается на их спортивном и техническом мастерстве.

Именно поэтому, данная тема актуальна, так как важно знать какое влияние оказывает стрессовое состояние на качество игры футболиста и можно ли защититься от стресса.

Целью данной статьи является изучение влияния стрессового состояния на игру футболистов, предполагая, что стрессовое состояние может, не только негативно влиять на спортивное и техническое мастерство футболиста, снижая его показатели мастерства, но и способствовать их активации.

Иногда футбол сравнивают с театром, возможно потому, что актеры перед выходом на сцену и футболистам перед выходом на поле присуще одно общее-ощущение волнения. Опытным артистам и футболистам оно помогает мобилизоваться и отлично сыграть, начинающих оно сковывает и заставляет совершать глупые ошибки. А волнение — это не что иное, как стресс.

Стресс – это любая ситуация, создающая сильные эмоции и давление. Всё то, что нас выбивает из колеи и влечет за собой резкую реакцию. Например, переход в новую команду, к новому тренеру. Приходится осваивать новые внутренние правила, приспособливаться, занимать какое-то положение в группе и так далее [3].

Также стресс определяется как наша физиологическая или психологическая реакция, возникающая в ответ на внешнее воздействие. Кто-то реагирует тем, что замыкается в себе, кто-то становится гипертоническим, кто-то держится спокойно, но через пару дней заболевает.

Практически все, кто занимается спортом, в той или иной степени сталкивались со стрессом и каждый определяет его по-своему. Для кого-то это жар, для кого-то напряжение, для кого-то страх. Майка Тайсон сравнивает стресс с огнем и отмечает, что его можно контролировать. Тут важно отметить, что один из главных навыков в международной практике психологии спорта называется *management anxiety* (управление тревогой). Нужно не купировать стресс и тревогу, а стараться контролировать их и ими управлять. Вы никогда не задумывались, почему на мировых первенствах, где цена одной единственной ошибки весьма высока, африканские команды выглядят намного увереннее европейских. И даже если не обыгрывают их, то образно говоря «крови пьют очень много». Опять же разгадка лежит в области контроля стресса. Европейцы, как и африканцы, отгоняют его с помощью своих предметных ритуалов. Но если первые делают это индивидуально, то вторые отгоняют свой стресс коллективно. С помощью шамана (иногда в качестве шамана выступает собственный тренер) африканцы изгоняют из себя стресс и выходят на поле совершенно уверенными в своих силах, ведь их защищает от всех неприятностей персональный, командный «колдун». Именно поэтому всякого рода предметные ритуалы следует очень бережно сохранять внутри команды, а вот заикливаться на них неправильно [2].

Многие ученые делят стресс на «плохой» и «хороший». Тот, который «плохой» заставляет организм вырабатывать гормон кортизол, под воздействием которого пропадает всякое желание что-либо делать. «Хороший» готовит организм к активным действиям под влиянием выброса катехоламина и адреналина.

Главное тут вовремя распознавать начало стресса. Существует два его проявления: физиологическое и психологическое. Факторы первого это ускоренный сердечный ритм, учащенное дыхание, напряжение мышц, высокое кровяное давление, расширенные зрачки, сниженный уровень координации, снижение способности быстро и правильно оценивать ситуацию. Элементы второго это беспокойство, тревога, неудовлетворенность, ограниченный диапазон концентрации, возросшая усталость, утомление, нервозность и агрессивность.

В случае проявления одного или нескольких элементов стресса необходимо научиться помогать самому себе. Существует несколько простых действий для этого. Попробовать несколько секунд контролировать свое дыхание, осознавая воздействие на ваш организм факторов стресса, постараться расслабить мышцы, сконцентрироваться на стоящей перед вами задаче, несколько приподнять планку самооценки (я лучше, я сильнее и т.д.), превратите свой страх в возбуждение, а затем возбуждение в активную деятельность [1].

Но, оказывается, бывает страх не только перед грядущим поражением, но перед наступающей победой. Многие футболисты, выигрывая по ходу матча у заведомо более сильного, чем собственная команда соперника мучают себя мыслями типа «это все равно ненадолго, сейчас они забьют, и мы опять проиграем». Или «зачем я мучаюсь, все это напрасно, они сильнее нас». Постепенно эти мысли полностью овладевают игроком и его сознанием, и он действительно проигрывает. В такой ситуации тренер должен научить своих подопечных абстрагироваться от промежуточного и конечного результата заставить команду сконцентрироваться на персональной задаче каждого игрока.

В 2001 году обозреватель ESPN Билл Симмонс ввел в оборот понятие «теорема Юнга», чтобы описать те парадоксальные ситуации в спорте, когда команда начинает играть лучше после ухода своего ведущего игрока и, ставшиеся игроки положительно реагируют на стресс, максимально мобилизуя свои возможности. Поэтому иногда в спорте случаются парадоксы, чем тяжелее ситуация, тем лучше результат [4].

Но иногда возникает и прямо противоположный эффект – ситуация угнетения, или ступор. Это когда мы настолько сильно волнуемся, переживаем из-за ответственности, что начинает страдать определенные наши функции, координация, замедляется принятие решений, мы допускаем глупые ошибки. Ступору подвержены даже самые лучшие спортсмены. А все из-за уровня стресса, когда он сильно повышается, приходит угнетение. Это делает игрока слабее, медленнее и даже глупее.

Рассмотрим наиболее часто присутствующие у футболистов типы стрессов и пути их преодоления.

1. Юный футболист играет рядовой матч местного первенства, но испытывает крайне высокий уровень стресса. Это может происходить по нескольким причинам: собственная переоценка важности матча, присутствие на игре родителей, друзей. Решение тренер еще раз подчеркивает, что футбол это всего лишь игра и ошибки на поле свойственны всем, даже великим игрокам. Футбол – это популярная игра и присутствие зрителей обычное дело. Напомните ребенку, что трибуны живут своей отдельной жизнью, а вы своей. Необходимо сосредоточиться на матче и забыть на 90 минут об окружающем мире.

2. Загадывая наперед, какую реакцию может вызвать незабитый им пенальти, выход один на один, и т.д., игрок больше концентрируется на последствиях своего действия, чем на самом действии. Любой зациклившийся на этом моменте, может считать себя проигравшим заранее. Решение сосредоточиться исключительно на стоящей перед вами задаче, постарайтесь отключиться от внешнего влияния как можно дольше, не думайте о постороннем, гоните от себя негативные мысли, твердо верьте в удачу.

3. Многие игроки, особенно молодые, боятся попасть в стартовый состав, даже несмотря на то, что они достаточно готовы к игре. Решение используйте максимально каждое тренировочное занятие и в момент объявления вас в стартовом составе вспомните последние из них и скажите себе «я достаточно поработал на тренировках и заслужил право играть».

4. Существует ошибочное мнение, что чувство беспокойства приводит к возникновению комплексов. Люди боятся повторения своих прежних неудач, но в тоже время они определенно не хотят еще раз испытать подобное разочарование. До той поры пока беспокойство не превышает определенного уровня, оно может быть побуждающим фактором, который заставляет действовать с оглядкой, чтобы избежать очередного поражения и новой череды разочарований. Специфическое воздействие ситуации (например, реакция болельщиков на поражение) заставляет футболиста приложить больше усилий на поле. И, наоборот, вялая скучная атмосфера вокруг матча и чересчур пассивная поддержка болельщиков не способствуют созданию того типа беспокойства, которое побуждает к активным действиям [3].

Таким образом, мы можем предположить, что «контролируемый страх» или стресс, может заставлять футболистов показывать лучшие образцы игры. Предматчевая нервозность вполне обычное состояние, если не сказать желательное, и помогает конкретному игроку лучше оценивать свои действия и поддержать необходимый уровень концентрации на игру. Многим хорошо известно, как только начинается матч, стресс нередко сразу же исчезает, за исключением особых случаев.

Так, заведующий лабораторией «Психология спорта» Московского института психоанализа Константин Бочавер считает несправедливым, что слово «стресс» давно приобрело негативный характер, потому что без ежедневного стресса не было бы ни профессионального спорта, ни любительского, ни преодоления себя, ни успешных восстановлений после неудач и травм. Таким образом, стресс – это сильнейший и важнейший двигатель любой спортивной деятельности и его нужно не бояться, а контролировать.

ЛИТЕРАТУРА

1. Биндюкова А.П. Управление стрессом / А.П. Биндюкова, С.О. Голованова, А.А. Коковина, Е.М. Шамина // Электронный научно-практический журнал «Манитарные научные исследования» – январь 2018. – 174 с.
2. Психология спорта: наука, искусство, профессия / Под ред. КА. Бочавера, Л.М. Довжик. – М.: Московский институт психоанализа–Когито-Центр, 2019. – 270 с.
3. Родин В.Ф. Психология / В.Ф. Родин, И.А. Калиниченко, И.В. Грошев, Ю.А. Давыдова. – М.: Юнити-Дана, 2016. – 247 с.
4. Холодов О.М. Стресс, как адаптационный синдром / О.М. Холодов // IV Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни». – Воронеж: ВГИФК, 2015. – С 124-127.

РОЛЬ ПЕДАГОГА В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ ФАКТОРОВ РИСКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ НА ПРИМЕРЕ БОКСА

Волкова С.А., Золотова А.И.

г. Ульяновск, ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва

При организации надлежащих мер профилактики спортивные травмы можно свести к минимуму, это в равной мере относится к спортсменам любого возраста. Предупреждение спортивного травматизма основано на изучении повреждений с учетом особенностей ведения тренировок по боксу.

Существуют внутренние факторы, вызывающие травмы - утомление, переутомление, перетренированность, хронические заболевания, индивидуальные особенности организма, перерывы в тренировках и т.д. Особое значение в профилактике травм у юных спортсменов имеет общефизическая подготовка, которая должна определять освоение новых технических приемов[4].

Из-за низкой спортивно – технической неподготовленности особенно часты случаи травм среди юных спортсменов. Этого можно избежать, если исключить тренировки юношей по программе взрослых. Причиной многих травм могут быть недостаточная разминка, не соблюдение основ постепенности в освоении технических приемов, чрезмерные нагрузки, отсутствие индивидуального подхода к спортсменам. Особое внимание должно уделяться организационным моментам - постоянному контролю тренеров за ходом тренировки, за переносимостью нагрузки, за регулярными медицинскими осмотрами своих подопечных [8].

Количество спортсменов в исследуемом виде спорта составило 20 человек. Параллельно проводился анализ реабилитации боксеров. В ходе работы было установлено, что большинство травмированных спортсменов не обращались к врачам, а лечились самостоятельно в домашних условиях.

В связи с этим возникли вопросы о выяснении истинного количества травм методом опроса спортсменов.

По результатам проведенного нами опроса, мы выяснили, что:

1. Наибольшее количество травм приходится у боксеров на верхние конечности (разрывы и надрывы связок, растяжения мышц, переломы пальцев, ушибы кисти и др.) – всего составляет около 60,5% от всех травм. Этот процент значительно превышает данные по литературным источникам, которые составляют по этой локализации около 49,9%.

2. Второе место по локализации травм — это травмы в область головы 30% (включающие в себя: травмы носа – 13,5%, гематомы - 8,3%, повреждения или рассечение надбровных дуг – 5,2%, сотрясения мозга – 3%). Этот показатель также значительно превышает литературные данные (около 24% всех травм боксеров).

3. Травмы нижних конечностей и корпуса составили незначительный процент всех травм (около 9,5%). Это значительно ниже процента данной локализации травм по литературным данным (около 26,1%) (таблица 1).

Таблица 1 - Распределение спортивных повреждений

Травмы	По литературным данным	Данные проведенного исследования
Травмы верхних конечностей (разрывы и надрывы связок, растяжения мышц, переломы пальцев, ушибы кисти и др.)	49,9%	60,5%
Травмы головы (включающие в себя: травмы носа – 13,5%, гематомы - 8,3%, повреждения или рассечение надбровных дуг – 5,2%, сотрясения мозга – 3%)	24%	30%
Травмы нижних конечностей и корпуса	26,1%	9,5%

При изучении исследуемого вопроса и научно – методической литературы, была выявлена неправильная организация учебно – тренировочного процесса, которая выражала в себе следующие обстоятельства ведущими к травматизму [2]:

- недостаточная теоретически практическая подготовленность тренеров;
- ошибки в планировании соревновательной деятельности
- (сверхплотный график соревнований без учета временных параметров
- передвижения к местам состязаний, времени на акклиматизацию при
- изменении часовых и климатических поясов и др.);
- отсутствие комплексных целевых программ на отдельных этапах
- подготовки;
- нарушения правил соревнований и неудовлетворительное судейства;
- низкое качество гигиенических условий проведения учебно – тренировочных занятий и соревнований;
- сложные метеоусловия;
- плохое материально-техническое обеспечение.

В годичном тренировочном цикле наибольшее количество травм – 63% приходится на основной период, 29,6% случаев травм встречаются в подготовительном и в 7,4% случаев – в переходном периоде. Примерно у 46% спортсменов травма возникает во время проведения тренировочного занятия. Динамику проведения тренировочного процесса, мы можем рассмотреть на (рис.1).



Рисунок 1 – Динамика получения травм в тренировочном цикле

Более 20% травм опорно-двигательного аппарата у боксеров зарегистрировано в вводной части тренировки на фоне плохо проведенной разминки и недостаточного психоэмоционального настроения. В основной части тренировки отмечается, 63% травм, что обусловлено неадекватными нагрузками, а около 15% – в заключительных частях тренировки, что обусловлено слабой физической подготовкой и утомлением, недовосстановлением после предыдущей нагрузки и т. п.

В ходе анализа научно – методической литературы были обоснованы условия для правильной работы тренера, которые необходимы для предупреждения травматизма у спортсменов, занимающихся боксом [6].

К ним относятся:

- наличие научно обоснованной методики специальной физической подготовки для предупреждения травматизма;
- объединение в одной группе лиц с одинаковым уровнем физической подготовленности;
- строгое соблюдение общих принципов тренировочного режима (частота и продолжительность, дозировка и разнообразность нагрузки на различные части опорно-двигательного аппарата и т.д.);
- правильный подбор специальных упражнений для профилактики травматизма, наиболее соответствующих физическим и нервно-психическим возможностям боксера;
- объединение в одной группе спортсменов одной возрастной и весовой категории;
- наличие хорошо оснащенной материально-технической базы для тренировок и соревнований;

– высокий уровень методической подготовленности тренеров по вопросам профилактики травматизма;

– повседневный медицинский контроль за тренировочным процессом спортсменов;

– постепенный переход от простых и легких приемов к более сложным, требующим длительной подготовки;

– тщательная разминка перед схватками на соревнованиях и во время тренировочных занятий;

– высокая дисциплина во время учебно-тренировочных занятий.

– В спортивной практике проводится много мероприятий по борьбе с травматизмом. Методы предупреждения травм изучаются в учебных заведениях. Во все правила соревнований внесены пункты по охране здоровья участников. Для всех спортивных организаций введены обязательные санитарно-гигиенические требования к содержанию мест занятий и соревнований и условиям их проведения с целью предупреждения спортивных повреждений. Большое значение для предупреждения повторения травм имеет тщательный учет, расследование и анализ обстоятельств их возникновения. В необходимых случаях лица, по вине которых они произошли, привлекаются к ответственности.

– В предупреждении спортивных травм и патологических состояний многое зависит от активности работников спортивных сооружений, судей и самих спортсменов, однако главная роль принадлежит здесь тренеру. От него требуется принятие энергичных мер по устранению всех перечисленных выше причин, вызывающих нарушение здоровья, травмы [2].

– Тренер обязан не допускать к спортивным занятиям лиц, не прошедших врачебные обследования в установленные сроки и не получивших разрешение и рекомендации врача. Перед началом плановых занятий необходима беседа с боксерами о причинах травм и мерах их предупреждения. При комплектовании групп, при проведении занятий педагог должен учитывать состояние здоровья, физическое развитие, пол, возраст, уровень приспособляемости к спортивным нагрузкам.

– Тренер следит за выполнением правил врачебного контроля, не допускает к занятиям больных, уменьшает нагрузку тем, у кого врач обнаружил отклонение в здоровье.

– Исключительную ценность в профилактике травм имеет педагогический контроль, позволяющий определять степень утомления занимающихся в процессе тренировок. Тренер и судья строго соблюдают правила, положения, инструкции, методические указания, определяющие содержание и порядок проведения занятий и соревнований по тому или иному виду спорта, нарушения, которых могут причинить вред здоровью участников.

– Необходимо строгое выполнение педагогом принципов рациональной методики обучения занимающихся; постепенность в дозировании нагрузки; последовательность в овладении двигательными навыками; индивидуальный подход; правильный показ упражнений, тщательный инструктаж

занимающегося и контроль над выполнением им упражнений. Тренер не должен разрешать, а тем более заставлять выполнять такие упражнения, к которым спортсмен не подготовлен.

– Перед основной частью тренировки, перед соревнованиями нужна достаточная, но не излишняя разминка. При выполнении ряда упражнений необходима страховка и знание элементов самостраховки.

– Учебно – тренировочный процесс надо планировать так, чтобы между тренировками был достаточный перерыв для восстановления сил спортсмена; это особенно необходимо в физкультурных вузах, на учебно-тренировочных сборах. В обязанности педагога входит проверка мер по предупреждению обморожений занимающимися в холодную погоду, а в жаркие летние дни - солнечных и тепловых ударов. Надо прекращать занятия, если метеорологические условия угрожают здоровью занимающихся, и соблюдать установленные температурные нормы.

– В профилактике спортивного травматизма имеет большое значение содержание спортивных сооружений в должном порядке: уборка площадок, залов, поддержание нормальной температуры помещений, должная вентиляция и освещение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Башкиров, В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: ФиС, 1981. – 179 с.
2. Башкиров, В.Ф. Профилактика травматизма у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 187 с.
3. Башкиров, В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 245 с.
4. Васильева, В.Е. Врачебный контроль и лечебная физкультура / В.Е. Васильева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 236 с.
5. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 2003. – 376 с.
6. Дембо, А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А.Г. Дембо. – М.: ФиС, 1981. – 188 с.
7. Дешин, Д.Ф. Самоконтроль спортсмена / Д.Ф. Дешин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 198 с.
8. Дешин, Д.Ф. Причины спортивного травматизма / Д.Ф. Дешин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 179 с.

ПРОБЛЕМЫ ЖЕНСКОГО ХОККЕЯ

Воробьев А.О., Лепихин Н.А., Басинова А.А.

*г. Ярославль, Федеральное Государственное Бюджетное Учреждение
Профессиональная Образовательная Организация «Государственное училище
(техникум) олимпийского резерва по хоккею»*

Хоккей в России - больше, чем хоккей. В него играют первые лица государства, руководители госкорпораций, бизнесмены, деятели культуры и шоу-бизнеса, а также легенды той самой эпохи, при которой слоган "Красная

машина" действительно наводил ужас на соперников. Но при всем этом о женском хоккее мы практически ничего не слышим. Он, как будто, существует сам по себе в отдельной вселенной. А это, между прочим, олимпийский вид спорта.

Многочисленные источники утверждают, что первый официально зарегистрированный матч по хоккею среди женщин состоялся в 1892 году в Барри (Онтарио, Канада). Есть и упоминания об игре годом раньше в Оттаве. 11 февраля 1891 года в газете «Ottawa Citizen» появилась одна из самых ранних газетных статей, рассказывающая о женском хоккейном матче. Интересно, что писавший её репортёр проник на него тайно: дамы в те времена предпочитали играть за закрытыми дверями. Тем не менее некоторые интересные особенности в печать всё же просачивались. Например, что женщины неплохо катаются и довольно быстры. А ещё пользуются длинными юбками как дополнительной защитой ворот: приседая перед вратарём, несколько девушек полностью перекрывают путь шайбе.

К этому времени история мужского хоккея уже насчитывала почти два десятка лет, если принять за точку отсчёта 3 марта 1875 года – день, когда в Монреале был проведён первый хоккейный матч, зафиксированный в печати. Была создана мужская любительская хоккейная ассоциация, а в 1890 году – ОНА (Хоккейная ассоциация Онтарио), проведшая чемпионат для команд из Оттавы, Кингстона, Торонто и Лондона.

Примерно к этому году относят одну из первых фотографий, на которых женщина изображена с хоккейной клюшкой. Сама женщина известна только узкому кругу знатоков, а вот её отца знает весь мир. Это не кто иной, как лорд Стэнли, кубок его имени более ста лет разыгрывают команды Национальной хоккейной лиги. Не только лорд, но и его дочь Изобель побывала на Монреальском карнавале 1888 года и, увидев новую игру, увлеклась ей. Именно она на том фото играет в хоккей на катке у Дома правительства в Оттаве. Многочисленные фанаты НХЛ должны быть благодарны Изобель Стэнли. Как утверждает в своей статье «Женский хоккей: гордое прошлое, светлое будущее» канадский писатель и почётный президент Общества международных исследований хоккея Брайан Макфарлейн, именно она и двое её братьев уговорили отца пожертвовать деньги на развитие новой игры и приобрести тот самый трофей. «Если бы он мог предвидеть будущее женского хоккея, то наверняка подарил бы второй трофей, назвав его Кубком Леди Стэнли», – писал Макфарлейн в 1994 году. Его слова оказались в некотором смысле пророческими. Но об этом позже.

Как это часто бывает, нововведение подхватили в студенческой среде. Имеются упоминания об игре девушек из монреальского университета Макгилла в 1894 году, а шесть лет спустя три команды организовали женскую лигу, на матчи которой впервые были допущены зрители. Более того, в качестве судей выступали мужчины, которые в случае падения девушки с клюшкой обязаны были помочь ей встать. Женские хоккейные команды начали возникать по всей Канаде, дамы соревновались не только в мастерстве, но и в остроумии, выдумывая названия – от «лилий» и «золотых девчонок» до

«старых куриц». Проходили и отдельные матчи. К примеру, 8 марта 1899 года в газете «Ottawa Evening Journal» появилось сообщение об игре двух женских команд по четыре хоккеиста с каждой стороны на катке «Ридо» в Оттаве.

Проблемы женского хоккея:

Отсутствие целевых учебных пособий и единой системы подготовки тренировочного процесса для хоккеисток.

Это фундаментальная проблема женского хоккея в нашей стране, а вопросы, связанные с ее решением, уже давно стали риторическими. Практически вся система тренировочного процесса в детско-юношеском хоккее, включая подготовку тренеров, педагогов и персонала заточена исключительно на воспитание хоккеистов мужского пола.

Чисто женских хоккейных секций в нашей стране очень мало, их можно пересчитать по пальцам одной руки. А хоккейных школ под командами ЖХЛ с необходимым опытом и системой преемственности всего три: Нижегородская, Свердловская и Московская области. Совсем недавно полноценная женская хоккейная секция была создана и на базе уфимской "Агидели". Это огромный успех и шаг вперед. Но о полной системе преемственности с малых возрастов до профессиональной команды в Уфе пока говорить рано.

Отсутствие интереса со стороны болельщиков и слабая освещаемость женского хоккея в СМИ.

Как вы думаете, сколько человек в нашей стране знают, что женская сборная России является трёхкратным бронзовым призером чемпионатов мира по хоккею? Или как много хоккейных болельщиков назовут последних 3-х чемпионов ЖХЛ? Ответ: катастрофически мало. Это при том, что мы с гордостью называем себя хоккейной державой.

Помимо официальных аккаунтов ЖХЛ и, непосредственно, страниц самих женских клубов, на постоянной основе новости о женском хоккее не освещает ни один спортивный сайт или хоккейный портал. Зачастую, хоккеисткам самим приходится себя рекламировать в своих социальных сетях и репостить интересные события своего клуба или лиги. Многие хоккеистки проводят розыгрыши атрибутики и экипировки, стараясь привлечь, тем самым, новых болельщиков. А защитник "Торнадо" Дарья Зубок и вовсе ведет свой хоккейный блог.

Посещаемость трибун также оставляет желать лучшего (разумеется, говорим о ситуации до пандемии), даже при том, что вход на матчи чемпионата ЖХЛ является свободным. Как решать этот вопрос? Прежде всего, в его решении должны быть заинтересованы местные руководящие органы, главы регионов и руководители хоккейных организаций. Возможно, стоит организовывать рекламные или благотворительные акции, привлекая сторонние компании или давать больше рекламы в местных СМИ.

Вратарь уфимской "Агидели" и сборной России Анна Пругова предлагает также зайти и со стороны зрелищности: "Возможно, болельщик пойдет на матчи женских команд охотнее, если наши игры станут зрелищнее. Для этого, например, можно было бы уменьшить площадки до канадских размеров. Женский хоккей, сам по себе, менее скоростной, нежели мужской, маленькие

площадки, однозначно, увеличили бы динамику хоккея. Кроме того, двухочковая система, как показывает пример с КХЛ, добавляет плотности в таблице и заставляет команды биться ожесточеннее за каждое очко".

ЛИТЕРАТУРА

5. Савин В. П. Теория и методика хоккея: учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 235 с.

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

Дементьев Д.В.

*г. Иркутск, Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Иркутского района «Детско-юношеская спортивная школа»,
тренер-преподаватель*

Аннотация. В статье рассматривается теория вопроса об основных факторах, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Статья адресуется преподавателям физического воспитания и тренерам.

Ключевые слова: вольная борьба, тренировочный процесс; тренировочная и соревновательная деятельность.

С развитием спорта и ростом спортивных достижений актуализируется значение факторов, повышающих эффективность функционирования как системы тренировки, так и системы соревнований. Как и в любом виде спорта, в вольной борьбе для спортсмена каждый поединок характеризуется повышенным эмоциональным фоном, сложностью восприятия пространственно-временных факторов, оперативностью решения различных тактических задач, быстрым переходом от атакующих действий к защитным и т.д. В связи с этим, для борцов одинаково важны факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Среди них: организационные аспекты спортивного отбора, медико-биологические, психолого-педагогические и социально-экономические аспекты.

Рассмотрим далее важность и значимость каждого аспекта в вольной борьбе.

На сегодняшний день в развитии спорта немаловажную роль имеет спортивный отбор. Это целенаправленный процесс поиска талантливой молодежи, содержащий комплекс организационно-методических мероприятий основанных на знаниях комплекса качеств, которыми обладают сильнейшие

спортсмены. Очень трудно в начинающем юном спортсмене распознать будущего рекордсмена или чемпиона. В этих условиях возрастает роль тренера, который, руководствуясь знаниями возрастных особенностей организма, законами спортивного совершенствования, учитывая индивидуальные темпы развития, формирует спортивные способности, превращая их в талант[8].

Отбор спортсменов затрагивает многочисленные аспекты: социальные, психологические, педагогические, философские и т.д.

При проведении мероприятий, связанных со спортивным отбором, следует иметь в виду, что диагностика спортивной предрасположенности представляет собой сложный и длительный процесс, который отнюдь не может быть сведен к одноразовому мероприятию, каковым является первичный набор детей в тренировочную группу, а осуществляется в течение всей спортивной карьеры[3].

Здесь выделяем этапы спортивного отбора:

Первый этап - предварительный (первичный) отбор. *Основной задачей данного этапа* является выявление контингента двигательно-одаренных детей и уточнение их личного психомоторного статуса и здоровья с целью ориентации на занятия спортом.

К занятиям привлекается по возможности большее количество мальчиков и девочек, обладающих достаточным моторным потенциалом, в возрасте, определенном для начала занятий вольной борьбой. Эту работу лучше всего вести на уроках физической культуры или через школьные секции по видам спорта.

Вторым этапом является углубленная проверка соответствия обучающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в любом виде спорта (вторичный отбор). Здесь идет оценка способности к эффективному совершенствованию. Во время занятий в группах начальной подготовки проводится *углубленная проверка соответствия набранных детей требованиям успешной специализации в избранном виде спорта*. Для этого несколько раз в течение тренировочного года на протяжении 1–3 лет используется педагогическое тестирование с привлечением широкого круга апробированных контрольных испытаний, оцениваются результаты участия в соревнованиях, изучаются координационные предпосылки для овладения двигательными умениями и навыками[2].

Третий этап спортивной ориентации – отбор для углубленной специализации в спорте. Проводится оценка возможностей достижения спортсменами высокого мастерства в конкретных соревновательных дисциплинах. Основные критерии – соответствие морфофункциональных особенностей развития организма спортсмена возможности добиться высоких результатов в спорте; мотивация к достижению спортивных результатов; отсутствие отклонений в состоянии здоровья; психологическая и функциональная готовность к перенесению больших нагрузок; резервы дальнейшей адаптации функциональных систем, прироста двигательных

возможностей, различных компонентов технической, тактической и психологической подготовленности.

Четвертым этапом является отбор лучших спортсменов в сборные команды городов, регионов, страны в целом, команды первой и высшей лиг и т. п. (спортивная селекция). Продолжается углубленное изучение спортивных способностей, оценивается степень мастерства обучающихся, *формирование юношеских, юниорских и основных сборных команд городов, регионов и страны*. В составе критериев отбора на центральное место выходит собственно спортивный результат, способность к максимальной реализации достигнутого уровня подготовленности в условиях острой конкуренции в главных соревнованиях.

Для успешных соревнований необходима оценка состояния здоровья, физическое развитие, а также физическая подготовленность занимающихся, этому соответствуют медико-биологические аспекты. В организме спортсменов после выполнения значительных тренировочных нагрузок идут восстановительные процессы, именно в данном аспекте особое внимание обращается на их продолжительность и качество. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются обучающиеся[4].

Без соревновательного процесса невозможно оценить возможности спортсмена и его мастерство. Именно на соревнованиях выявляются недостатки спортивной и психологической подготовки, воспитываются волевые качества, проверяется спортивная форма. Наивысшая спортивная форма характеризуется состоянием высокой работоспособности и определяется комплексом компонентов подготовленности, в частности психолого-педагогической подготовкой.

Психолого-педагогический аспект, как направление психологического сопровождения представляет собой работу со спортсменом, направленную на развитие навыков саморегуляции спортсмена, познавательных процессов (умение анализировать, прогнозировать; развитие двигательного восприятия), развитие волевых качеств, спортивной мотивации, умения управлять собственным поведением, в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и др.[1].

Стоит отметить трудную и многогранную работу тренера-преподавателя при подготовке обучающихся к соревнованиям. Необходимо обладать информацией о будущих противниках, произвести проверку знаний и умений обучающегося, создать рабочую модель соревнования и т. д. Также здесь важно войти в роль друга – психолога-наставника, слишком высока роль психологической подготовки к соревнованиям. Даже проигрыш одной схватки может привести к нервному стрессу.

С помощью психологического аспекта можно оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивно-трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологического аспекта за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Спорт сегодня рассматривается как двигатель экономического развития, поэтому нельзя не сказать о важности социально-экономического аспекта. Успешность спортсменов, как следствие эффективной тренировочной и соревновательной деятельности, здесь имеет большое значение совокупного уровня спортивных достижений и социального развития общества в целом [5]. Из этого следует, что современная спортивная индустрия объективно является высокоэффективным сектором экономики, способным не только поддерживать собственное развитие и обеспечивать рост массового спорта и спорта высших достижений, но и вносить существенный вклад в решение всего комплекса проблем социально-экономического развития общества.

Спорт в современном мире не только способствует укреплению здоровья и осуществлению других социально-значимых спортивных услуг, но и сфера зарабатывания денег. На право проведения крупных международных соревнований проводятся конкурсы, так как прием таких соревнований на территории страны приносит огромный доход за счет создания новых рабочих мест, производства сопутствующих товаров и услуг, спонсорства и проведения телетрансляций, а также дает возможность принимающей стране создать и сохранить спортивные объекты, так называемое «спортивное наследие» [6].

Средства, вложенные в развитие спорта, окупаются, прежде всего, в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека. Развитие науки о спорте, материально-технической базы, подготовка кадров — все это способствует развитию детского и юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений. Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений. Однако это малая толика того, что вкладывают государство и общественные организации в развитие спорта [7]. Основная ценность нашего общества — это здоровье. И в этом аспекте роль спорта неопределима.

Из этого следует, что современная спортивная индустрия объективно является высокоэффективным сектором экономики, способным не только поддерживать собственное развитие и обеспечивать рост массового спорта и спорта высших достижений, но и вносить существенный вклад в решение всего комплекса проблем социально-экономического развития общества.

На основании вышеперечисленного, можно сделать вывод, что все аспекты имеют влияние на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности и имеют влияние на процесс подготовки спортсменов во время тренировок и исход соревнований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вылканова, Я. Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте. – М., 2006. – 27 с.
2. Газиявдибиров М.Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля. – М.: Европа, 2016. – 239 с.

3. Голиус С.Т. Эффективность тренировочной нагрузки с ориентацией на развитие скоростно-силовых качеств. – М., 2003. – 105 с.
4. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 265 с.
5. Дёмина, М. В. Взаимосвязь социально-экономического развития государства со спортом. – 2016. – 109 с.
6. Левченко Г.Н., Зайцев О.С., Гарцев А.В. Экономические аспекты совершенствования материально-технической базы отрасли «Физическая культура и спорт» на современном этапе ее развития. – 2020 - №14.
7. Литвин А. В. Экономика спорта: теоретический аспект и перспективы развития. -М.: 2006.
8. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. – М.: Академия, 2003. – 198 с.

ИЗУЧЕНИЕ СОСТАВА И ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК НА ОСНОВЕ НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ, ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ ВЛИЯНИЯ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Долгих В.В., Черных Д.П., Берсенева О.А.

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

Значительные физические нагрузки в спорте требуют применения специальных средств для улучшения выносливости и поддержания работоспособности спортсмена, такими средствами являются спортивные биологически активные добавки на основе аминокислот. Значение аминокислот в спортивных достижениях, велико, так как аминокислоты –это своего рода строительные блоки, которые организм использует для роста, восстановления, укрепления и выработки, различных жизненно необходимых веществ (гормонов, антител и ферментов) [1,5].

Различают заменимые, полузаменимые и незаменимые аминокислоты. Заменимые (пролин, аланин, глицин и др.), вырабатываются самим организмом. Полузаменимые (тирозин, аргинин, цистеин, гистидин), могут быть выработаны при необходимости из незаменимых. Незаменимые (лейцин, изолейцин, валини др.) – в организме человека не синтезируются, поэтому должны поступать с пищей или специальными добавками[8].

Спортивные биологически активные добавки на основе аминокислот – это комплексные и одиночные препараты с высоким антикатаболическим эффектом. Самый распространенный аминокислотный комплекс ВСАА. В данной статье речь пойдет об этом аминокислотном комплексе.

Целью исследования являлось: изучение состава и физико-химических свойств спортивных добавок на основе незаменимых аминокислот, их влияния на организм спортсмена и спортивный результат.

Для реализации данной цели были поставлены следующие задачи:

- провести сбор аналитического материала о химическом составе исследуемых нутрицевтических БАДов на основе аминокислот.
- изучить методики по определению «физико-химических свойств оценки качества спортивного питания», содержащего комплекс аминокислот.
- провести практические опыты по исследованию «физико-химических свойств оценки качества спортивного питания» на основе аминокислот.
- сопоставить результаты полученных экспериментов по исследованию химического состава и свойств аминокислотных добавок с биологическим эффектом их воздействия на уровень физической работоспособности спортсмена.

В качестве объекта исследования нами были взяты наиболее популярные среди спортсменов аминокислотные БАДы ВСАА(BCAA Ultimate Nutrition 12000 Flavored и ВСАА 8000Pink Power)(рис .1).



Рис. 1 Исследуемые образцы спортивных аминокислотных комплексов
 Образец №1BCAAUltimateNutrition 12000 Flavored, Farmington, США; и
 Образец №2BCAA Powder 12000, производитель ООО «СТИЛ. ПАУЭР НУТРИШН», Россия – это спортивные нутрицевтические комплексы на основе трех незаменимых аминокислот: лейцина, изолейцина и валина, объединенных по формуле 2:1:1 соответственно.

Приведем результаты физико-химической оценки качества исследуемых аминокислотных комплексов на основании проведенных экспериментов:

Агрегатное состояние исследуемых аминокислотных комплексов: образец №1 – рассыпчатый порошок, однородного цвета; образец №2 – рассыпчатый порошок, неоднородного цвета, комки отсутствуют в обоих образцах, что свидетельствует о правильных условиях хранения препаратов.

При разведении по одной столовой ложки исследуемых образцов в химическом стакане воды объемом 100 мл появляется густая пена на поверхности. В образце №1 ощущается резкий запах ароматизаторов. Осадка при размешивании практически не осталось это свидетельствует о хорошем качестве ВСАА.

Как известно, действие биологически активных добавок объясняется активными ингредиентами в их составе. Приведем характеристику химического состава исследуемых нутрицевтических препаратов ВСАА, указанного на их маркировке (табл. 1).

Химический состав аминокислотных комплексов

Образец №1 ВСАА Ultimate Nutrition 12000	Образец №2 ВСАА 8000 Pink Power
L-Leucine 3000 мг	L-Leucine 4000 мг
L-Isoleucine 1500 мг	L-Isoleucine 2000 мг
L-Valine 1500 мг	L-Valine 2000 мг
Лимонная кислота	Лимонная кислота
Ароматизаторы	Ароматизаторы натуральные и идентичные натуральным
Ацесульфам калия	Ацесульфам калия
Сукралоза	Сукралоза
Восковая кукуруза	Диоксид кремния
Краситель красный E129	Без добавления красителей

Для определения химического состава исследуемых аминокислотных препаратов принадлежности их к классу аминокислот, мы провели качественные реакции (цветные реакции на аминокислоты), протекание данных химических реакций доказывает наличие в препарате специфических групп и пептидных связей для идентификации входящих в его состав аминокислот.

Анализируя результаты проведения биуретовой реакции можно сделать вывод:

При взаимодействии раствора аминокислот с сульфатом меди и гидроксидом натрия образуется окрашенное в синий цвет комплексное соединение – данная реакция свидетельствует о том, что в состав спортивного питания ВСАА Ultimate Nutrition 12000 Flavored и ВСАА Powder 12000, входят – аминокислоты.

В чем же заключается биологический эффект воздействия препаратов ВСАА на спортивную работоспособность? Ответим на этот вопрос сопоставив результаты полученных экспериментов по исследованию химического состава и физико-химических свойств аминокислотных добавок.

Прежде всего, уясним, что мышечные клетки – это большие белковые молекулы, при этом около 35% их массы образовано за счет трех разветвленных аминокислот – валина, лейцина и изолейцина, входящих в состав препаратов ВСАА. Установлено также, что они обязательно должны присутствовать в организме для того, чтобы происходил рост клеток и их развитие. Недостаток любой из них приведёт к разрушению мышц [2].

Лейцин – аминокислота необходимая не только для синтеза протеина организмом, но и для укрепления иммунной системы. Совместный прием с изолейцином и валином (ВСАА) увеличивает выносливость и способствуют восстановлению мышечной ткани, что особенно важно для спортсменов. Избыток лейцина может увеличить количество аммиака в организме [4].

Изолейцин – одна из аминокислот ВСАА и незаменимых аминокислот, необходимых для синтеза гемоглобина. Также стабилизирует и регулирует уровень сахара в крови и процессы энергообеспечения. Метаболизм изолейцина происходит в мышечной ткани [6].

Валин – одна из аминокислот ВСАА главный компонент в росте и синтезе тканей тела, используется мышцами в качестве источника энергии, необходимая аминокислота для восстановления поврежденных тканей и поддержания нормального обмена азота в организме. Вред валина наблюдается при несоблюдении дозировки, его чрезмерно высокий уровень в организме может привести к таким симптомам, как парестезии (ощущение мурашек на коже), вплоть до галлюцинаций [3].

Совместное действие лейцина, изолейцина и валина способствует защите мышечной ткани, восстановлению костей, кожи, мышц, поэтому их прием часто рекомендуют в восстановительный период после травм и операций [6].

ВСАА относительно безопасны при правильном применении, но при нарушении суточной дозировки могут снизить всасывание организмом других аминокислот. Помимо этого, при употреблении препарата сверх нормы возможно понижение уровня сахара в крови, поэтому биологически активные пищевые добавки, содержащие лейцин следует принимать с осторожностью, чтобы не вызвать гипогликемии [7].

Таким образом, анализ химического состава препаратов на основе их маркировки свидетельствует о том, что ВСАА Ultimate Nutrition 12000 Flavored и ВСАА Powder 12000 являются нутрицевтическими спортивными препаратами т.к. содержат в своем составе биологически активные вещества на основе комплекса незаменимых аминокислот: L-Leucine; L-Isoleucine; L-Valine, являющихся регуляторами важнейших физиологических функций, влияющих на физическую работоспособность. Исследуемые спортивные комплексы ВСАА содержат в своем составе красители и подсластители, поэтому возможно появление аллергических реакций на данные компоненты. В образце №1 также выявлены ароматизаторы. Образец №2 ароматизаторов не содержит.

Чтобы избежать негативных последствий от приема данных спортивных добавок рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Учитывать цели приема, внимательно относиться к правильной дозировке, указанной в инструкции к препарату. Оптимальная разовая доза ВСАА составляет 4–8 г 1–3 раза в сутки в зависимости от вида спорта.

2. При наборе мышечной массы наиболее целесообразно принимать аминокислоты только до и после тренировки, а также (опционально) утром, так как в эти моменты требуется высокая скорость поступления аминокислот. В другое время разумнее принимать протеин. При похудении аминокислоты можно принимать чаще: до и после тренировок, с утра и в перерывах между едой, так как цель их употребления — подавить катаболизм, снизить аппетит и сохранить мышцы.

3. Очень важно правильно сочетать аминокислоты с другими добавками. Аминокислоты можно сочетать со всеми видами спортивного питания, однако их не всегда можно смешивать, то есть пить одновременно, так как это снижает скорость их усвоения, а значит, теряется смысл их применения.

4. Порошковая форма ВСАА исследуемых препаратов содержит красители и подсластители, поэтому если появится аллергическая реакция на эти

компоненты, стоит выбрать ВСАА без вкуса или другую форму выпуска, например, в капсулах.

5. При неправильном употреблении и бездумном подходе, спортивное питание на основе аминокислот может нанести вред; в его употреблении есть ограничения, указанные на маркировке препарата и употреблять его без консультации врача - значит подвергать своё здоровье опасности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дмитриев А.В. Спортивная нутрициология / Дмитриев А.В., Гунина Л.М. – М.: Спорт. – 2020. – 640 с.

2. Заварухина С. А. Виды и особенности влияния на уровень физической работоспособности спортивных добавок / С.А. Заварухина, Е.В. Звягина, Я.В. Латюшин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №4 (15). – С. 378-386.

3. Красина И.Б. Современные исследования спортивного питания / И.Б. Красина, Е.В. Бродовая // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – №5.: URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26809>

4. Нечаев А.П. Пищевая химия. Лабораторный практикум: пособие для вузов; под ред. А.П. Нечаева.- СПб: ГИОРД. – 2006. – 304 с.

5. Оковитый С.В. Орнитинзависимые механизмы коррекции мышечного утомления и восстановления после физических нагрузок / С.В. Оковитый, Е.Б. Шустов // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2020. – Т. 97, №4. – С. 74-83.

6. Применение системы белково-аминокислотной реабилитации в спорте URL: <https://ac-t.ru/articles/primenenie-sistemy-belkovo-ami/>

7. Приказ МЗ РФ от 15.04.97 №117 «О порядке экспертизы и гигиенической сертификации биологически активных добавок к пище».

8. Ройтман Р.Р. Эффективность применения комплекса спортивного питания «ВСАА 2:1:1 + peptidocomplexiph-agaа» у спортсменов и у мужчин, тренирующихся в фитнес-клубах / Р.Р. Ройтман, Д.Д. Лернер, Е.И. Коршун и др. // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. – 2017. – № 1. – С. 20-26.

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ХОККЕЙНОЙ КОМАНДЫ КАК СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН

Климцев В. Л., Перевальский Д. А.

г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Соревнования в хоккее в социальном аспекте являются важной формой общения между людьми (отдельными хоккеистами) или группами людей (хоккейными командами). Конечным результатом соревновательной деятельности является спортивное достижение хоккейной команды, которое характеризуется количественным или качественным уровнем показателей в хоккее [1]. **Спортивное достижение** - это показатель спортивного мастерства и способностей хоккейной команды, выраженный в конкретных результатах. Это такой уровень успешности соревновательной деятельности хоккеистов, в ходе

которой команда превосходит прежние результаты и получает преимущество перед соперниками в ранговом ряду участников соревнований [2].

Спортивные достижения хоккейной команды свидетельствуют о ее возможностях в перспективе. Но через ее достижения команды реализуются и более важные в социальном плане задачи, которые состоят в стимулировании духовного и нравственного развития граждан своей страны, особенно детей и подростков, в содействии их разностороннему совершенствованию, воспитании через спорт активных личностей. Нельзя не привести в этом плане пример хоккеистов ЦСКА периода 1970- 1990 годов. Из того «золотого» состава, например, В. Фетисов после завершения спортивной карьеры стал руководителем Росспорта., В. Третьяк избирался депутатом Государственной Думы, А. Касатонов руководил Ночной хоккейной Лигой, И. Ларионов стал предпринимателем мирового уровня и являлся главным тренером молодежной команды России.

Болельщики нередко ассоциируют и воспринимают себя как часть любимой команды (двора, школы, ВУЗа, региона, страны), а ее достижения вызывают у них чувство гордости, способствуют социальному объединению. Знаменитые хоккеисты даже интегрируются в элементы народного творчества и фольклора. Например, хоккеисту А. Мальцеву посвящена народная песня на музыку из фильма А. Гайдая «Кавказская пленница»:

«Где-то на белом свете
Там где всегда хоккей
Там Александр Мальцев
Носится как змей».

Спортивные достижения хоккейной команды находят свое выражение и в нравственно - ориентационных ценностях. Так, в глазах молодых людей звезды хоккея нередко поднимаются до уровня личностей, которым они желают подражать и в спорте, и в повседневной жизни. Так, не может не вызывать восхищения пример погибшего в авиакатастрофе хоккеиста ярославского «Локомотива» Ивана Ткаченко, который ежемесячно переводил денежные средства для лечения больных детей. Всего им было потрачено на эти цели около 10 миллионов рублей. Поступки И. Ткаченко, связанные с благотворительностью, могут стать примером служения обществу для подрастающего поколения.

Так как спорт является элементом культуры социума, то и достижения в спорте обнаруживают себя именно ценностями культуры этого общества. В этой связи достижения имеют социальную ценность и являются важными критериями подготовки спортсменов, сложившейся в той или иной стране или регионе, а также показателем развития культуры в целом. О связи общества и хоккея представляется необходимым привести пример об отождествлении своего игрового номера с событиями в своей стране. Например, немногие знают, что бывший игрок «Авангарда» Яромир Ягр отрицательно относится к коммунистической идеологии, которая привела к подавлению «Пражской весны» в 1968 году. При вводе войск стран «Варшавского договора» в

Чехословакию пострадали его родные. Именно в память тех событий Ягр уже много лет играет под номером «68».

Важным стимулом, порождающим стремление хоккеистов к победе, является общественная оценка спортивных достижений. Это может быть награждение молодого хоккеиста директором школы грамотой на общем школьном построении, это может быть опубликование сведений о победе (или участии) спортсмена на сайте образовательного учреждения. Это может быть награждение правительственными или ведомственными медалями, приглашение спортсменов для интервью в средства массовой информации, вручение какого-либо подарка от руководителей региона и т.д. Считаем, что такая практика должна расширяться.

Ценность достижений в хоккее заключается также в поощрении к развитию. Это проявляется в том, что достижения являются источником новых идей в практике подготовки хоккеистов различного уровня.

Таким образом, спортивное достижение хоккейной команды в полной мере является феноменом социальной жизни общества, который заключается в единстве физической, умственной, культурной и общественной деятельности всех ее членов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Савин В.П., Ляпкин Ю.Е. Тактическая подготовка в системе тренировки хоккеистов высокой квалификации: Метод, разработ. для студентов, слушателей фак. усовер., повыш. квал. в Высш. школе тренеров ГЦОЛИФКа. - М., 1991.-28с.
2. Савин В.П., Урюпин Н.Н. Контроль в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации: Метод. разработ. высш. школы тренеров ГЦОЛИФКа.- М: Б.и.э., 1991.- 40с.

ПОДХОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИГРОВОГО АМПЛУА В ФУТБОЛЕ МЕТОДОМ ПАЛЬЦЕВОЙ ДЕРМАТОГЛИФИКИ

Кравцова А.М., Юрьева А.А.

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

Спортивный отбор в физической культуре и спорте является одной из основных теоретических и медико-биологических проблем нашей страны. Поэтому, развивать теорию спортивного отбора необходимо, так как это напрямую связано с уровнем спортивных достижений и влияет на развитие спортивной науки в целом. А главной целью спортивной деятельности является достижение наивысших спортивных результатов[1, 7].

Для того чтобы рост спортивных достижений не прекращался, в футболе, как и в любом другом виде спорта, необходимо изучать индивидуальные возможности и особенности спортсменов.

В современном спорте высших достижений, особое значение имеет возможность отобрать как можно раньше наиболее одаренных и перспективных

спортсменов. Каждый спортсмен отличается по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, а также имеет большое значение генетическая предрасположенность его к занятиям той или иной спортивной деятельности [2].

Многолетние исследования Абрамовой Т.Ф. и ряда авторов по возникшей проблеме в отборе перспективных спортсменов привело к выявлению генетически детерминированных морфофункциональных показателей, которые позволяют с большей степенью вероятности определить перспективных спортсменов в футболе, а также определить игровое амплуа, наиболее подходящее конкретному футболисту [1].

По статистическим данным более 80% из числа юных чемпионов не становятся затем футболистами высокого класса и не могут показывать соответствующие результаты в возрасте, оптимальном для их достижения. Это можно объяснить тем, что отечественные школы футбола не уделяют должного внимания системе отбора и ориентации [5].

Среди множества генетических маркеров, которые используются для идентификации генетического потенциала, одними из наиболее доступных для практики являются признаки пальцевой дерматоглифики.

Дерматоглифика-наука о кожном рельефе на ладонях и подошвах. Она нашла широкое применение в вопросах, касающихся спортивного отбора [8].

Термин «дерматоглифика» (гравирую кожу) был предложен Х. Камминсоми Ч.Мидло и принят на 42-й ежегодной сессии Американской ассоциации анатомов в апреле 1926 г. Предмет исследования дерматоглифики – ладонные линии, ладонные и пальцевые узоры, чьи особенности отражают индивидуальную неповторимость. Увеличение стойкости связи между формой нозологии и особенностями гребешковой кожи в случае предпочтительного конституционального статуса находит свое отражение в параллелях дерматоглифики с показателями телосложения и ростового развития у лиц без отклонений в росте и развитии [3].

Существует технология использования признаков пальцевой дерматоглифики при прогнозе физических способностей и оценке пригодности к спортивной специализации. Физические способности во всех проявлениях в высокой степени подвержены влиянию наследственности. Современный уровень спортивных достижений в футболе предъявляет строго специфические и довольно жесткие требования к морфо типу футболиста. В соответствии с этим разработка критериев отбора и прогнозирование перспективности футболистов с учетом специфики работы игровых амплуа является актуальной проблемой при подготовке спортсменов высокого класса [4, 6].

Существует технология использования признаков пальцевой дерматоглифики при прогнозе физических способностей и оценке пригодности к спортивной специализации. Физические способности во всех проявлениях в высокой степени подвержены влиянию наследственности.

Поэтому, внедрение методики дерматоглифического обследования намного точнее определит генетическую предрасположенность спортсмена к

выполнению специфических двигательных действий, характерных для игровых амплуа футболистов [2].

Методика проведения дерматоглифического обследования предполагает снятие отпечатков 10 пальцев рук с их последующей обработкой. В качестве показателей определяется приоритетный тип пальцевого дерматоглифа (внешний вид пальцевых узоров – дуги, петли, завитки или их сочетание (Рис. 1)), тотальные признаки пальцевых дерматоглифов – дельтовый индекс – Д10 (суммарное количество дельт всех десяти пальцев) и суммарный гребневой счет- СГС.



А – дуга L – петля W – завиток

Рис. 1 Типы узоров

Далее полученные данные сравниваются с модельными значениями пальцевых дерматоглифов для футболистов разного амплуа, делается вывод о предрасположенности спортсмена. Т.Ф. Абрамова предлагает определять амплуа футболистов на основании соответствия дерматоглифических показателей, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Модельные значения пальцевых дерматоглифов для футболистов разного амплуа

Вид спорта, амплуа	Тотальные признаки ПД		Приоритетный тип ПД
	Д 10	СГС	
Футбол			
Нападающие	9,5-10,1	97,6-116,2	AL
Полузащитники	13,3-14,7	143,4-164,2	LW, WL
Защитники	13,5-14,9	137,8-156,2	LW
Вратари	15,6-16,4	156,2-166,4	WL, LW

Футболист, сочетающий в себе умение выполнять работу в нескольких амплуа, безусловно имеет большую ценность для команды и тренера, поэтому использование метода дерматоглифического обследования актуально для целенаправленного и продуктивного отбора занимающихся, имеющих генетическую предрасположенность к занятиям ациклической и соответствующим игровым амплуа.

Данные дерматоглифического исследования позволяют провести прогностическую оценку физических способностей человека на основе использования таких простых по тестированию и идентификации биологических маркеров как признаки пальцевой дерматоглифики [3]. Пальцевые дерматоглифы являются объективными, необходимыми

признаками, идентифицирующими основные характеристики пригодности к конкретной спортивной деятельности.

Однако, следует помнить, что при уточнении игрового амплуа и ролевой функции пальцевая дерматоглифика играет роль не жесткой модели, а ориентировочных границ наиболее высокого соответствия модели деятельности. Для более точной прогностической оценки необходимо учитывать антропометрические данные индивида. Необходимо заметить, что при использовании пальцевой дерматоглифики в практике спортивного отбора с неизбежностью встает вопрос об их месте в общей системе критериев отбора.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Т.Ф. Возможности использования пальцевой дерматоглифики в спортивном отборе. // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №5.
2. Арутюнян, А.Г. Пальцевые дерматоглифы как средство прогнозирования и отбора в спорте // Генетические маркеры в антропогенетике и медицине: Тез. 4-го Всесоюз. симпози. Хмельницкий, 1988. - С. 140-141.
3. Богданов Н.Н., Солонищенко В.Г. История и основные тенденции развития дерматоглифики // Идентификация и определение характеристик личности (дактилоскопия и дерматоглифика). -М., 2002. С.36-58.
4. Гусева И.С., Сорокина Т.Т. Дерматоглифика как конституциональный маркер при мультифакториальной патологии // Вопросы антропологии. -М.: МГУ, 1998. Вып. 89. - С. 99-111.
5. Использование метода пальцевой дерматоглифики в диагностике индивидуальных способностей спортсменов/ А. В. Комарова, А. В. Гаськов, О. Ю. Колмакова, А. Ю. Кожевникова// Вестник Бурятского Государственного университета. - 2013.- №13.-С. 12-19.
6. Мазур, Е.С. Дерматоглифика в исследованиях личности: криминалистический и судебно- медицинский аспект/ под ред. В.Н. Звягина/ Е. С. Мазур. – Томск: Издательский Дом ТГУ, 2014.- 150 с.
7. Сергиенко, Л.П. Методы спортивной генетики: дерматоглифический анализ пальцев рук человека/ Л. П. Сергиенко, В. М. Лишевская// Педагоги по Физической культуре и спорту. - 2010.- №1.
8. Хить, Г.Л. Дерматоглифика в антропологии. - [Электронный ресурс]/ Г. Л. Хить, И. Г. Ширококов, И. А. Славолубов. - Электрон. Текстовые данные. - СПб.: Нестор- История, 2013.- 376с. – ISBN 978-5-4469-0184-5. Режим доступа: <http://nestorbook.ru/uDrive/file/634>

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ ГРЕКО- РИМСКОГО СТИЛЯ 10-11 ЛЕТ

Кривошеев Д.В.

*г. Ленинск-Кузнецкий, Государственное профессиональное
образовательное учреждение «Кузбасское училище олимпийского резерва»*

Введение. Общемировая тенденция снижения уровня физического состояния населения в последнее время привела к возникновению ряда проблем в сфере массового спорта. Отсутствие интереса к занятиям физической культурой и спортом, демографический и экономический кризис,

экологические и социальные проблемы, и как следствие - изначально низкий уровень физической подготовленности детей.

При наборе, а в дальнейшем при отборе перспективных детей тренеру необходимо, учитывая высокие требования, «разглядеть задатки» ребенка, что не всегда удаётся сделать быстро. При проведении контрольно-переводных нормативов ряд спортсменов не справляются с требованиями программы для ДЮСШ, что побуждает тренеров при освоении программы искать пути преодоления сложившейся ситуации, делая акцент на качественную сторону учебно-тренировочного процесса.

Спортивные единоборства, а в частности греко-римская борьба является сложно координационным видом спорта, в котором технические действия обладают большой вариативностью воздействия на соперника (приёмов, контрприёмов, защит). В условиях поединка к спортсмену предъявляются определённые требования: борец обязан быстро оценивать сложившуюся обстановку, точно и своевременно реагировать на создавшуюся ситуацию, быть способным быстро изменять программу действий, уметь комбинировать в разных сочетаниях технические приёмы, сохранять устойчивость позы и быстро восстанавливать утраченное равновесие [3]. Эти требования определяют в качестве ведущих способностей борца группу координационных способностей. При целенаправленном развитии координационных способностей с первых лет тренировок юные спортсмены значительно быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями, успешнее совершенствуют спортивную технику и тактику, быстрее продвигаются к вершинам спортивного мастерства [2].

Проблема исследования заключается в необходимости получения сведений об уровне развития общих и специальных координационных способностей юных борцов греко-римского стиля для разработки нормативных значений оценки, контроля и коррекции координационной подготовленности спортсменов.

Цель нашего исследования заключалась в изучении уровня развития общих и специальных координационных способностей борцов греко-римского стиля 10-11 лет.

Методы и организация исследования. Исследование проведено на базе БОУ ДОД «ДЮСШ № 19» г. Омска. В исследовании участвовали борцы греко-римского стиля 10-11 лет (количество испытуемых – 21 человек). В качестве методов исследования использованы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, контрольное тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки уровня развития общих координационных способностей борцов греко-римского стиля 10-11 лет были использованы общепринятые методы (проба Ромберга, позы пяточно-носочная и «аист»; точность воспроизведения $\frac{1}{2}$ от максимальной величины усилия на динамометре и др.). Для оценки уровня развития специальных координационных способностей были использованы тесты входящие в программу СДЮШОР по греко-римской борьбе (Б.А. Подливаев,

Г.М. Грузных, 2004): тест « Забегания на мосту 5+5» с; тест «Перевороты на мосту 10 раз» с; тест «Вставание на мост и уход забеганием 5 раз» с; тест «10 бросков манекена подворотом» с; тест «10 кувырков вперед» с.

В статье представлен анализ отдельных исследуемых показателей. Полученные результаты сравнивались со средневозрастными нормами уровня развития общих КС, а также с контрольно-переводными нормативами программы ДЮСШ по борьбе.

Анализ среднегрупповых значений пробы Ромберга (с опорой на две ноги), выявил неудовлетворительную способность к сохранению статического равновесия при отсутствии контроля зрительного анализатора у борцов греко-римского стиля 10-11 лет (рис.1).

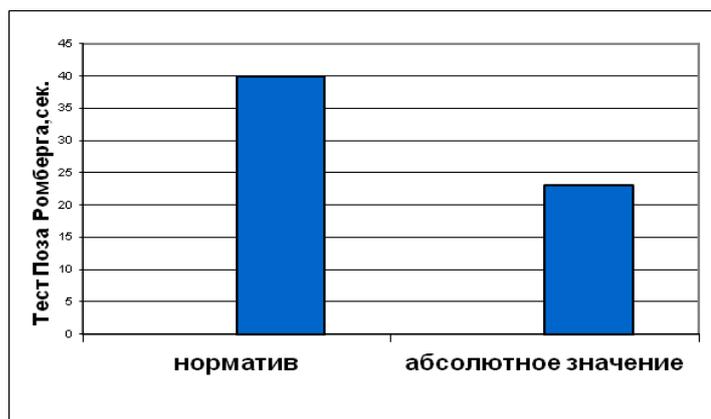


Рис.1 Абсолютные значения показателя пробы Ромберга, поза пяточно-носочная у борцов 10-11 лет в сравнении с нормативными показателями

Анализ теста показал неудовлетворительную способность к сохранению статического равновесия при отсутствии зрительного анализатора у 50% испытуемых, удовлетворительную у 25% и хорошую только у 25% испытуемых (рис.2).

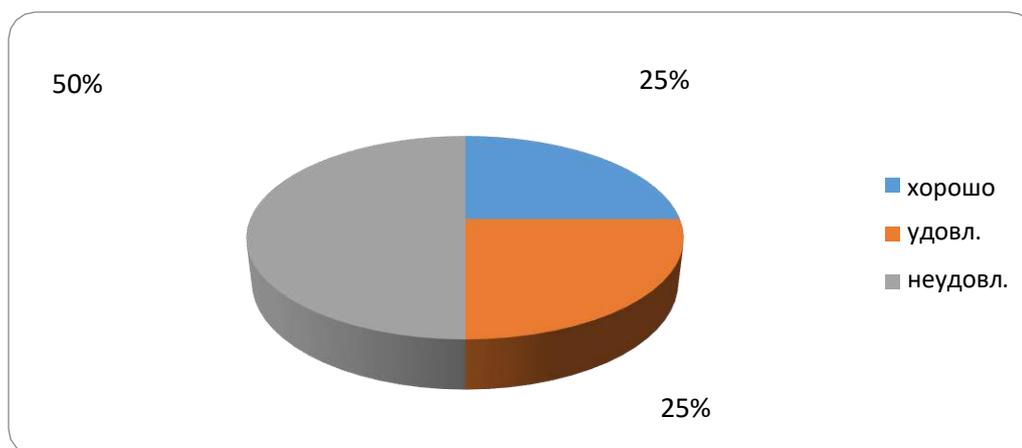


Рис.2. Процентное соотношение борцов, показавших «хорошую», «удовлетворительную» и «неудовлетворительную» способность к сохранению статического равновесия при проведении пробы Ромберга (поза пяточно-носочная)

Анализ результатов по тесту «Забегания на мосту 5+5» позволил выявить, что у борцов 10-11 лет абсолютные значения показателей в сравнении с контрольно-переводными нормативами находятся на более низком уровне (рис.3).

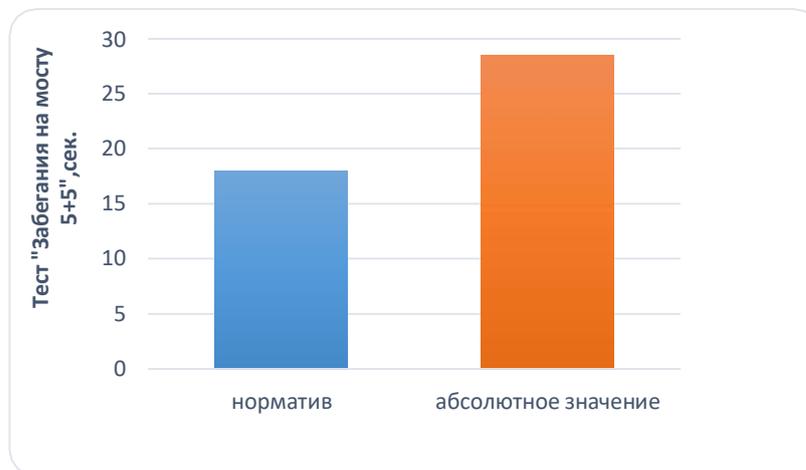


Рис.3. Показатели теста «Забегания на мосту 5+5» (с) у борцов 10-11 лет в сравнении с нормативами ДЮСШ

Результаты теста показали, что не справились со сдачей норматива 73% испытуемых, ещё 20% сдали тест на «удовлетворительно» и только 7% борцов 10-11 лет показали результат, соответствующий оценке «хорошо» и «отлично» (рис.4).

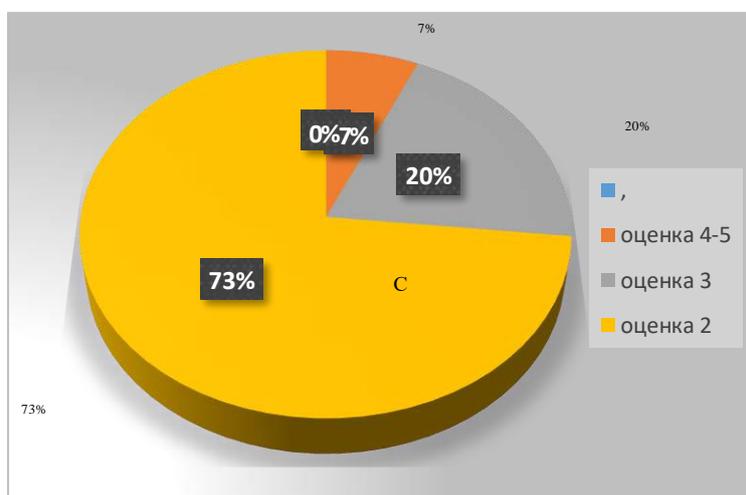


Рис.4 Процентное соотношение борцов, сдавших переводные нормативы по тесту «Забегания на мосту 5+5» (с) на «хорошо» и «отлично», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно»

Для оценки скорости и качества выполнения броска подворотом был использован тест «10 бросков манекена подворотом». Броски подворотом составляют одну из групп приёмов борьбы в стойке. Анализ результатов по тесту «10 бросков манекена подворотом» показал, что абсолютные значения

показателей борцов 10-11 лет по данному тесту в сравнении с контрольно-переводными нормативами находятся на более низком уровне (рис.5).

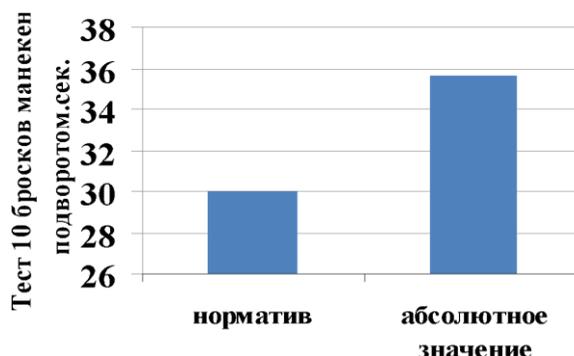


Рис.5. Показатели теста «10 бросков манекена подворотом» (с) у борцов 10-11 лет в сравнении с нормативами ДЮСШ

Анализ теста показал, что не справились со сдачей норматива 60% испытуемых, участвовавших в исследовании, 33% борцов 10-11 лет сдали на «удовлетворительно», и показали результат тестирования, соответствующий оценкам «хорошо» и «отлично» всего 7% борцов 10-11 лет, что говорит о низком уровне выполнения броска подворотом на данном этапе подготовки (рис.6).

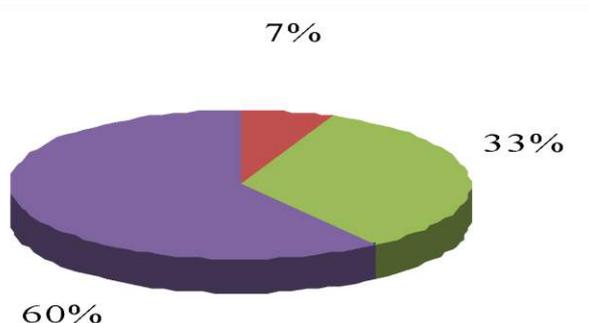


Рис.6. Процентное соотношение борцов, сдавших переводные нормативы по тесту «10 бросков манекена подворотом» на «хорошо» и «отлично», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно»

По остальным изучаемым показателям борцы, участвовавшие в исследовании, показали результаты, соответствующие нормативному уровню для данного возраста.

Выводы. Таким образом, результаты выполнения тестов, направленных на оценку координационной подготовленности, борцами греко-римского стиля 10-11 лет показали низкий уровень координационной подготовленности преимущественно по тестам, оценивающим уровень развития специальных координационных способностей и по отдельным показателям общих координационных способностей. Проведенное исследование позволило

выявить «слабые» стороны координационной подготовленности борцов 10-11 лет, обозначить пути коррекции тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004.- 272 с.

2. Куванов, В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: автореф. дис.... канд. пед. наук / В.А. Куванов. - СПб., 2005. – 25 с.

3. Семёнов, А.П. Греко-римская борьба: учебник для ВУЗов, 2005.-256 с.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ САМБИСТА

Кулакова Г.А., Макаренко Е.В.

*г. Калининград, Государственное бюджетное профессиональное
учреждение
Калининградской области «Училище (техникум) олимпийского резерва»*

Актуальность проекта: обусловлена практической значимостью проблем, связанных с употреблением спортивного питания, как важнейшей дополнительной поддержкой начинающего самбиста.

Цель проекта: проанализировать основные принципы спортивного питания и пищевых добавок. Выяснить наличие положительного влияния и побочных эффектов на организм самбиста при употреблении препаратов спортивного питания.

Задачи:

- анализ литературных источников по теме проекта;
- определение основных принципов и роли спортивного питания в жизни самбиста;
- рекомендации по спортивному питанию самбиста;
- сделать вывод.

Объект: тренировочный процесс самбистов.

Предмет: влияние биологических активных добавок (далее – БАД) на организм самбиста.

Гипотеза: биологически активные добавки оказывают положительное влияние на организм самбистов.

Значительные физические нагрузки в спорте предъявляют повышенные требования ко всем системам организма. В связи с этим необходимо проведение профилактических и восстановительных мероприятий в областях общего оздоровления, профилактика травм и заболеваний, предупреждение явлений переутомлений и повышение функциональных резервов организма спортсменов. Одним из эффективных и безопасных способов повышения результатов, улучшения общего тонуса и реабилитации спортсменов является

применение натуральных биологически активных пищевых добавок растительного происхождения.

Спортивное питание – это препараты и витаминно-минеральные комплексы, предназначенные для людей, которые не только являются профессиональными спортсменами, но и которые просто следят за собой и своим здоровьем. Не стоит придерживаться ошибочного мнения, что спортивное питание – это специализированные добавки, предназначенные только для подготовленных спортсменов, атлетов и бодибилдеров. Изначально, создавая данную категорию добавок, никто не предполагал, что они войдут в образ жизни почти каждого человека, кто заботится о своем здоровье, красоте и физической культуре собственного тела. Ведь спортивное питание – это в первую очередь средство на пути к совершенствованию нашего тела, посредством его трансформации. При этом решаемые задачи различные. Одним спортивное питание помогает набрать мышечную массу, другим – сбросить лишний вес. Но надо понимать, что специальные пищевые добавки лишь дополняют основной рацион, а не являются таковым. Они помогают достичь цели, но не являются самой целью.

В настоящее время стала популярна реклама спортивного питания и пищевых добавок, которые в последнее время стали более доступным для покупателей. Многие люди думают, что это какие-то препараты, которые могут нанести вред здоровью. Спортивное питание — это обыкновенное питание, из которого удалено все лишнее и никакой химии в нем нет[1]. Спортивное питание обычно подразделяют на классы, наиболее известны следующие:

- высокобелковые продукты (протеин);
- углеводно-белковые смеси;
- аминокислоты;
- жиросжигатели;
- специальные препараты;
- креатин;
- антикатаболики (далее - ВСАА, Фосфатидилсерин);
- препараты, повышающие уровень тестостерона;
- средства для укрепления суставов и связок;
- витамины, минералы и витаминно-минеральные комплексы;
- энергетика;
- изотоники.

Выполняя любые нагрузки, человеческое тело затрачивает некоторое количество энергии. Чем больше нагрузки, тем больше энергии необходимо для их выполнения, если же есть недостаток сил, то его нужно восполнять, причем своевременно. Человек, не занимающийся спортом и живущий размеренно, не особо напрягаясь, может пополнять запас своих сил из обычной пищи, ему будет хватать сполна. Другое дело если регулярно приходится расходовать большой запас своих сил, тогда обычная пища (даже если питание правильное) не способна снабдить всё внутри человека нужным количеством элементов, ведь их нужно значительно больше, чем может съесть человек. В таких случаях на помощь приходят спортивные добавки, они смогут восполнить недостаток

энергии, если правильно их принимать. Спортивное питание разработано таким образом, чтобы в его состав входило именно то количество, которое нужно человеку до и после тренировок[2].

Рассмотрим основные пищевые добавки:

1. Протеины - высокомолекулярные органические вещества, состоящие из аминокислот, соединённых пептидной связью. Все белковые соединения, производимые организмом, получают из базовых аминокислот. Именно белки составляют основу мышечной ткани и являются ключевым диетическим компонентом. В составе протеинов задействовано 22 аминокислоты, 10 из которых незаменимы.

Основные его виды:

1. Сывороточный протеин - производится из молока. Самый популярный и продаваемый в мире. Это быстро усваивающийся протеин. В сывороточном протеине больше всего разных аминокислот, особенно ВСАА. Его рекомендуется употреблять в течение 30 минут после тренировки или утром, сразу после пробуждения.

2. Яичный протеин - протеин, который называют совершенным. Это и в самом деле так: он содержит все необходимые человеку для жизнедеятельности аминокислоты. В данном случае обязательно нужно уточнить: белок цельных яиц, а не только яичного белка, который привыкли есть бодибилдеры. Хотя биологическая ценность и такого белка все еще достаточно высока. Яичный протеин самый долгий при усвоении, усваивается примерно 7-8 часов и его рекомендуется употреблять вместе с сывороточным протеином.

3. Соевый протеин – это белок, выделенный из плодов бобового растения – сои. Он является самым популярным растительным белком. В соевом протеине меньше аминокислот, если сравнивать с молочным к примеру.

2. Гейнеры – смесь белка с углеводами. Так как углеводы - источник энергии для наших организмов, то эта добавка весьма полезна. Гейнер нужно подбирать под себя. Если человек предрасположен к полноте, и обладает медленным обменом веществ, тогда ему подойдет гейнер в котором высокое содержание белков. Если же наоборот, обмен веществ быстрый, то выбор падает на гейнер, в котором преобладают углеводы. Гейнер употребляется сразу после тренировки, чтобы пополнить затраты потерянной энергии. Продается в порошковой форме, размешивается с водой все в том же шейкере.

3. Аминокислоты – строительный материал для мышц. Протеин, который находится в белках, расщепляется до аминокислот. Поэтому аминокислоты незаменимы для человека, который тренируется. Мы ежедневно употребляем разные аминокислоты с обыкновенной пищей каждый день. Но этого недостаточно для организма, который подвергается сильным физическим нагрузкам. Кроме того, аминокислоты, которые находятся в еде усваиваются не сразу, а в течение 2-3 часов. Аминокислоты делятся на: незаменимые (нужно потреблять каждый день с пищей), условно заменимые (могут образоваться из других кислот в организме) и заменимые (тоже образуются из других аминокислот). Чем больше там незаменимых аминокислот, тем более

эффективным будет этот аминокислотный комплекс. Стоит еще сказать, что аминокислоты продаются в разной форме: таблетки, в виде жидкости, в порошке, в капсулах, жевательные. Креатин – это добавка, которая способствует поднятию силы. Самая действенная из всех добавок, и самая дешевая, которая широко используется как спортивная добавка для увеличения силы, мышечной массы и кратковременной анаэробной выносливости с доказанной безопасностью Креатин продают в порошках, в виде жевательных таблеток, в капсулах, и в жидкой форме. Обойтись без спортивного питания, конечно можно, но при этом заменить все эти вещества простой едой довольно проблематично. Например, чтобы организм получил 30 грамм протеина нужно съесть 8 яичных белков или выпить протеиновый коктейль. Коктейль пить легче, и усвоится он быстрее, однако не стоит забывать о том, что пищевые добавки — это не заменитель обычной пищи. Они поэтому и называются – «добавки».

Как и любой другой продукт, пищевые добавки имеют не только положительные, но и отрицательные эффекты от применения. Причины негативных эффектов при приеме БАД могут быть различными, включая недостаточную безопасность и фальсифицированный состав, а также неправильное применение их спортсменами. К последнему можно отнести беспорядочный приём и дублирование БАД без внимания к общей дозе ингредиентов или возможному взаимодействию составных частей разных добавок. Даже наиболее распространённые БАД могут иметь негативные эффекты, особенно когда используются бессистемно. Например, его дефицита, может привести к рвоте, диарее, абдоминальным болям и патологии печени. Бикарбонаты способны стать причиной желудочно-кишечных нарушений, если их не принимать в больших количествах, иногда даже в дозах, повышающих эффективность подготовки. Это иногда может навредить, а не помочь спортсмену, а также нивелировать эффект от употребления других субстанций, принимаемых одновременно.

В настоящее время многие люди, не только спортсмены принимают и добавляют пищевые добавки в свой рацион для поддержания формы и хорошего функционирования организма. БАДы достаточно доступны на рынке продаж, их можно приобрести практически в каждом супермаркете или же аптеке, начиная от протеиновых батончиков и заканчивая витаминными добавками в виде порошков и таблеток.

Заложенные в детстве привычки особенно прочны и поэтому их надо развивать с раннего детства. Эти мероприятия должны проводиться совместными усилиями родителей, педагогов и медицинского персонала. Однако отечественные педагогические высказывания в области детского спорта не содержат ясной установки на роль питания как средства развития, адаптации к спортивным нагрузкам и восстановления после них либо имеются очень обобщенные положения о социально- психологическом, гигиеническом, валеологическом, медико-биологическом и т.д. аспектах. В то же время теоретические представления о пище, ее низкомолекулярных компонентах как средстве направленной регуляции метаболизма спортсменов (особенно юных)

при их одновременной адаптации к режимам тренировок и питания имеют прямое отношение к современной дискуссии по проблемам теории и методики спорта и другим естественнонаучным вопросам спортивной педагогики. Например, создание и удержание аэробной и анаэробной работоспособности спортсмена, особенно тонких характеристик – мощности, емкости и эффективности, функционально жестко связано с химическим составом пищи. От того, в какой последовательности, одновременно или выборочно решаются эти задачи, за какой промежуток времени, и зависит порядок метаболической направленности рациона или меню питания. Во многих командных видах спорта можно наблюдать, что режимы тренировок зависят от педагогической концепции тренера, а организация питания построена по групповому признаку, а не индивидуализирована [3].

Федеральное медико-биологическое агентство России фиксирует, что современное питание спортсменов стало национальной проблемой и не отвечает основным задачам сохранения здоровья и переносимости высоких тренировочных нагрузок в силу межведомственной разобщенности и не отлаженной системы в создании новых видов обогащенных рационов питания путем объединения спортивной диетологии и спортивного питания. Правильное питание и рациональный тренировочный процесс положительно влияют на рост мышечной массы спортсмена, чтобы вес увеличился в большей мере за счет роста мышечной массы, а не жира, необходимо тренироваться. Это доказывает то, что в спорте нельзя без правильного питания.

ВЫВОДЫ:

1. Проанализировав источники литературы, можно сделать вывод о том, что в настоящее время применение спортивного питания и пищевых добавок является актуальной проблемой в системе подготовки самбистов.

2. В научной работе выделены наиболее важные пищевые вещества, необходимые для нормального функционирования организма, а также определены основные принципы рационального питания самбистов.

3. Рассмотрев научную литературу, по тематике спортивного питания, предоставлены наиболее широко применяемые пищевые добавки, используемые в питании самбистов.

4. После проведения исследования можно сделать вывод о том, что при соблюдении принципов рационального питания – сохраняется нормальное функциональное состояние организма, а применение к нему различных пищевых добавок является дополнением к стимулированию достижения высоких результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонович С. Масса или правда о питании, добавках и химии в бодибилдинге. Издательство: АС «Медиа Гранд», 2012 г.;
2. Гольберг Н., Дондуковская Р. Питание юных спортсменов. Издательство: «Советский спорт», 2012 г.;
3. Уайт Е. Основы здорового питания. Издательство: «Эксмо», 2011 г.;

Интернет-источники:

1. Интернет-журнал о спортивном питании: <http://proteinfo.ru/>;
2. Спортивный журнал: <http://www.sportobzor.ru/>;
3. Спортивная энциклопедия: <http://sportwiki.to/>

АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ-ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Любас Д.В, Перевальская С.В.

*г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»*

Спорт относится к тем видам социокультурной деятельности, где личностные качества спортсмена во многом определяют успешность, эффективность и ценность успеха высших достижений на профессиональном поприще. Формирование спортивной и околоспортивной субкультуры, уровень состязательности, развитие технологий и средств подготовки спортсмена, усложнение правил ведения спортивной борьбы на современном этапе предъявляют к спортсмену определенные требования. Он должен обладать определенными качествами и подготовкой, чтобы в современных условиях спортивной борьбы эффективно достигать и решать поставленные перед ним цели и задачи. Поэтому в процессе спортивной деятельности человека происходит не только профессиональное становление, но и воспитание его как личности, развитие его социально-психологических качеств.

В течение последних лет в научно-методической литературе большое внимание уделяется оценке особенностей личности спортсменов. Были проведены исследования с использованием известных психологических методик для характеристики личности спортсмена. И, несмотря на то, что результаты этих исследований пока не дают четкого представления о том, что можно было бы назвать «личностью спортсмена», все же имеющиеся данные представляют интерес для анализа. Эти данные позволяют тренеру лучше понять личностные особенности и индивидуальность спортсменов и их возможности. Исследователи также отмечают влияние вида спорта на формирование тех или иных качеств спортсмена. В научно-методической литературе нет достаточного анализа социально-психологических качеств, сформированных под влиянием вида спорта. В связи с чем представляется актуальным изучение социально-психологических качеств личности спортсмена, профессионально занимающегося фехтованием.

Профессиональный спорт неотделим от человеческой культуры как области проявления особых склонностей и способностей человека, сопряженной с высокими нагрузками и стрессом. Спортивная карьера представляет собой особую ускоренную траекторию жизненного пути со своей отличительной характеристикой: раннее начало и завершение, экстремальные

нагрузки и высокий повседневный стресс, пиковые переживания и очень высокие риски. Такая самоотдача и такой уровень жизни часто происходит на пределе человеческих возможностей. Все это не может не оказывать влияние на формирование в личности спортсмена особых социально-психологических качеств.

На развитие социально-психологических особенностей личности спорт оказывает особое влияние благодаря только ему присущим характеристикам. Главными из них являются:

1) соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником;

2) максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться хорошего результата;

3) систематическая длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьёзные коррективы в режим жизни и бытовые условия [3].

Исходя из анализа научно-методической литературы, можно заключить то, что личность спортсмена воплощает с одной стороны, социальные качества, а с другой стороны, индивидуальные психологические особенности. Под социально-психологическими качествами в личности мы рассматриваем такие ее наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени проявляются в отношениях. Совокупность этих отношений формируют направленность личности. Направленность личности находит свое выражение в отношении:

1) к другим людям (доброта, отзывчивость, уважение, дружба, неприятие, симпатия, вражда и др.);

2) к видам деятельности (добросовестность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность);

3) к себе, переживания и чувства (бодрость, душевность, свободолюбие)[2].

Следует подчеркнуть, что личность рассматривается большинством авторов в качестве определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией как психологических составляющих (эмоций, мотивов и воли и т.д.), так и социальных качеств, которые побуждают спортсмена к проявлению определенных черт. Несмотря на то, что многие исследователи указывают на большое значение индивидуальности. «Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности»[2]. Тем не менее, Е.Н. Гогунев и А.Ц. Пуни считают, что личность спортсмена формируется в реальной спортивной деятельности, где активно проявляются эмоции и чувства, творчество и интеллект[1]. Специалисты отмечают [1], что у спортсменов имеется комплекс ряда общих личностных качеств, способствующих рациональной организации процесса их подготовки. Однако от специфики каждого вида спорта зависит формирование тех или иных профессионально важных качеств для достижения успеха в отдельно взятом виде спорта. В исследованиях Л. К. Серовой показано [4], что деятельность и личность

спортсмена взаимосвязаны. В спорт приходят люди с определенным характером, а занятия спортом формируют специфические черты личности.

Результаты, представленные в работах специалистов, показали, что большинство респондентов выразили мнение о том, что любой вид спорта влияет на формирование определенных личностных качеств человека. Какие это качества? Это зависит от специфики вида спорта. Что касается спортсменов-фехтовальщиков, то в научно-методической литературе выделены такие качества как: инициативность; выдержка и самообладание; решительность и целеустремленность. Однако, недостаточно сформированными, но необходимыми в социальной жизни спортсменами этой специализации были отмечены следующие качества: дисциплинированность; аккуратность; толерантность и уважение к другим людям. **Инициативность** выражена в самостоятельном и направленном поиске средств единоборства и тактических компонентов их подготовки и применения, попытках их навязывания противникам. **Выдержка и самообладание** заключены в отсутствии форсирования событий в поединках, в настроенности действовать лишь при возникновении или создании ситуаций с реальными условиями достижения результата, игнорировании малозначимых и с малой вероятностью успеха поводов для применения действий. **Решительность** выражается в выборе эффективных действий и тактики ведения поединков и их применении в особо важных ситуациях для результата спортсмена в соревнованиях. **Целеустремленность** основывается на твердой приверженности фехтовальщика к избранному виду спорта, желании добиться успеха, осознании целей и реальности их достижения с учетом личной и общественной значимости. Важно умение подчинить желания спортсмена задачам повышения квалификации, стремление к рациональным усилиям на реализацию целей, стоящих перед соревнованиями. На основе теоретического анализа научно-методической литературы мы можем сделать вывод, что фехтование как определенный вид спорта оказывает влияние на формирование социально-психологических качеств личности, которые помогают спортсмену-фехтовальщику достичь высокого спортивного результата. К ним относятся: инициативность; выдержка и самообладание; решительность и целеустремленность.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гогонов, Е.Н., Мартыанов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений/ Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.
2. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. – Минск, 1998. – с. 264.
3. Столяров, В.И. Социология физической культуры и спорта (введение в проблематику и новая концепция): научно-методическое пособие для институтов физ. культуры / В.И. Столяров. - М.: Гуманитарный центр «СпАрт» РГАФК, 2002
4. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л.К. Серова. -М. : Советский спорт, 2007. - 116 с.

ОЦЕНКА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ВЫБОРУ ВИДА СПОРТА С УЧЕТОМ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Мартенсон Т., Елизарова С.Г.

Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Каждый гражданин знает, что Конституция—это основной закон государства. То же самое можно сказать о телесной конституции, т.е. общем устройстве тела.

Еще с глубокой древности предпринимались попытки установить общие особенности телосложения. Гиппократ предлагал использовать описательную терминологию: сильный—слабый, вялый—упругий, сухой — влажный. Он же предложил и типы темперамента: сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик — соответствовали преобладанию в организме крови, слизи, желчи и гипотетической «черной желчи», которые мы используем и сейчас. Заслугой Галена является появление понятия «габитус»(habitus). Это понятие сохранилось до наших дней и используется в спорте и медицине как сумма наружных признаков, характеризующих строение тела и внешний облик человека. Свой вклад в изучение этого вопроса в эпоху Возрождения внес Леонардо да Винчи. По его теории соотношение частей человеческого тела может быть наглядно представлено путем использования, видоизмененного «квадрата или круга древних». По разработанному им канону размеров 13 частей человеческого тела фигура человека с разведенными и приподнятыми до уровня головы руками и раздвинутыми до ширины плеч ногами точно вписывается в круг, центром которого является пупок. При отведении рук до горизонтальной плоскости и сведенных ногах фигура человека вписывается в квадрат, центром которого является лонное возвышение. За единицу измерения Леонардо да Винчи брал размер головы, которая укладывается в фигуре человека 8 раз. При этом тело человека, изображаемое в соответствии с канонем Леонардо да Винчи, характеризуется значительной длиной ног, низким расположением пупка и несколько удлиненным лицом.

Сегодня под телосложением мы понимаем пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Телосложение человека зависит от ряда факторов. В первую очередь следует отметить наследственные факторы и приобретенные человеком в течение жизни в процессе его развития. Среди факторов, влияющих на особенности телосложения, необходимо указать на социальные условия, питание, перенесённые болезни, условия труда, генетические факторы и конечно же занятия спортом.

Нам как будущим специалистам в области физической культуры и спорта важно знать и уметь определять типы телосложения, т.к. это может помочь в выборе вида спорта для достижения высших результатов.

Рассмотрим различные подходы к определению телосложения человека.

В 1929 году В.Г.Штефко и А.Д.Островский предложили схему диагностики для детей. Авторы выделили типы: *астеноидный, дигестивный, торакальный, мышечный*. Конечно есть смешанные типы телосложения. Схема применима как для мальчиков, так и для девочек.

Астеноидный тип отличается малоразвитыми мышцами, худощавостью, стройностью, длинными и тонкими конечностями, узкой грудной клеткой. В большинстве случаев здесь у детей сутулая спина с резко выступающими лопатками. Чаще всего таким ребятам немного неуютно в своем теле из-за обманчивой неуклюжести. Такие дети часто болеют, и им просто необходимы занятия на развитие выносливости, скорости и силы. Самыми оптимальными здесь будут циклические виды спорта: гребля, конькобежный спорт, бег, спортивная ходьба, метания, толкание ядра, прыжки (в высоту и длину), лыжные гонки, биатлон, плавание, велоспорт, балет, фехтование, гольф. Лыжные гонки, бег, ходьба, гребля – замечательный способ развить в ребенке выносливость. Здесь равномерные, повторяющиеся движения позитивно воздействуют и на нервную систему. Спортивное плавание на дистанции 50-1500 метров разовьет силу и скорость, а прикладное плавание поможет в пропорциональном формировании тела, развитии мускулатуры, увеличит объем легких, укрепит нервную систему. Высокий рост астеноидных детей находит прекрасное применение в баскетболе, а также в художественной гимнастике.

Дигестивный тип телосложения отличается преобладанием жировой массы над мышечной, невысоким ростом, широкой грудью, выраженным животом. Такие дети малоподвижны и медлительны. Активные занятия на протяжении долгого периода времени не только не принесут такому ребенку удовольствия, но и могут навсегда отбить у него желание заниматься спортом. Родителям в таком случае стоит присмотреться к тяжелой атлетике, спортивным единоборствам, метанию, атлетической гимнастике. В хоккее, где лишний вес – это плюс, ребенку также будет комфортно и интересно. Можно обратить внимание и на технические виды спорта: WorkOut, авиамоделирование, стрельба, мотоспорт. В процессе взросления для детей дигестивного типа не помешают общие занятия аэробикой и посещения тренажерного зала для формирования красивой фигуры.

Для *торакального* типа характерны: широкая грудная клетка, равные по ширине плечи и таз, средняя развитость мышечной массы. Такие дети очень активны и энергичны. Наибольших успехов они добиваются также в циклических видах спорта, где важны скоростные навыки и выносливость: в беге, плавании, гребле, биатлоне, гонках и так далее. В сложнокоординационных видах спорта ребята торакального типа также будут успешны. Это акробатика, водный слалом, прыжки (в воду, с трамплина, с шестом, на батуте), футбол, фигурное катание, капоэйра, синхронное плавание, кайтинг, скоростной спуск на байдарках, балет, гольф. Из-за среднего роста и равных пропорций торакальное телосложение дает ребенку пропуск в мир спортивной гимнастики. Оно помогает спортсмену хорошо держать равновесие (брусья, бревно, перекладина), а также быстро и технично группироваться и «чисто» выполнять элементы (кольца, прыжки).

Дети *мышечного* типа телосложения – наиболее способные в спорте. Имея массивный скелет, хорошо развитую мышечную массу, они выносливы и сильны. Им хорошо удаются цикличные виды спорта, направленные на развитие скорости, а также силовые виды спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, культуризм), сложнокоординационные, экстремальные (альпинизм, скалолазание). Если ребенок относится к мышечному типу телосложения, он может стать звездой и игровых видов спорта: футбол, тенниса, хоккея, капоэйра, водного поло, WorkOut, фехтование (сабля, меч), единоборства. В этих видах спорта такие выносливые и сильные дети достигают наибольших успехов.

Эти знания помогают привить любовь к занятиям спортом.

Распространенной и понятно является система типирования Шелдона. В этой системе три типа телосложения:

-*Эндоморф* отличается округлыми формами тела. Имеет относительно короткие конечности, широкие талию и бедра, замедленный метаболизм и склонность к лишнему весу, низкую выносливость.

-*Мезоморф* обладает пропорциональным телосложением, имеет широкие плечи и грудную клетку. Костная и мышечная ткани преобладают над жировой, у них хороший метаболизм. Этот тип предрасположен к высокой физической активности.

-*Эктоморф* имеет худощавое телосложение, конечности выглядят длинными на фоне короткого туловища, узкие плечи и грудная клетка. Характерен быстрый метаболизм и малое количество подкожного жира, хорошая выносливость. С трудом набирает вес. Классификация Шелдона, как правило, используется в основном применительно к бодибилдингу.

В нашей стране наибольшее распространение получила классификация, предложенная М.В.Ченорудским, который выделил три типа: *астенический*, *нормостенический*, *гиперстенический*. И здесь на помощь нам приходит математика. Эти типы определяют по Индексу Пинье (показатель крепости телосложения):

$$ИП = \frac{\text{Рост стоя (см)} - (\text{Вес (кг)} + \text{Окружность грудной клетки в фазе выдоха (см)})}{10}$$

Если провести параллели, то получится следующая картина:

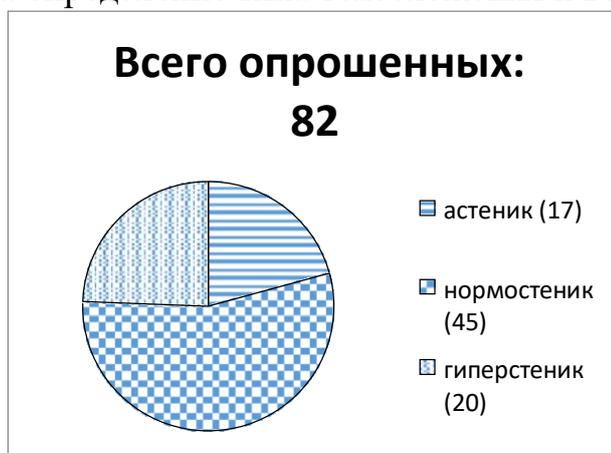
- астеник = эктоморф, ИП больше 30
- нормостеник = мезоморф, ИП от 10 до 30
- гиперстеник = эндоморф, ИП меньше 10.

Астеники доминируют на марафонах и триатлонах, в лыжных гонках. Они отлично выступают во всех видах спорта с ракеткой и мячом, велогонках, плавании, восточных единоборствах, каяке, гимнастике и танцах.

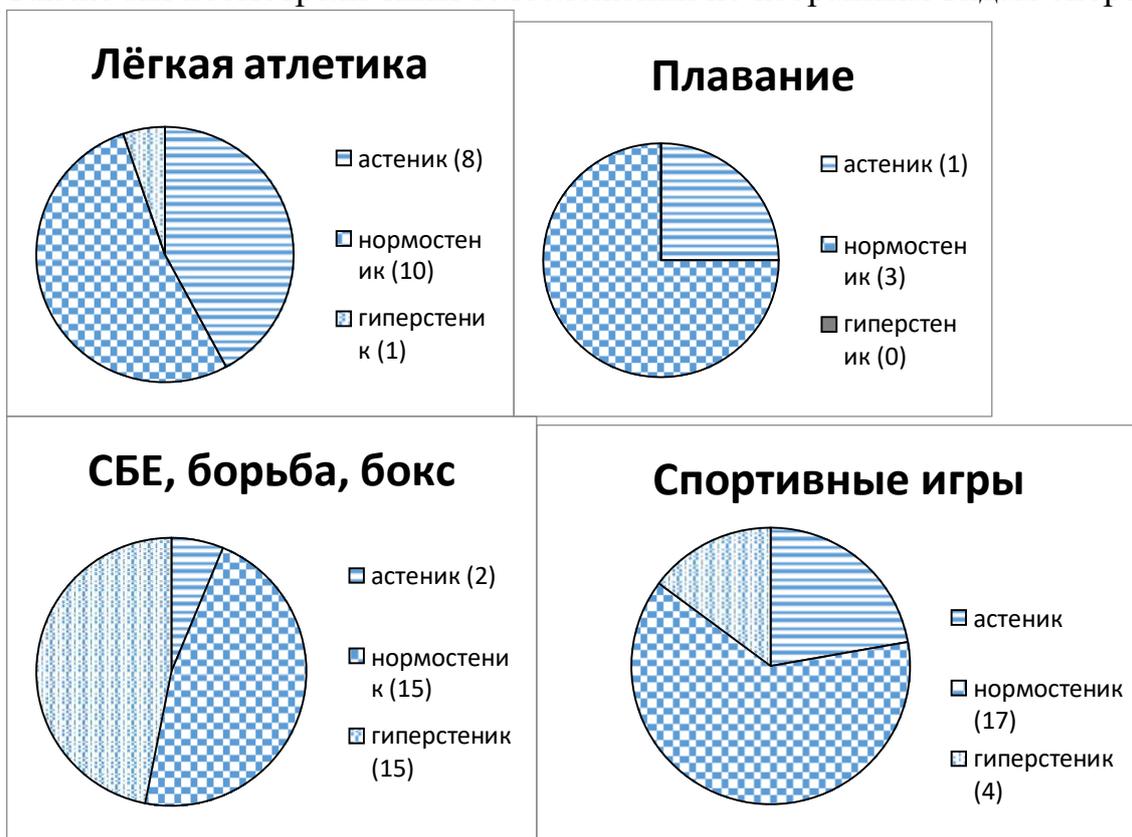
Нормостеники могут преуспеть почти в любом виде спорта. Имеют склонность к занятиям командными и силовыми видами. Им также отлично подойдут фигурное катание, различные виды гимнастики, теннис, бодибилдинг, триатлон, все виды многоборья, единоборства, крикет, гольф.

Гиперстеникам отлично подойдут: американский футбол и регби, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, все виды борьбы, супертяжеловесный бокс, рестлинг, плавание на длинные дистанции, гребля, метания молота, стендовая стрельба.

Мы провели тестирование наших студентов 1 курса отделения Физическая культура на определение типа телосложения и вот результаты:



Так же мы посмотрели типы телосложений по избранным видам спорта:



В ходе тестирования студенты обнаружили изменение типа телосложения за последние годы. Тестирование еще раз подтвердило соответствие выбранного вида спорта с учетом типов телосложения.

В заключении хочется сказать, что телосложение — это «живой организм» и многое находится в ваших руках. Например, вы можете улучшать свою фигуру, питаясь правильной пищей и занимаясь спортом и физкультурой. А можете и ухудшать, питаясь фастфудом, запивая его колой под телешоу и

мыльные оперы. Если вы от природы не склонны к набору жира и обладаете хорошей мышечной массой, не думайте, что малоподвижный образ жизни и неправильное питание не приведут вас к лишним жировым отложениям или к сахарному диабету. С вами это просто случится лет на 10 –15 позже, чем с эндоморфом, при прочих равных условиях. Было бы интересно провести повторное тестирование студентов на 4 курсе и посмотреть, как изменится телосложение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильев С.В. Основы возрастной и конституциональной антропологии / С.В. Васильев. – М: РОУ, 1996. – 216 с.
2. Дорохов Р.Н. Спортивная морфология: Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 276 с.

ПРИЧИНЫ ОТСЕВА ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЮСШ НА ЭТАПАХ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

Молчанова А.В.

*г. Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «ДЮСШ № 5»*

В спорте путь от новичка до спортсмена высокого уровня занимает очень продолжительное время. В основе разницы между количеством обучающихся на базовом уровне сложности и на углубленном уровне сложности лежат как проблемы в спортивном отборе, так и другие причины. Из секций в течение первых 6 месяцев с начала занятий уходят более 75% ребят. Одной из главных причин такого количества прекративших занятия является слабое использование средств и методов подготовки, создающих у детей интерес к занятиям. [2]

Набор в группу детей одного возраста зависит от многих факторов, которые ограничивают количество набираемых детей. [1]. Если учитывать состояние здоровья, недостаточную физическую подготовку и отдавших предпочтение другим видам занятий, то количество оставшихся в группе детей с трудом покрывает утвержденное количество в группах спортивных школ. Поэтому тренеры-преподаватели идут на дополнительный набор детей с разницей в 1-2 года. В группы часто принимаются дети, показавшие не самые лучшие результаты, а сдавшие минимальные требования по общей физической подготовке.

Если позволить тренеру провести более качественный отбор, который помимо показателей общей физической подготовки, должен оценивать умение работать в команде, реакцию на проигрыши, концентрацию внимания), то набрать необходимое количество детей будет проблематично. В связи с этим в группу попадают разные по уровню физической подготовки, с разной

мотивацией (или вообще без нее), с разными ожиданиями от занятий спортом. Сохранить постоянство такого коллектива является очень сложной задачей.

Вновь поступившему обучающемуся нужно в кратчайшие сроки овладеть тем минимальным набором технико-тактических действий, которыми уже владеют обучающиеся данной группы, а это возможно лишь при ряде условий: 1) вновь прибывший имеет высокие показатели общей физической подготовки; 2) вновь прибывший имеет понятие о виде спорта и о его основных правилах; 3) вновь прибывший имеет высокую мотивацию к занятиям конкретным видом спорта; 4) вновь прибывший имеет поддержку внутри семьи и не имеет проблем с организацией тренировочного процесса (есть кому приводить ребенка на тренировки, расписание занятий данной семье подходит, ребенок успевает полноценно отдыхать и нет урона учебе в школе).

Например, из 15-25 детей к концу обучения по базовому уровню сложности в лучшем случае остается 1-3 человека. Тренер, выполняя требования к минимальной наполняемости групп, вынужден данных спортсменов включить в группу более низкого уровня подготовки и моложе по возрасту, либо вообще не включать. При этом велика вероятность того, что оставшиеся обучающиеся представляют разные весовые категории, и в данной школе больше нет групп этого возраста. Как следствие, в таких условиях эти дети не имеют возможности эффективно тренироваться.

Выходом из этого положения могут быть матчевые встречи, совместные тренировки. Но постоянные выезды сопряжены с рядом проблем: отдаленность, организационный аспект (некому везти ребенка с несколькими пересадками в другой район города), психологический аспект (чужой коллектив, другой зал, соперники и т. п.). В сельских ДЮСШ такой возможности нет, и обучающимся недостаточно стимула для развития и соревновательной практики, а значит повышать свое мастерство будет проблематично.

Перманентный набор и отсев из тренировочных групп на этапе базового уровня подготовки создает ситуацию, в которой нестабильность состава обучающихся сводит к минимуму эффект учебно-тренировочной деятельности тренера в процессе подготовки спортсменов. В итоге вероятность того, что оставшиеся спортсмены достигнут высоких результатов (всероссийский, международный уровни), становится сомнительной.

Цель - выявить причины отсева обучающихся, определить оптимальное соотношение средств общей, специально-физической, технико-тактической подготовки, которые способствовали бы повышению стабильности состава занимающихся на этапе базового уровня сложности в спортивной школе. Для достижения поставленной цели был проведен эксперимент на базе ДЮСШ № 5 г. Иркутска.

С началом учебного года мы организовали отбор в три группы первого года обучения базового уровня сложности по 25 человек в каждой. Время на общую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку во всех группах было одинаковым, но соотношение часов на каждый вид подготовки отличалось (Таблица 1).

Затем в течение всего процесса многолетней подготовки от начала набора и до окончания обучения по базовому уровню сложности, в конце каждого этапа проводился анализ документов планирования учебно-тренировочной деятельности, списков занимающихся. Методом анкетирования, бесед в чатах родителей выявлялись причины прекращения занятий. (Рис. 1)

Таблица 1

Причины прекращения занятий на базовом уровне сложности

Группы	Год обуч.	Причины прекращения занятий						
		Пропа- л интере- с	Большие физически- е нагрузки	По состояни- ю здоровья	Неудобно расписани- е	Семейные обстоятельст- ва	Смена места жительства	Всего выбывши- х
1	1	40	12	4				56
	2	16	12					28
	3	4			8			12
2	1	32	12					44
	2	20	4			4		28
	3			4	8			12
3	1	16		8				24
	2			4	4		4	12
	3		8	4	4		12	28

Наибольший отсев во всех группах по причине потери интереса к занятиям наблюдается на первом году обучения в спортивной школе. Немалая доля обучающихся покидает тренировочные группы на втором году обучения. Это говорит о том, что распределение средств подготовки в тренировочном процессе не отвечает имеющейся мотивации, которую должен был бы удовлетворить обучающийся в занятиях.

Следующая причина, имеющая высокие показатели отсева – большие физические нагрузки. Многие родители не воспринимают всерьез занятия, позиционируя их как «хобби», «кружок», и, поэтому, столкнувшись с первыми трудностями и сравнив успехи своего ребенка с достижениями других детей, уходят из секции.

В 1-й группе 12% в первый год обучения и 12% - во второй год, во 2-й группе соответственно 12% и 4%. В 3-й группе на данных этапах отсева по этой причине не было. Сравнивая объемы технико-тактической работы между группами, можно отметить, что они выше в 1-й и 2-й группах на первом году обучения почти в два раза, а на втором году обучения объемы 1-й группы в 1,5 раза выше, чем в 3-й группе. Соотношение средств подготовки в тренировочном процессе первых двух групп в первые два года обучения по базовому уровню сложности в ДЮСШ не способствует снижению отсева обучающихся на данных этапах подготовки. Выполняя большие объемы технико-тактической работы на начальных этапах, юные спортсмены постепенно теряют интерес к избранному виду спорта. Наименьшие показатели отсева по первым двум причинам – в 3-й группе (соответственно 16% и 0%), соотношение средств подготовки в тренировочном процессе в данной группе соответствует снижению отсева занимающихся в первый и второй год обучения. Перечисленные причины прекращения занятий связаны

непосредственно с тренировочным процессом, в котором должны присутствовать в оптимальном объеме столь привлекательные для детей разнообразные упражнения, игры, направленные на эмоциональное насыщение занятий. [3]

В третий год обучения основной причиной прекращения занятий является занятость. Со временем дети уделяют больше времени учебе в общеобразовательной школе, в которой нагрузка и объем заданий постоянно растут. Многие обучающиеся ДЮСШ начинают реально оценивать свои потенциальные возможности. Спортсмены, показывающие невысокие спортивные результаты, не видят перспектив в продолжении занятий спортом. Показатели отсева по этой причине были одинаковыми во всех трех группах – 8%. По причине слабого здоровья в основном дети прекращали занятия в 3-й группе, на всех этапах этот показатель составил 16%. Столько же – 16 % отказов – было в этой группе по причине смены места жительства. Данные факторы не связаны с учебно-тренировочным процессом, исключить их влияние на отсев детей из ДЮСШ невозможно.

Перманентный отсев юных спортсменов на этапах многолетней подготовки в ДЮСШ сводит к минимуму эффект тренировочного процесса, а повышение эффективности зависит от стабильности состава тренировочной группы. Наибольшие показатели его по первым трем годам обучения отмечены в 3-ей группе. (Рис. 1).

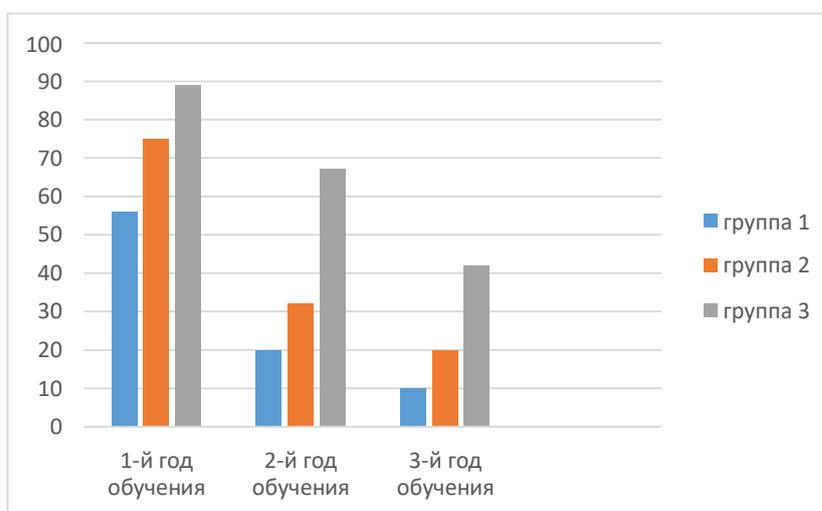


Рисунок 1

Выявленные причины прекращения занятий в ДЮСШ в первые годы обучения, сравнение соотношений средств подготовки, стабильность состава занимающихся дают основание утверждать, что тренировочный процесс оптимально организован в третьей группе.

Таблица 2

Учебно-тренировочный процесс, организованный с учетом оптимального соотношения средств подготовки:

Год обучения	ОФП, %	СФП, %	ТТП, %
1	73	13	14
2	57	17	26
3	43	25	32

Таким образом, основные причины отсева юных спортсменов на первых этапах подготовки в спортивной школе связаны с учебно-тренировочным процессом, в котором большое значение имеет распределение средств подготовки.

Причинами отсева в детско-юношеской школе являются потеря интереса и большие физические нагрузки. Названные причины связаны с организацией тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аккуин Д.Ю. Анализ причин низкого качества первичного отбора в спортивных школах / Д.Ю. Аккуин// Проблемы совершенствования физической культуры, спорта, олимпизма в Сибири: материалы конф. молодых ученых / Сибирский гос.ун-т физ.культуры. – Омск, 2004. – С. 50-51
2. Алиханов И.И. Социологическое исследование о причинах отсева из групп борьбы в школе олимпийского резерва ТУНО/ И.И. Алиханов, М.Г. Чачанашвили//Критерии спортивной одаренности и отбора в единоборствах, играх и циклических видах спорта: сб.науч.тр/под ред. О.А. Сиротина, Г.А. Шорина, Н.А. Батурина, А.П. Исаева, Ю.Б. Санду; Омский гос. ин-т физ. Культуры. – Челябинск, 2011. – с. 43-49
3. Зайцева В. Физкультуру не любят из-за скуки/ В. Зайцева// Спорт для всех. – 2003. - № 1. – с.43-44
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ: сб./М-во образования, Гос.ком.Рос. Федерации по физ.культуре и спорту. – М., 1995. – 32 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЛОВЦОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ТЕХНИКУ И СКОРОСТЬ ПЛАВАНИЯ

Попова С.С., Черкашина А.Г.

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

Во всех видах спорта при отборе применяются различные тесты на определение пригодности спортсмена к какому-либо виду спорта. Как известно, одним из главных критериев при выборе способа плавания и его дальнейшей перспективности в плане техники и спортивного результата пловца являются его анатомические особенности, т.е. особо учитываются антропометрические показатели или, как их еще называют, тотальные размеры тела (вес, рост, длина и окружность конечностей, окружность грудной клетки) [3].

Плавание – один из важных факторов, влияющих на физическое развитие и физическую подготовленность детей, а также является уникальным видом физических упражнений и относится к массовым видам спорта. Особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, что и объясняет его оздоровительную и спортивную ценность.

Плавание является циклическим видом спорта с выполнением работы различной мощности, но по условиям значительно отличается от других спортивных специализаций. Потребность в анатомическом анализе движений для повышения спортивных результатов, половых и индивидуальных особенностей организма для обоснования методов и средств физического воспитания обуславливает необходимость морфологических исследований по изучению двигательного аппарата, механики движения человеческого тела.

По данным многих авторов, особенности силы мышц связаны с индивидуальным профилем морфологии, который представляет отражение общеприродной категории «антропометрия» и является фактором, обеспечивающим индивидуальную специфику двигательных функций [2,4].

Анатомические особенности человека необходимо учитывать не только при выборе способа плавания, но и при овладении техникой движений, в том или ином способе плавания.

Многочисленными исследованиями доказано, что плавание оказывает положительное влияние на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся [1,5,7].

Техника современных спортивных способов плавания, претерпевшая существенные изменения, создавалась и совершенствовалась с учетом силы мышц и двигательных возможностей человека [5].

Представители плавания на спине отличаются специфической силовой подготовленностью. При плавании на спине надо, в основном, развивать силу мышц плеча, предплечья, мышц, приводящих плечо, принимающих большое участие в середине и конце гребка руками, и широчайшую мышцу спины.

У дельфинистов отмечена высокая корреляционная связь между силовыми показателями и площадями сечений дельтовидного плеча и бедра. Большое внимание нужно уделять развитию силы мышц плечевого пояса и рук, мышц задней и передней поверхностей туловища.

Брассисты по всем показателям силы рук уступают пловцам, специализирующимся в остальных способах, зато по величине гребковых усилий ногами они занимают первое место. В специальной силовой тренировке брассистам необходимо применять упражнения, направленные главным образом на увеличение силы мышц нижнего пояса и нижних конечностей, в первую очередь бедра, ягодичных мышц, сгибателей стопы.

Таким образом, специфика морфологических показателей у пловцов зависит от специализации; высокие результаты в одних способах плавания достигаются преимущественно за счет силовой подготовленности, тогда как в других – за счет гидродинамических качеств и выносливости.

Пловцы разных способов плавания отличаются по тотальным размерам тела. Самыми высокими являются пловцы, специализирующиеся в плавании на спине. Величина сопротивления, которое испытывает пловец в воде, оказалась больше при положении пловца на спине, чем при положении на груди. Вероятно, этим можно объяснить то, что представители плавания на спине выше кролистов-спринтеров, легче их по весу и имеют небольшую относительную поверхность тела. Незначительно уступают по длине тела

спортсмены, специализирующиеся в комплексном плавании. Более значительна разница между представителями плавания на спине и дельфинистами. Самые низкорослые - это пловцы, занимающиеся стилем брасс. Они же имеют самый большой вес, на втором месте - представители комплексного плавания, и наиболее легкие по весу, несмотря на высокий рост, спортсмены, специализирующиеся в плавании на спине. Пропорции отдельных частей тела также оказывают влияние на владение техникой плавания и спортивным мастерством. Кроме того, для овладения совершенной техникой плавания большое значение имеет подвижность в суставах. Она способствует увеличению скорости пловца [6].

Также есть исследования, показывающие, что на скорость плавания оказывает значительное влияние не только длина рук, но и длина кисти, т.е. при равной длине рук, но большей длине кисти, пловец выигрывает в скорости и при равной длине ног большую скорость развивает тот пловец, у которого длиннее и подвижнее стопы [3,4].

Объектом нашего исследования явились особенности морфологических показателей у юных пловцов разных стилей

Предмет исследования: влияние морфологических показателей пловцов на технику и скорость плавания.

Целью исследования является: составление практических рекомендаций по повышению уровня морфологических показателей юных пловцов разных стилей.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме влияния морфологических показателей пловцов на технику и скорость плавания;
2. Определение морфологических показателей юных пловцов;
3. Составление практических рекомендаций по совершенствованию морфологических показателей пловцов в определении основного стиля плавания.

В работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Антропометрия.
3. Контрольные испытания.
4. Методы математической обработки данных.

Заключение

1. В результате анализа научно-методической литературы получены данные, свидетельствующие о том, что при отборе детей к плаванию, тренерам следует учитывать особенности и размеры телосложения человека, а также подвижность в суставах.

2. Безусловно, высокий рост, длинные конечности, длинная стопа и кисть, не могут в полной мере определить уровень спортивных достижений, но они создают предпосылки для успешной спортивной деятельности юного пловца.

3. Изучение анатомического строения и размеров тела человека позволяет решать ряд практических задач и подойти к вопросам совершенствования детей в плавании и индивидуализации тренировочного процесса с научно-обоснованных позиций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронцов, А.Р. Периодизация многолетней подготовки юных пловцов – программа долгосрочного развития юных спортсменов / А.Р. Воронцов; под ред. А.В. Петряева // Плавание – III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – СПб.: Плавин, 2015. – С. 104 – 109.
2. Давыдов, В. Особенности влияния показателей морфофункционального развития юных спортсменов на их результативность в плавании / В. Давыдов, А. Кудинов, А.В. Петряев; под ред. А.В. Петряева // Плавание – III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – СПб.: Плавин, 2015. – С. 125 – 128.
3. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология / Р.Н. Дорохов, Р.Н. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 236с.
4. Петряев, А.В. Комплексная оценка уровня подготовленности юных пловцов / А.В. Петряев, И.В. Клешнев, Т.С. Тимакова; под ред. А.В. Петряева // Плавание – III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. – СПб.: Плавин, 2015. – С. 104 – 109.
5. Плавание: методические рекомендации для тренеров ДЮСШ и училищ олимпийского резерва / под ред. А.В. Козлова. – М.: типография ВТИИ, 2016. – 234с.
6. Тимакова, Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация (биологические аспекты) / Т.С. Тимакова. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 145с.
7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] : [монография] / В.Н. Платонов.— М.: Спорт, 2019.— 656 с.: ил. — Библиогр.: с. 615-655.—ISBN 978-5-9500183-3-6. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682593>

РАЗВИТИЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА В КОНТЕКСТЕ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Митракова М.Н., Потапова А.И.

*г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»*

Специфической чертой спорта является достижение наиболее высоких спортивных результатов. Спортивный результат не только свидетельствует о возможностях человека в данном виде спорта, но и выступает показателем эффективности всей системы подготовки спортсмена и является наиболее информативным критерием развития того или иного вида спорта [1, с. 3].

По общим итогам всех I–XXIII зимних Олимпийских игр, проведенным с 1924 г. по 2022 г. команда лыжников-гонщиков России сохраняет статус сильнейшей в мире. Хотя в XXI веке, оставаясь в шестерке лидеров, ей пока не удается добиться таких же стабильно высоких результатов, которые

демонстрировали лыжники-гонщики Советского Союза. За всю историю олимпийского спорта команда СССР лидировала 6 раз, занимая I место в медальном зачете. Несмотря на тот факт, что общекомандные достижения советско-российских лыжников-гонщиков на проведенных в XX столетии зимних Олимпийских играх с 1924 по 1998 гг. признаны высшими в мире, команде Российской Федерации только единожды в 1998 году удалось подняться на I место [5, с. 26]. По итогам XXIV Олимпийских игр 2022 года российские лыжники выиграли 9 медалей и заняли II место в командном зачете.

Целью данного исследования стало рассмотрение социально-экономических и исторических особенностей, оказавших влияние на становление лыжных гонок как олимпийского вида спорта в СССР и позволивших советско-российским лыжникам заслужить титул «Команды XX века».

Каждому историческому этапу развития государства присуща своя спортивная модель, которая зависит от типа государства, его исторических традиций, политических и социально-экономических условий, общественных, демографических и культурных ценностей [3].

Учитывая специфику становления России как государства, после Великой Октябрьской революции в нашей стране профессиональный и любительский спорт тоже развивались особым путем. Примечательной особенностью на тот момент были совместные тренировки любителей и профессионалов.

Несмотря на то, что спорт XIX – XX вв. получил международный статус, отношение к нему в этот период было неоднозначным со стороны отдельных специалистов в области физической культуры, как в нашей стране, так и за рубежом. Многие известные ученые отрицали общественную и педагогическую ценность спорта, негативно относились к стремлению превзойти других, повысить уровень собственных спортивных результатов.

Своеобразными были взгляды П.Ф. Лесгафта на состязания с целью демонстрации своих возможностей, так как, по его мнению, «действительно образованные молодые люди должны побуждаться к деятельности не личной выгодой или боязнью преследования, а искренним желанием совершенствоваться и приближаться к идеалу человека, который выработали в себе» [1, с. 17]. Ж. Эбер (1925) в своей книге «Спорт против физкультуры» выступал против спорта, превращенного в самоцель, обращал внимание на пагубное влияние профессионализма в спорте.

Высказывая суждения о сущности и задачах спорта в СССР, отечественные педагоги и специалисты физической культуры (Королев Н.Д., 1925; Кулжинский И.П., 1925 г.; Зикмунд А.А., 1928) считали, что «пролетарский спорт должен быть без всяких рекордов, и совершенно не нужно и не важно, чтобы кто-нибудь поставил новый мировой или общероссийский рекорд» [1, с. 18]. На начальных этапах развития советской системы физического воспитания спортивные достижения рассматривались как чуждое советскому спорту рекордменство, что грубо нарушало решения ЦК партии о физической культуре как об одной из сторон культурной, хозяйственной и военной подготовки. Подчеркивалась необходимость решительной борьбы с

рекордсменством как явлением, уводящим советское физкультурное движение от выполнения основной задачи – подготовки трудящихся к труду и обороне Родины.

С выходом спортсменов СССР в начале 50-х гг. на международную арену произошел парадоксальный факт: усиление конкуренции между нашими спортсменами и спортсменами других стран положило начало борьбе за обладание высотами спортивного мастерства в нашей стране, за мировые рекорды в разных видах спорта, включая лыжные гонки.

В.В. Белинович (1938) в монографии «Основы методики физической культуры» предлагал выявлять талантливых спортсменов, которые при хорошей организации учебно-тренировочной работы и при заботливом отношении к ним со стороны руководителей и тренеров сумеют в короткий срок стать первоклассными мастерами спорта и завоевать все мировые рекорды, демонстрируя всему миру силу и мощь советского народа и прогрессивность советской системы физического воспитания. Вместе с тем В.В. Белинович предупреждал о том, что борьба за рекордные достижения может иметь место лишь в том случае, когда не приводит рекордсменов к отрыву от физкультурных масс, не снижает роли физической культуры как средства подготовки к труду и обороне; не способствует моральному и политическому разложению молодежи; не создает привычку жить на легкие средства в виде дотаций и стипендий [1].

А.Д. Новиков (1948), рассуждая о значимости рекордного спорта и его взаимосвязи с массовым спортом в работе «Физическое воспитание» отмечал, что «отрицательная социальная сущность рекордсменства в спорте заключается, прежде всего, в игнорировании массового развития спорта» [1, с. 19].

Становление лыжных гонок как вида спорта в России происходило в соответствии с общей концепцией советской системы физического воспитания и параллельно с развитием международного олимпийского движения в мире.

Осознание необходимости взаимодействия олимпийского движения и международного рабочего спортивного движения, в котором СССР активно участвовал, произошло задолго до первого участия советских спортсменов в Олимпийских играх (1920-1930-е гг.). В 1931 г. Пьер де Кубертен писал: «Наряду с капиталистической организацией создана уже и «пролетарская» организация... И как бы ни обстояли дела, распространение спорта среди рабочих с точки зрения олимпийского движения является несомненной гарантией его сохранения, каким бы ни был исход борьбы, которая идет во всем мире между двумя во всех отношениях отличающихся друг от друга общественными системами. Это является признанием того известного факта..., что для каждого человека спорт является источником внутреннего совершенствования независимо от рода его занятий. Он в равной мере отпущен каждому, и его отсутствие не может быть восполнено ничем» [2, с. 1256].

В 20-е – 40-е гг. XX века в начальный период развития научных основ спорта в СССР профессиональный спорт был практически устранен правительством, как чуждый с коммерческой стороны новому пролетарскому

строю [4]. А сложная политическая ситуация в стране лишала лыжников-гонщиков, как и других спортсменов, практической возможности представлять страну на международных стартах.

Официальная трактовка отсутствия СССР в олимпийском движении была изложена в «Энциклопедическом словаре по физической культуре и спорту» (1928): «В более поздних Олимпиадах (после 1912 г.) русские спортсмены участия не принимали, так как СССР вышел из буржуазного Международного олимпийского комитета, вступив в «Красный спортивный интернационал» [2, с. 1256]. Таким образом, еще за много лет до выхода Советского Союза на олимпийскую арену, был предопределен политический подтекст его участия в олимпийском движении: рассматривать Олимпийские игры как одну из наиболее наглядных арен противоборства не только спортивных, но и социально-политических систем.

После окончания Второй мировой войны руководством Советского Союза была поставлена задача скорейшего восстановления довоенного уровня физкультурного и спортивного движения, который к концу 1948 г. не только был достигнут, но и превышен по многим важнейшим показателям, особенно тем, которые относились к спорту высших достижений. Особое внимание обращалось на необходимость достижения советскими спортсменами результатов высшего международного уровня, активного и победного выхода на международную арену в целях расширения международных связей и укрепления славы страны Советов (Чудинов, 1964) [2].

Таким образом, основы системы олимпийской подготовки были заложены уже в 50-е гг. XX столетия, когда уровень результатов в ряде видов спорта существенно уступал мировому, недостаточной была сеть спортивных сооружений для развития олимпийских видов спорта, не хватало спортивного оборудования, а изолированность СССР не давала возможности в должной мере использовать зарубежные научно-практические достижения.

Несмотря на то, что в СССР олимпийское движение воспринималось как буржуазное, в стране существовал стойкий интерес к Олимпийским играм: результаты сильнейших советских спортсменов сопоставлялись с достижениями, показанными на Олимпийских играх, а Всесоюзные спартакиады имели такой масштаб, которого с запасом хватало для развития различных видов спорта и поддержания сильнейшей конкуренции между спортсменами. Спартакиады народов СССР, проводившиеся в год, предшествующий Играм Олимпиад, не только соответствовали в организационном, спортивном и психологическом плане Олимпийским играм, но и были мощным стимулом для развития лыжных гонок и поиска спортивных талантов.

Несмотря на то, что лыжные гонки были включены в программу I зимних Олимпийских игр в 1924 году, регулярное участие лыжников-гонщиков нашей страны началось с опозданием на 32 года. Дебют советской национальной команды, состоявшийся только в 1956 г. на VII зимних Олимпийских играх, завершился триумфом: 2 золотые, 2 серебряные и 3 бронзовые награды. В

командном зачете советские лыжники заняли первое место, оставив позади сильнейших соперников (спортсменов Финляндии, Швеции, Норвегии).

Для успешного выступления на Олимпийских играх и Чемпионатах мира и Европы потребовался новый качественный подъем научных исследований в области спорта. Необходимо было изменить концепцию спортивной подготовки спортсменов, обладающих выдающимися спортивными способностями, с учетом специфики спорта высших достижений, который в отличие от массового спорта ориентирован на неуклонное повышение спортивных результатов.

Таким образом, в 70-е гг. массовый спорт стал утрачивать свою популярность, акцент сместился на подготовку сборных команд по олимпийским видам спорта [2]. Место той или иной страны в итоговой таблице Олимпийских игр в неофициальном командном зачете определяет множество факторов – экономические возможности страны, стабильность в обществе, уровень развития науки и образования, отношение к физическому воспитанию и спорту высших достижений. Однако при прочих равных условиях выступления национальных команд на Олимпийских играх обуславливает способность специалистов в области спорта сформировать и реализовать эффективную систему олимпийской подготовки, а также способность государственных органов обеспечить надлежащую материально-техническую базу, финансовую поддержку и эффективный контроль [2, с. 1252].

С 1972 г. в СССР была создана уникальная по своей массовости и целевой направленности система подготовки спортсменов к Олимпийским играм, основой которой стало привлечение огромного количества детей и подростков к занятиям спортом, создание им необходимых условий для планомерной подготовки к высшим достижениям в спорте. Особенностью системы стало формирование опорных пунктов олимпийской подготовки, где перспективные спортсмены могли круглогодично полноценно учиться, осваивать большие объемы тренировочной работы, выступать на соревнованиях внутри страны и за рубежом. Параллельно велась олимпийская подготовка в системе Вооруженных сил и внутренних войск.

Важным звеном системы олимпийской подготовки советских спортсменов явилось строительство в 1970-е годы комплексных и специализированных тренировочных баз. Основные базы для зимних видов спорта под Минском (Раубичи), несколько баз под Москвой (Подольск, озеро Круглое), база под Киевом (Конча-Заспа), в Грузии (Эшеры) обеспечивали полноценные условия для эффективной подготовки лыжников.

Для объективного контроля и управления процессом подготовки спортсменов осуществлялось централизованное обеспечение современной аппаратурой научных групп, в которых концентрировался кадровый потенциал трех научно-исследовательских институтов, 27 специализированных вузов, 13 научно-исследовательских лабораторий, специалисты которых работали в сборных командах по всем видам спорта [2, с. 1262].

В 80-х гг. XX в. акцент в отечественной спортивной науке сместился с физического воспитания и спортивной тренировки на соревновательную

деятельность, а спортивные результаты стали центральным звеном всей системы подготовки спортсменов, так как именно в соревнованиях проявляются все положительные и отрицательные стороны [1].

Анализ научно-методической литературы и нормативных документов позволил сделать следующие выводы.

1. Истоки развития лыжных гонок в Советском Союзе как олимпийского вида спорта имели политические и идеологические мотивы и заключались в том, что своими высокими достижениями на международной арене спортсмены должны были перед всем миром демонстрировать могущество советского народа и прогрессивность советской системы физической культуры.

2. Спорт был неотъемлемой частью сознания советского гражданина, а победа на Олимпийских играх или Чемпионатах мира была не личным делом спортсмена, а вопросом престижа СССР.

3. Залогом триумфального успеха советских лыжников-гонщиков на Олимпийских играх в течение продолжительного периода (с 1956 до 2000 гг.) стала популярность массового спорта, так как огромный спортивный резерв сборных команд страны изначально формировался из сильнейших лыжников-любителей, имеющих хорошую функциональную подготовку. Попав в сборную команду страны, лучшие из лучших становились профессиональными спортсменами, и с гордостью отстаивали честь Советского Союза на крупнейших спортивных соревнованиях.

4. Четкая реализация государственной политики в сфере спорта и формирование системы целенаправленной олимпийской подготовки, отличавшейся строгим научным подходом, высоким уровнем обоснованности, профессионализма и ответственности, позволили лыжникам-гонщикам СССР стать сильнейшей командой века и определили их подавляющее преимущество на олимпийской арене на 20-летний период – вплоть до распада Советского Союза. Стабильно высокие достижения лыжников-гонщиков России после распада страны до 2002 года специалисты объясняют отставленным эффектом системы олимпийской подготовки Советского Союза [2].

5. В XXI веке развитие физической культуры и спорта является приоритетным направлением социально-экономического развития Российской Федерации, подготовка спортсменов осуществляется на профессиональном уровне, резерв для сборных команд формируется из числа наиболее одаренных воспитанников школ и училищ олимпийского резерва, однако уровень развития спорта, в том числе лыжных гонок, не соответствует общим положительным социально-экономическим преобразованиям в нашей стране.

ЛИТЕРАТУРА

1. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика [Текст]: монография / Ю.Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2005. – 408 с.

2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская Литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 752 с.

3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Курамшина Ю.Ф. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

4. Шелкова В.А. Особенности развития профессионального спорта в России /КиберЛенинка: научная электронная библиотека: сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-professionalnogo-sporta-v-rossii>

5. Раменская, Т.И., Баталов, А.Г. Лыжные гонки: учебник. – М.:«Буки Веди», 2015. – 564 с.

ПЛАСТИЧНОСТЬ КАК ПСИХОМОТОРНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Ржанов А.А.

г. Ангарск, Муниципальное бюджетное учреждение специализированная школа олимпийского резерва «АНГАРА»

Цель исследования заключается в определении и интерпретировании понятия «пластичность» относительно специализации волейбол.

Задачей исследования явилось изучение содержания, структуры, основных проявлений, пластичности в волейболе и предпосылок для формирования методики ее развития.

Результаты исследования.

Пластичность, как двигательная психомоторная характеристика развивается у человека в процессе жизнедеятельности и зависит от условий формирования: физических качеств, свойств нервной системы, врожденных психомоторных задатков, имеющих ограниченные пороги развития [1].

Пластичность, как двигательное координационное качество состоит из набора характеристик, описав которые можно сделать попытку оценки общего развития.

Пластичность в волейболе – это соразмерность движений, гармония двигательных амплитуд, грациозность и зрительная привлекательность выполнения базовых игровых приемов. Virtuозность выполнения сложных по своей структуре, координационных движений, имеющих в завершающей фазе задачи: точность и результативность [1]. Они определяются за счет высокой амплитуды подвижности суставов, общей координации и навыков спортсмена.

Набор координационных характеристик в некоторых источниках упоминается, как способность управлять собственными движениями или ловкость [4]. Составные части ловкости: вестибулярная устойчивость и чувство равновесия, реакция и реакция выбора, а также различительная чувствительность параметров движения, которая выражается в пространственном, силовом и временном различении [7]. Высокая амплитуда подвижности суставов верхних, нижних конечностей и позвоночного столба волейболиста квалифицируется, как «специальная гибкость» [2].

Формирование пластичности в волейболе, есть не что иное как проявление эластичности и грациозности двигательных форм, совершенствование компетентности спортсмена через точную согласованность двигательных характеристик. Таким образом, сложную психомоторную характеристику пластичность относительно специализации волейбол, можно

дифференцировать на две составляющие, специальную гибкость (обеспечивающую высокую амплитуду подвижности) и ловкость (имеющую набор координационных двигательных характеристик и форм).

Таким образом, пластичность волейболиста имеет набор дифференцированных характеристик, которые можно оценивать и развивать, используя существующие методики [3].

Специальная гибкость:

– подвижность суставов нижних конечностей (голеностопа, коленного и тазобедренного сустава);

– подвижность суставов верхних конечностей (плечевого, локтевого и кистевого суставов);

– подвижность позвоночного столба;

Ловкость:

– вестибулярная устойчивость и равновесие;

– реакция выбора;

– различительная чувствительность движений (по временным, пространственным интервалам и в распределении собственных усилий)

Методы оценки пластичности.

Различительная чувствительность движений (РЧД):

В пространственном различении. Существует описанный метод оценки с использованием прибора «курвиметр». Тестируемый рисует по памяти и ощущениям линии длиной 5, 7, 12 см, а курвиметр служит для замера кривых линий.

В различении по времени. В оценке характеристики может использоваться секундомер или другое устройство обеспечивающее измерение коротких интервалов времени. Испытуемому предлагается останавливать прибор по заданию: через 5, 7, 12 секунд без зрительного контроля шкалы по восприятию и ощущению временного интервала.

В различении по усилию. Оценка характеристики может проводиться с применением кистевого динамометра. Испытуемый выполняет максимально возможное усилие, которое потом оценивается, как 100%. По заданию, без зрительного контроля шкалы прибора нужно создать усилие 50%, 60%, 70% от собственного.

Результаты оценки РЧД считаются в (%) выполнения.

Простая реакция и реакция выбора.

Может оцениваться через компьютерную программу [6].

Вестибулярная устойчивость и равновесие.

Может оцениваться пробой Ромберга- 3 [5].

Для оценки характеристики спортсмен стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед. Время записывается в секундах. Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия, указывают на нарушение координации.

Пробы на специальную гибкость.

Измеряются различные параметры движений в суставах, исходя из

соблюдения стандартных условий тестирования:

одинаковые исходные положения звеньев тела;

одинаковая (стандартная) разминка;

повторные измерения гибкости проводить в одно и тоже время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

Измеряется угол отклонения от себя лежа на спине голенистопа, где ноль оптимальный результат. Оценка глубины посадки на поперечный шпагат для информации о гибкости в тазобедренных суставах. Оценка подвижности коленных суставов проводится с выполнением глубины приседа с вытянутыми вперед руками или руки за головой. Гибкость позвоночного столба, определяется по наклону туловища и вытягиванию рук ниже нулевой отметки и т.д.

Выводы.

Исследование проблемы отсутствия описания пластичности, как характеристики присущей волейболистам позволило выявить возможные пути для формирования развивающей методики. Набор характеристик обеспечивающий пластичность волейболистов можно оценить и отдельно развивать как составные части.

Вопрос нуждается в дальнейшем исследовании и проведении научного эксперимента. В развивающую методику могут войти упражнения на развитие специальной гибкости и ловкости. Развитие пластичности игроков может повлиять на качество выполнения технических игровых приемов в соревновательном процессе, на точность, гармоничность, соразмерность и экономичность движений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гончаров, В.И. Содержание понятия «точность движений» / В.И. Гончаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 6 (88). - С. 21–27.
2. Лобачев, В.С. Инновационные подходы к пониманию физического качества гибкость / В.С. Лобачев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 4 (22). – С. 7-17.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта (пляжный волейбол). (Бакалавриат). Учебник. / Ржанов А.А. - Москва: Русайнс, 2022. - 146 с.
4. Ржанов А.А. Методика развития психомоторных компонентов ловкости юных волейболистов // Научный журнал «Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева». 2020. № 3 (53). DOI: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2020-53-3-235>
5. Ржанов А. А., Матросова Е.Н., Тигунцев С.А. Вестибулярная устойчивость и равновесие как обязательный атрибут координационной подготовленности волейболистов / Подготовка спортивного резерва // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. № 3-2020.-№3.-С.6-8
6. Ржанов, А.А. Формирование реакции выбора в волейболе / А.А. Ржанов, А.А. Ахматгатин, С.А. Гальцев, А.И. Несмеянов. // Теория и практика физической культуры. Тренер. - 2021. № 10 (112) с 92-95.5
7. Тинюков, А.Б. Методика формирования навыков пространственно- временной ориентировки в игровой деятельности волейболисток на основе экстраполяции двигательных действий. / А.Б. Тинюков, С.Н. Ключникова, Л.А. Кочурова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта // 2017. Том 12 № 1, С. 96-103.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КИСТЕВОЙ ДИНАМОМЕТРИИ СПОРТСМЕНОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА

Рык А.С.

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

Сила и согласованная координация движений мышц сгибателей кисти и предплечья необходимы для выполнения многих видов деятельности: от обычных повседневных занятий, таких как одевание, поворот дверной ручки, открывание банок с вареньем, мытье посуды, уборка квартиры и т. п., до занятий различными видами спорта, такими как борьба, теннис, футбол, баскетбол, хоккей.

Сила сжатия кисти отражает не только силу рук, но и силу мышц всего тела, функциональные возможности организма и служит важным диагностическим критерием оценки общего состояния здоровья человека [1]. Самым распространенным методом тестирования силы сжатия кисти является кистевая динамометрия [2].

Целью данного исследования послужил разносторонний анализ показателей кистевой динамометрии спортсменов ГУОР г. Иркутска для выявления общих тенденций и закономерностей. Для достижения цели были поставлены следующие задачи: сравнить абсолютные и относительные показатели кистевой динамометрии на основании типа спортивных нагрузок спортсменов, их спортивных разрядов, пола; оценить долевые пропорции «истинных» и «ложных» правшей и левшей среди спортсменов.

Первым прибором, использовавшимся для измерения силы, были весы. На сегодняшний день, имеется много разновидностей таких приборов для самых разных нужд, различающихся по функциональной принадлежности, конструкционным особенностям силового звена, предназначению, например: медицинские, ручные (силометры), тяговые, ртутные, гидравлические, электрические и др. [3, 7]. Динамометры представляют собой специализированные приборы для определения силы, выносливости. Анализ данных, полученных от динамометров, позволяет оценить общее состояние мышц, уровень работоспособности [1]. Как диагностический прибор динамометр незаменим также для замеров тренировочных показателей силы мышц профессиональных спортсменов.

Динамометр подразумевает под собой прибор для измерения силы или момента силы, состоит из силового звена (упругого элемента) и отсчётного устройства. В силовом звене измеряемое усилие вызывает деформацию, которая непосредственно или через передачу сообщается отсчётному устройству. В основе работы динамометра - физический закон Гука, постулирующий, что деформация, возникающая в любом упругом теле (например, пружине), прямо пропорциональна напряжению (приложенному к указанному телу усилию). Как компенсация силы деформации, в теле возникает

противодействующая сила упругости, стремящаяся вернуть телу исходную форму и размеры [3].

Методы. Кистевая динамометрия – это измерение силы мышц-сгибателей пальцев. Динамометрия кисти выглядит как одномоментное максимальное воздействие на прибор мышечных волокон. Измерения производят 3 раза и регистрируют средний результат. Точность измерения 2 кг. Мышечная сила оценивается по отношению к средним нормативам [3, 4].

Кистевая динамометрия отражает функциональное состояние мышечной и нервной систем и является интегральным показателем тренированности и выносливости организма. Сила мышц имеет прямую зависимость от мощности мышечных волокон. Интенсивность развития мышечной силы зависит и от пола. Средние показатели силы ведущей кисти у мужчин: 35–50 кг, у женщин: 25–33 кг, средние показатели силы вспомогательной кисти обычно на 2 и более кг меньше [6]. Любой показатель силы коррелирует с объемом мышечной массы, следовательно, с массой тела. Поэтому при оценке результатов динамометрии важно учитывать, как основную абсолютную силу, так и относительную, т. е. соотнесенную с массой тела. Она выражается в процентах. Для этого показатель силы кисти умножается на 100 и делится на показатель массы тела. Средние показатели относительной силы у мужчин: 60–70% массы тела, у женщин: 45–50% [5].

Объект. В измерениях приняли участие студенты 2 курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска в количестве 54 человек.

Результаты. В первую очередь был произведен анализ соответствия результатов участников эксперимента нормативам. В результате было показано, что 72% испытуемых демонстрируют нормальные показатели, 12% - превышающие норму результат, и, соответственно, 16% - показатели ниже нормы (рис. 1).

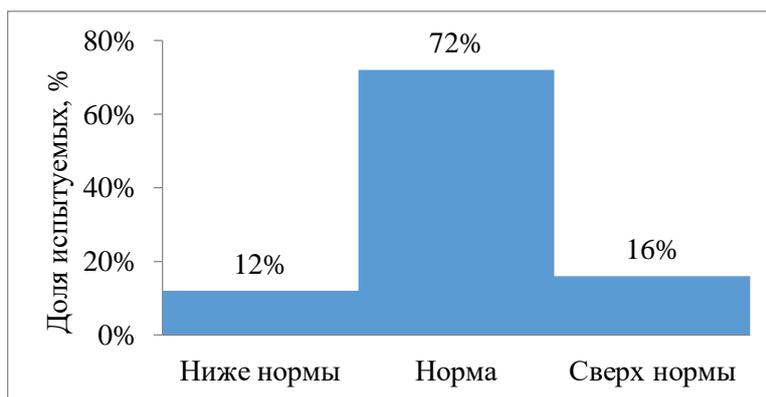


Рис. 1. Распределение испытуемых по соответствию нормативам

В процессе анализа полученных данных студенты были разделены по типу спортивных нагрузок на спортсменов циклических и ациклических видов спорта. В основе циклических видов спорта — повторяющиеся движения или циклы. К ациклическим относятся такие виды спорта, в процессе выполнения которых резко меняется характер двигательной активности. В результате было показано, что в среднем относительная сила ведущей руки у ациклических спортсменов выше, чем у циклических на 0,6%. Данное различие незначительно и находится в пределах погрешности, поэтому допустимо

сделать вывод, что ациклические и циклические спортсмены в среднем не различаются по показателям кистевой динамометрии.

Затем сравнению подверглись выборки на основе спортивных разрядов. Анализ данных на основании классификации по разрядам спортсменов, показал, что спортсмены – кандидаты в мастера спорта (КМС) показывают результаты динамометрии по ведущей руке в среднем на 2% выше, чем спортсмены взрослых разрядов. Представители взрослых разрядов, в свою очередь, демонстрируют результат, превышающий показатели представителей юношеских разрядов на 4%. Взрослые разряды относительно друг друга показывают незначительную динамику, с повышением взрослого разряда показатели улучшаются не значительно. В целом, они почти достигают по относительной силе ведущей руки кандидатов в мастера спорта. Спортсмены без разряда показывают результат на 6% ниже, чем представители КМС и на 1% ниже, чем представители юношеских разрядов (рис. 2).

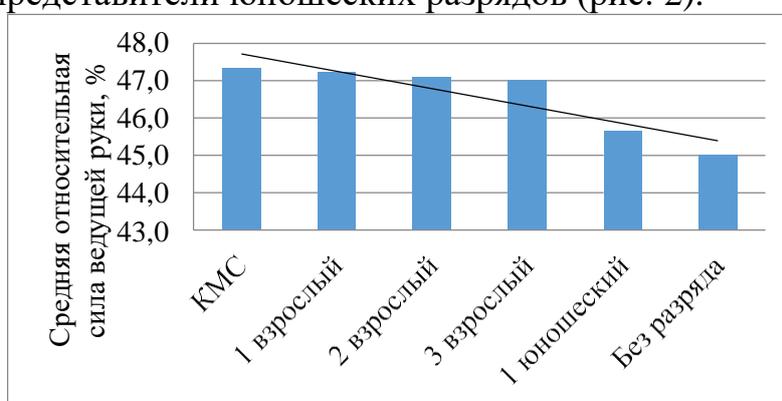


Рис. 2. Динамика результатов кистевой динамометрии в зависимости от разряда

Незначительную динамику можно объяснить тем, что исследуемая выборка однородна по возрасту. Отсутствие радикальных отличий при такой выборке более чем ожидаемо. В дальнейших исследованиях данный аспект будет прояснен.

В процессе эксперимента был произведен анализ достоверности ведущей руки. 48% испытуемых показали достоверные результаты – их ведущая рука действительно преобладает над вспомогательной по силе. Из них 4% - истинные левши и 44% - истинные правши. 25% испытуемых демонстрируют большую силу сгибателей вспомогательной кисти, т. е. ложную лево- или праворукость: 17% - ложные правши, 8% ложные левши. 27% испытуемых показали не выраженность ведущей руки, т.е. склонность к амбидекстрии – 25% невыраженных правшей и 2% невыраженных левшей (рис. 3).

Разумеется, такие результаты не могут отвечать реальному положению вещей. Скорее всего, часть ложных или невыраженных правшей и левшей имели травмы ведущей руки, помешавшие им в выполнении эксперимента. На основании этой теории был проведен устный опрос, который показал, что 31% опрошенных студентов 2 курса получали травму руки в течение месяца, а 58% в течение года. Эксперимент требует повторения и увеличения объема выборки.

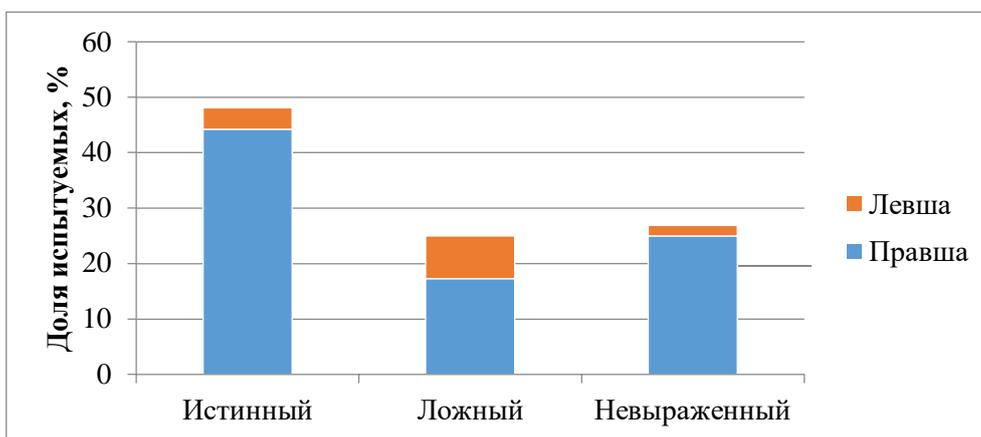


Рис. 2. Распределение испытуемых по достоверности ведущей руки

В результате исследования было произведено разделение испытуемых по видам спорта, в которых руки интенсивно задействованы, и практически не задействованы. Средний относительный показатель по ведущей руке у видов спорта, где активно задействованы руки на 3,5% выше, чем у испытуемых, вид спорта которых не обязывает к активной работе сгибателей кисти. К сожалению, тенденция недостаточно выражена для дальнейшего статистического анализа, однако закономерность имеется, что было ожидаемо.

Помимо выше сказанного, среди испытуемых было проведено разделение по половой принадлежности, которое показывает некоторые данные. На основе ведущей руки, указанной испытуемыми, девушки в среднем отстают от юношей на 2% по относительной силе. Однако если мы учтем, что некоторые девушки обладают ложной леворукостью и возьмем показатели динамометрии правой, более мощной, руки, то испытуемые продемонстрируют в среднем равные показатели динамометрии.

Выводы:

1. Подавляющее большинство испытуемых спортсменов демонстрируют нормальные показатели кистевой динамометрии.
2. Ациклические и циклические спортсмены по исследуемому показателю отличаются незначительно.
3. При повышении разряда спортсменов наблюдается небольшая, но устойчивая тенденция к нарастанию силы сгибателей кисти, и, следовательно, общего функционального состояния.
4. Высокая травматичность профессиональной деятельности спортсменов приводит к нарушению преобладания ведущей руки, что может вызывать осложнения и снижение работоспособности.
5. Степень активности сгибателей кисти оказывает незначительное влияние на их силу, однако тенденция имеется.
6. Испытуемые женского пола не уступают относительным показателям испытуемых мужского пола по результатам более сильной руки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Lee L, Patel T, Costa A, et al. Screening for frailty in primary care. Accuracy of gait speed and hand-grip strength. *Can Fam Physician*. 2017;63(1):e51-e57.

2. Баранов А. А. Основные закономерности морфофункционального развития детей и подростков в современных условиях / А. А. Баранов [и др.] // Вестник РАМН. - 2012. - №12.
3. Козлова, Т. В. Динамика показателей кистевой динамометрии у студентов, занимающихся в специальном учебном отделении / Т. В. Козлова // Общественные и гуманитарные науки : материалы 85-й науч.-технич. конференции с международным участием, Минск, 1–13 февраля 2021 г. – Минск: БГТУ, 2021. – С. 212-214.
4. Милушкина О.Ю. Возрастная динамика мышечной силы современных школьников / О.Ю. Милушкина [и др.] // Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2013. – Т. 1, 69.
5. Пронина Н. В. «Исследование и количественная оценка функционального состояния скелетных мышц методом динамометрии» / уч. пос. для студентов медицинских и фармацевтических специальностей. — Симферополь, 2016. — 11 с; 4 ил; 9 табл.
6. Турушева А.В., Фролова Е.В., Дегриз Я. Расчет возрастных норм результатов кистевой динамометрии для здоровых людей старше 65 лет в Северо-Западном регионе России: результаты проспективного когортного исследования «Хрусталь» // Российский семейный врач. - 2017. - Т. 21. - №4. - С. 29-35. doi: 10.17816/RFD2017429-35
7. Турушева А.В., Фролова Е.В., Дегриз Я. Сравнение результатов измерений, полученных с использованием динамометра ДК-50 и динамометра JAMAR® Plus // Российский семейный врач. - 2018. - Т. 22. - №1. - С. 12-17. doi: 10.17816/RFD2018112-17

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ ШОРТ-ТРЕКА В СИСТЕМЕ РОССИЙСКОГО СПОРТА

Рятсен С.Р., Смирнова С.Н.

г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Российский спорт представлен различными видами спорта, среди которых набирает популярность дисциплина конькобежного спорта шорт-трек, что связано с его высокой зрелищностью, эмоциональностью, накалом страстей и непредсказуемостью результатов. Как и любой другой вид спорта, шорт-трек является сферой социальной деятельности общества, его развитие осуществляется по законам общественной жизни и основано на взаимодействии совокупности факторов – движущих сил, причин какого-либо явления.

Анализ научно-методической литературы и практического опыта свидетельствует о недостаточной изученности особенностей развития шорт-трека в системе российского спорта. Наше исследование связано с разработкой этого направления, что и определяет его актуальность. Проблема исследования заключается в поиске путей развития шорт-трека. Цель исследования - выявить ведущие факты развития шорт-трека в системе российского спорта.

В ходе анализа научно-методической литературы были рассмотрены различные классификации факторов, влияющих на развитие спорта. Учитывая педагогическую направленность спорта, для исследования ведущих факторов развития шорт-трека в системе российского спорта за основу взята классификация факторов Архиповой С.А. (рис. 1), которая разделяет их на две группы: организационно-педагогические факторы, определяющие условия развития отрасли; организационно-педагогические факторы, обеспечивающие развитие спорта [2].

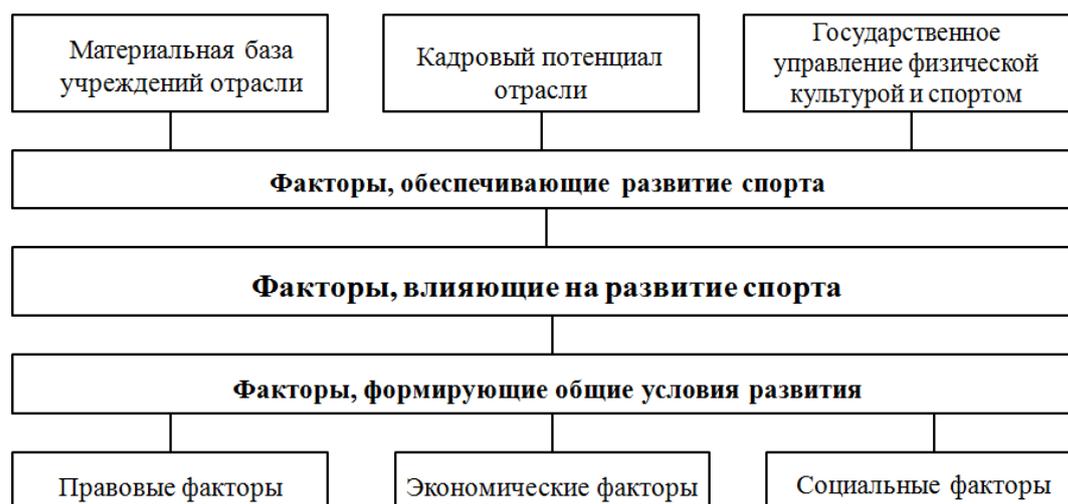


Рис. 1. Факторы, влияющие на развитие спорта

Для исследования ведущих факторов развития шорт-трека в системе российского спорта, была разработана анкета, включающая в себя 18 вопросов [1]. Анкета представлена тремя группами вопросов: 1) на определение качественного состава респондентов; 2) характеризующие состояние шорт-трека в субъектах Российской Федерации; 3) на определение ведущих факторов развития шорт-трека в системе российского спорта. Анкетирование было организовано онлайн с использованием сервиса Google Формы.

Всего было опрошено 73 респондента из 12 субъектов Российской Федерации. Выборка респондентов была скомплектована для однократного исследования методом отбора типичных случаев [4].

По результатам опроса большинство респондентов находятся в возрастном диапазоне от 18 до 44 лет (66%). Опрошенные представляют 12 субъектов Российской Федерации. Их большая часть являются спортсменами (59%). Наибольшее число респондентов представляют Калининградскую область (38%), Омскую область (26%) и Приморский край (14%). Количество представителей других субъектов РФ представлены на рис. 2.

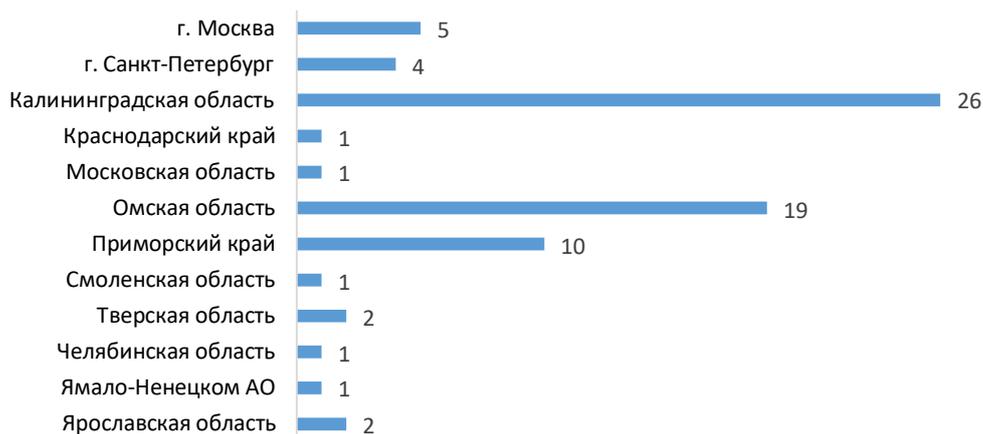


Рис. 2. Распределение выборки представителей субъектов

Спортивные звания и разряды участников опроса распределились следующим образом: 32% респондентов имеют спортивное звание «Мастер спорта России», 32% – «Кандидат в мастера спорта», 5% – «Мастер спорта России международного класса».

Из числа тренеров, участвовавших в опросе, 11% имеют высшую квалификационную категорию, 56% - первую, 33% - вторую.

В опросе участвовали судьи различных квалификаций. Среди них 6% являются спортивными судьями всероссийской категории, 61% – спортивные судьи первой категории. Остальные судьи имеют вторую и третью категории.

Респондентам было предложено ответить на вопрос, ведется ли спортивная подготовка по шорт-треку в субъекте РФ, который они представляют. 100% опрошенных ответили, что в их субъектах ведется спортивная подготовка по шорт-треку.

Из 12 субъектов Российской Федерации, представители которых участвовали в опросе, только в одном субъекте (Приморский край) тренировочный процесс по шорт-треку не осуществляется в крытом катке с искусственным льдом.

92% опрошенных считают, что в их субъекте Российской Федерации необходимо развивать такой вид спорта как шорт-трек.

79% опрошенных (58 человек) ответили, что в их субъекте РФ необходимо развивать такие объекты спортивной инфраструктуры, как крытый каток с искусственным льдом. Затруднились ответить на вопрос о развитии объектов спортивной инфраструктуры в субъекте РФ 7% респондентов.

На вопрос о состоянии крытых катков с искусственным льдом большая часть опрошенных (56%) ответили, что состояние крытых катков с искусственным льдом оценивается как удовлетворительное. 32% респондентов оценили состояние как хорошее. Рис. 3 иллюстрирует распределение ответов по категориям ответов.

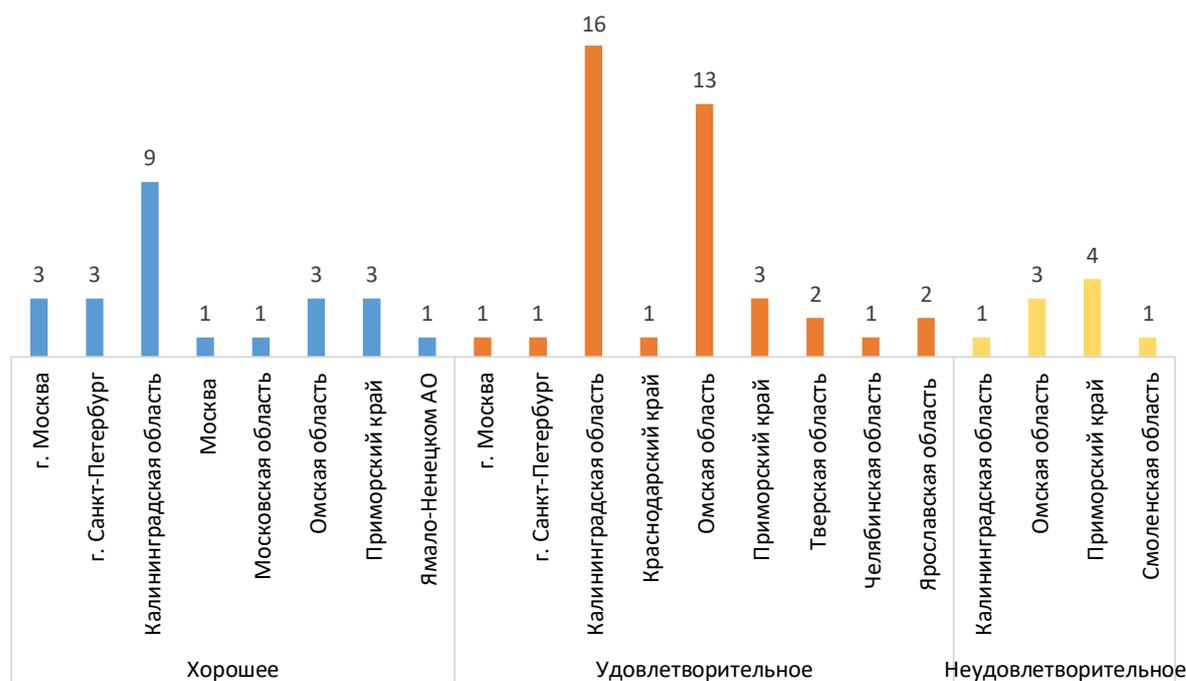


Рис. 3. Распределение ответов о состоянии крытых катков в субъектах РФ по категориям ответов

Респондентам было предложено оценить по шкале от 1 до 5 баллов уровень обеспеченности кадрами, уровень квалификации специалистов и степень текучести кадров, занимающимися развитием шорт-трека в субъектах РФ. Полученные в результате проведения опроса данные показывают, что обеспеченность кадрами, занимающимися развитием шорт-трека в субъектах РФ, в большинстве случаев оценивается на оценку «хорошо» по пятибалльной шкале (36% респондентов).

Большинство ответов (41% от общего числа) по оценке уровня квалификации специалистов, развивающих шорт-трек в субъектах РФ, приходится на оценку «отлично». Степень текучести кадров, развивающих шорт-трек в субъектах РФ, в большинстве случаев оценивается оценкой «удовлетворительно» (37% опрошенных).

Респондентам было предложено выбрать ведущие факторы, *обеспечивающие* и *формирующие* развитие шорт-трека в системе российского спорта.

На рисунке 4 представлен результат выбора ведущего фактора, *обеспечивающего* развитие шорт-трека. Из графика видно, что ведущим фактором для большинства респондентов (37 ответов – 51%) является материальная база учреждений отрасли. Рассчитанная ожидаемая доля случаев в генеральной совокупности составляет от 37 до 63%.

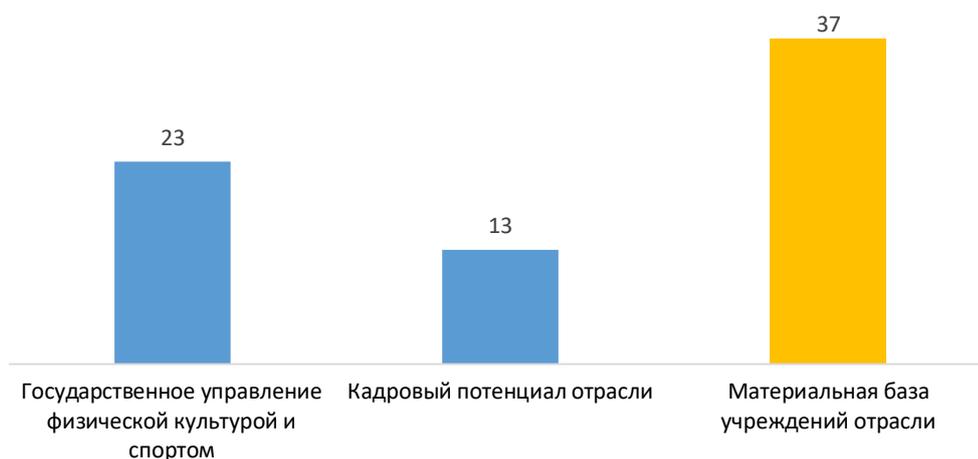


Рис. 4. Выбор ведущего фактора, обеспечивающего развитие шорт-трека в системе российского спорта

На рисунке 5 представлен результат выбора ведущего фактора, формирующего развитие шорт-трека. Из графика видно, что ведущими для большинства респондентов (53 ответа – 72%) являются экономические факторы. Ожидаемая доля случаев в генеральной совокупности составляет от 60 до 84%.

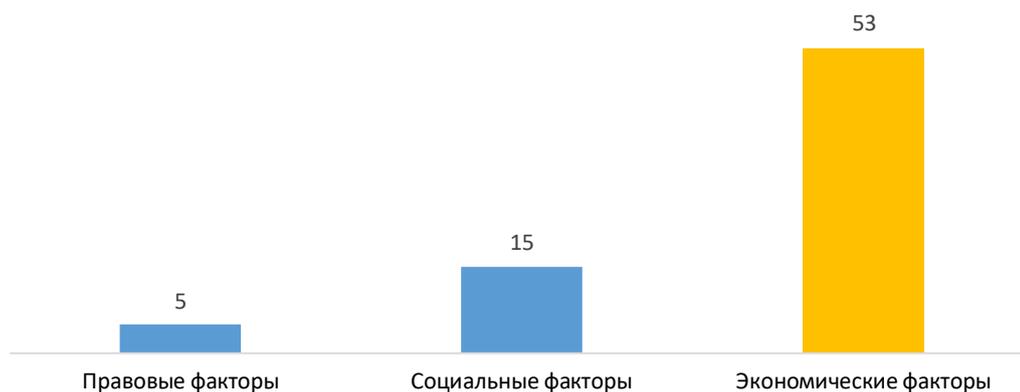


Рис. 5. Выбор ведущего фактора, формирующего развитие шорт-трека в системе российского спорта

Для уточнения результатов выбора ведущих факторов респондентам было предложено расположить в порядке значимости факторы, влияющие на развитие шорт-трека в системе российского спорта. Ранжирование индивидуальных результатов опроса по степени значимости факторов, влияющих на развитие шорт-трека в системе российского спорта, представлены в таблице.

Таблица

Рейтинг факторов развития шорт-трека в системе российского спорта

Факторы	Процент опрошенных для которых данный фактор, является ведущим	Рейтинг факторов
Экономические факторы	32%	1
Материальная база учреждений отрасли	36%	2

Государственное управление физической культурой и спортом	23%	3
Кадровый потенциал отрасли	26%	4
Социальные факторы	29%	5
Правовые факторы	42%	6

Ранжирование индивидуальных результатов опроса по степени значимости факторов, влияющих на развитие шорт-трека, также показало, что указанные выше факторы располагаются на первом и втором месте в рейтинге соответственно.

Таким образом, исследование показало, что ведущими факторами развития шорт-трека в системе российского спорта являются экономические факторы и материальная база учреждений отрасли. Статистическая достоверность полученных в исследовании результатов свидетельствует о том, что они с высокой вероятностью отражают закономерные явления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Варфоломеева З.С. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для среднего профессионального образования / З.С.Варфоломеева, В.Ф.Воробьев, О.Б.Подольяка, А.А.Артеменков. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 105 с.
2. Классификация факторов, обуславливающих развитие физической культуры и спорта // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2011. №3-2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klassifikatsiya-faktorov-obuslavlivayuschih-azvitiye-fizicheskoy-ultury-i-sporta>.
3. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2021. – 135-142 с.
4. Попков. В. Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте: учебное пособие для магистрантов и аспирантов. - Омск, 2011. – 81 с.

ОСОБЕННОСТИ КЛАССИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ В ПЛАВАНИИ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Сидоренко Е.А., Широбоков Д.И.

*Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация «Сибирское государственное
училище (колледж) олимпийского резерва»
Автор; кандидат биологических наук*

Цели проведения классификации спортсменов-инвалидов:

- 1) Определить, кто имеет право соревноваться в паралимпийском спорте.

2) Сгруппировать спортсменов в спортивные классы с целью распределения по группам спортсменов-инвалидов с схожими функциональными способностями.

Сначала спортсмен проходит классификацию на всероссийских соревнованиях и получает право соревноваться на чемпионатах страны, позже спортсмен отправляется на международную классификацию, проходя ту же процедуру и получает право соревноваться на международных турнирах.

Все обозначения функциональных классов в плавании начинаются с буквы «S» (первая буква английского слова «swimming» - плавание). Обозначение «S» относится к функциональным классам в плавании вольным стилем, на спине и баттерфляем. Обозначение «SB» относится к классам в плавании брассом. Обозначение «SM» относится к классам в комплексном плавании[1].

Также используются цифры от 1 до 10 для обозначения уровня нарушения у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА).

Сама процедура классификации спортсменов включает в себя три этапа:

- осмотр на суше;
- исследования на воде;
- наблюдения во время соревнования.

Пловец обязан принять участие во всех трех этапах и должен сотрудничать с группой классификаторов, чтобы быть классифицированным. Если пловец поступает не должным образом в одном из этих этапов, бригада классификаторов может посчитать пловца «неподдающимся классификации» и отстранить от участия в соревнованиях.

Группа классификаторов назначается Всемирным паралимпийским плаванием для проведения отдельных или всех компонентов оценки спортсмена, включая процедуру оценки. Она состоит по меньшей мере, из двух сертифицированных классификаторов. В исключительных обстоятельствах старший классификатор может предусмотреть, чтобы группа классификаторов состояла только из одного классификатора при условии, что этот классификатор имеет действующую медицинскую квалификацию[1].

Система функциональной классификации базируется на оценке (в баллах или очках) остаточных после заболевания (ДЦП, полиомиелит и др.), спинномозговой травмы или ампутации конечностей функциональных возможностей пловцов-инвалидов, степени эффективности продвижения в воде.

Статус функционального класса.

Новый (N):

- статус нового функционального класса «N» имеет пловец, который не проходил тестирование группой международных классификаторов и не имеет функционального класса, утвержденного Международной Федерацией (МФ);
- пловцы со статусом класса «N» должны пройти тестирование до начала международных соревнований.

Статус пересмотра (R):

- статус пересмотра функционального класса «R» получает пловец, который уже проходил тестирование международной группой классификаторов, его функциональный класс требует пересмотра.

Утвержденный (C):

- статус утвержденного функционального класса «C» дается пловцу, прошедшему тестирование международной группой классификаторов, которая определила, что функциональный класс этого спортсмена не подлежит изменению;

- спортсменам, имеющим функциональный класс статуса «C», не требуется проходить тестирование перед участием в международных мероприятиях, исключение составляет необходимость пересмотра, вызванная протестом, поданным при исключительных обстоятельствах[2].

При тестировании основных двигательных возможностей в процедуре функциональной классификации спортсмена: оценивается состояние мышечной системы; измеряется длина конечности, оставшейся после ампутации, или при аномалии в развитии конечностей; оценивается подвижность суставов; измеряется длина частей тела и определяется нарушение пропорции тела; оценивается нарушение координации.

За основу исчисления берутся 300 очков для здорового (трудоспособного) спортсмена в плавании вольным стилем, на спине и баттерфляем и 290 очков в плавании брассом.

Допуск к соревнованиям по плаванию среди спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата, с церебральным параличом, а также с прочими неврологическими и локомоторными нарушениями осуществляется при недостатке двигательных возможностей спортсмена (в сравнении со здоровым пловцом), оценивающийся по меньшей мере 15 очками[2].

Также нами был проведен анализ за последние 2 года (2019, 2021) о прохождении международной классификации российских спортсменов (рисунки 1 и 2). Как видно из данных Международную классификацию прошли только 19 спортсменов в 2019 году и 11 спортсменов в 2021 году. При этом, стоит отметить, что для России выделяется 20 квот в год. В соответствии с работой группы классификатора классификационная группа может быть завышена, занижена или оставлена без изменений, как это произошло в 2019 году.

В 2021 году количество спортсменов, прошедших международную классификацию сократилось до 11 человек, но при этом сами группы были оставлены без изменения или завышены 7 и 4 паралимпийца соответственно.



Рисунок 1. Результаты международной классификации паралимпийцев по плаванию сборной России в 2019 году

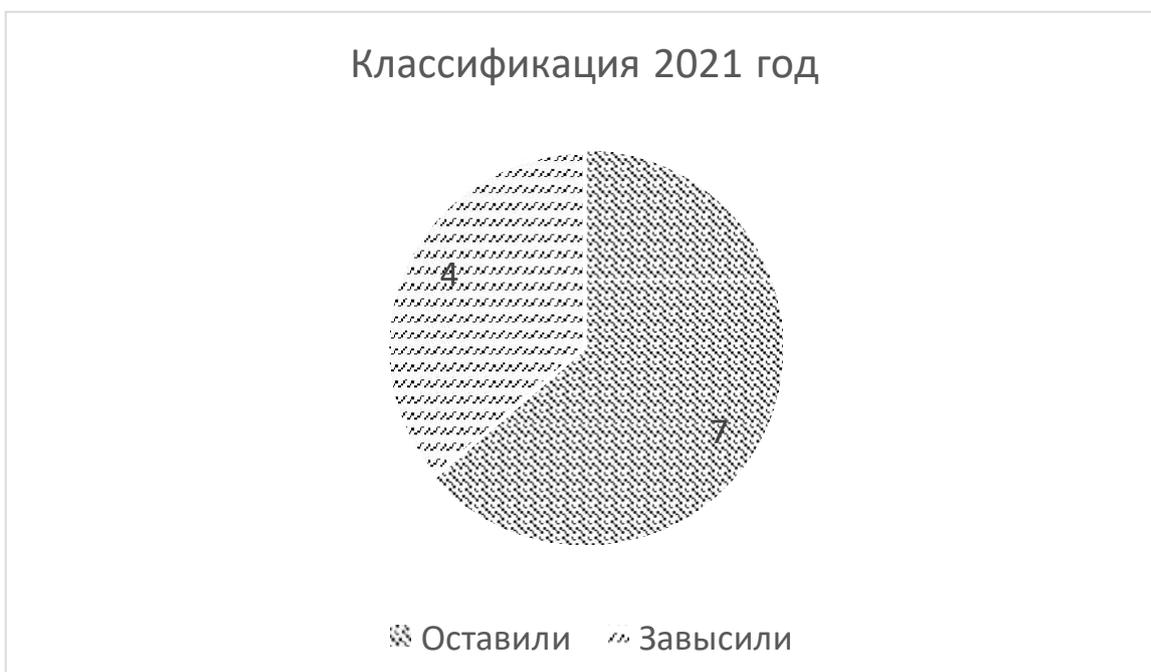


Рисунок 1. Результаты международной классификации паралимпийцев по плаванию сборной России в 2021 году

Стоит учесть, что не все спортсмены могут пройти международную классификацию, так международный класс можно получить на этапах кубка мира, на чемпионатах Европы, на чемпионатах мира, на паралимпиаде.

Но нужно учесть, что проходить международную классификацию в первый раз (со статусом N - новый) можно только на этапах кубка мира. На чемпионат

Европы, мира и паралимпиаду едут только спортсмены со статусом R (пересмотр).

Прохождение самой процедуры классификации сопровождается с выполнением следующих условий:

1. Наличие медицинской справки с описанием заболевания, также могут потребоваться дополнительные документы (снимки, шкала эшфорта и т.д.).
2. Выполнение минимального отборочного норматива.
3. Наличие 2 отрицательных допинг-проб.

С каждым годом список спортсменов желающих попасть на международную классификацию увеличивается. С распространением коронавирусной инфекции попасть на классификацию стало тяжелее, потому что страны ограничивают количество участников в соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Всемирное Паралимпийское Плавание. КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ ПРАВИЛА И ПОЛОЖЕНИЯ. Январь 2018 // Сайт Паралимпийский комитет России. – 2022. [Электронный ресурс]. URL: https://paralymp.ru/sport/sportsmen_classification/(дата обращения: 17.02.2022).

2. Плавание. Описание функциональных классов спортсменов в паралимпийском спорте // Информация по реабилитации инвалида - колясочника, спинальника и др. - 2022.[Электронный ресурс].

URL:https://aupam.ru/pages/invasport/funkcionalnaya_klassifikaciya_v_paralimpijskom_sporte/page_19.htm(дата обращения: 12.02.2022)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ ТЕХНИКОЙ МЕТАНИЯ КОПЬЯ

Скробова

А.С.

*г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация*

«Сибирское государственное училище (кол едж) олимпийского резерва»

Метание копья производится на дальность в размеченный сектор поля и является сложно-координационным двигательным действием с точки зрения биомеханики, в основе которого лежат перемещающие движения. Механизм бросковых движений состоит в разгоне дистальных звеньев кинематической цепи с использованием опорных взаимодействий. Двигательная задача заключается в сообщении максимальной скорости рабочему звену.

Рациональность техники заключается в том, что при переходе от подготовительных к основным действиям метатель копья должен прикладывать максимальные усилия в броске и сообщать максимальную скорость снаряду одновременно.

В отличие от других видов метаний особенности техники метания копья обусловлены продолговатой формой и положением центра тяжести снаряда.

Центр тяжести копья может находиться под любой точкой обмотки, и малейшее смещение к центру копья затрудняет точность приложения усилия вдоль его оси, что приводит к отклонению направления усилия от этой оси и к резкому сокращению дальности броска.

Проблема заключается в том, что техника метания копья усложняется необходимостью мгновенного перехода от быстрого разбега к мощному рывку и постоянного контроля за положением снаряда.

Выполнение этих действий требуют от метателя копья определенной последовательности, четкой координационной преемственности всех компонентов двигательного действия, точной согласованности во времени и пространстве, а также максимальной мобилизации двигательных возможностей и быстродействия. Я. Ланка и В. Гамалий указывают, что при выполнении упражнений, позволяющих осваивать и совершенствовать навык исполнения данных движений, особое внимание следует уделять рациональности исполнения и техническому совершенству [4].

Для овладения рациональной техникой и достижения наиболее высокого спортивного результата процесс тренировки метателя копья должен осуществляться на основе тщательного изучения и анализа техники метаний с учетом биомеханических факторов.

Цель исследования - выявить технико-тактические ошибки, возникающие при метании копья, и подобрать рациональные способы их устранения.

В основу рабочей гипотезы исследования положено предположение о том, что знание биомеханических факторов метания копья и умение интерпретировать двигательные действия с точки зрения биомеханики, позволят спортсмену выявить потенциальные ошибки и сконцентрировать внимание на тех упражнениях, от которых зависит правильное исполнение [1], что приведет к более эффективному овладению рациональной техникой и позволит повысить спортивный результат.

Для достижения поставленной цели определили круг задач:

1. изучить физические основы метаний и выявить биомеханические факторы дальности полета копья на основе теоретического анализа научно-методической и учебной литературы;
2. изучить фазовый состав движений при метании копья;
3. проанализировать технико-тактические действия спортсмена, влияющие на дальность полета копья на основе беседы с тренером.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы.

При решении первой задачи рассмотрели физические закономерности, лежащие в основе метаний, и выявили биомеханические факторы, от которых зависит дальность полета копья, что необходимо для овладения рациональной техникой и дальнейшего ее совершенствования.

Теоретическая база метаний представлена в работах многих авторов [3, 4]. В результате решения первой задачи, выяснили, что к основным биомеханическим факторам, определяющим результативность в метании копья, можно отнести угол вылета снаряда, высоту выпуска снаряда, начальную

скорость вылета снаряда; аэродинамические свойства снаряда и сопротивление воздушной среды; скорость и состояние разбега.

Выяснили, что теоретически для максимальной дальности полета снаряда, угол вылета должен составлять 45° . В реальных условиях угол вылета снаряда зависит от веса и его физических свойств. Для копья со смещенным центром тяжести, которое используется в настоящее время, оптимальный угол увеличивается при увеличении скорости разбега, и составляет $33 - 34^\circ$ [2].

Высота выпуска снаряда зависит от антропометрических данных и возрастает с ростом спортсмена.

Начальная скорость вылета снаряда, скорость и состояние разбега определяются индивидуальными технико-тактическими навыками каждого спортсмена. Скорость вылета копья, которая может превышать 20 м/с у женщин и 30 м/с у мужчин, является главным фактором, определяющим дальность его полета.

Дальность полета копья при постоянных значениях высоты и угла вылета пропорциональна квадрату той скорости, с которой снаряд покидает руку спортсмена и переходит в свободный полет [4]. Большинство тренеров отмечают, что снаряд летит дальше у тех спортсменов, которые выпускают его с большей скоростью. Однако это не означает, что копье, выпущенное с одинаковой скоростью, пролетит одинаковое расстояние [4], так как существенно могут влиять на результат масса копья, особенности его конструкции, положение копья во время полета, вибрации, вращение во время полета, а также направление ветра, плотность воздуха и др.

Первостепенное значение для достижения максимальной скорости копья имеет увеличение силы: чем большую силу удастся приложить к копью и чем продолжительнее время ее воздействия, тем больше ее импульс. Длительность фазы выбрасывания копья составляет 0,2 с, а у метателей высокого класса не превышает 0,12–0,15 с. Это значит, что при большем импульсе и скорость вылета, и спортивный результат будут выше.

В результате решения второй задачи, определили фазовый состав метания копья, состоящий из трех фаз, и определили рациональные способы выполнения двигательных действий в каждой фазе.

1. Разбег является подготовительной фазой, представляющей собой ускорение спортсмена и обгон снаряда, во время которой метатель готовится к выполнению броска. Задача 1-й фазы - сообщить во время разбега системе «метатель-снаряд» предварительную скорость, которая в метании копья должна достигать 7–8 м/с.

2. Финальное усилие является основной фазой, во время которой спортсмен совершает бросок копья из-за спины через плечо. Задача 2-й фазы – увеличить во время финального усилия предварительную скорость и передать количество движения непосредственно копью, увеличив его скорость в 4–5 раз. Рациональные действия заключаются в увеличении пути разгона снаряда – длины траектории, которую снаряд проходит в руке метателя в фазе разгона, совпадении направления действия мышечных усилий метателя с продольной осью копья, проходящей через его центр путем согласования действий при

выведении руки на бросок с поворотом туловища из положения боком к направлению метания.

3. Торможение движения спортсмена после выпуска копья - заключительная фаза, во время которой рациональные действия спортсмена характеризуются резкой остановкой ног. От эффективности выполнения этого приема зависит уровень начальной скорости вылета снаряда.

Таким образом, дальность полета копья определяется оптимальным выполнением действий во время разгона и финального усилия, во время которых все усилия спортсмена направлены на сообщение снаряду горизонтальной скорости в направлении полета.

При решении третьей задачи проанализировали технику метания, что позволило выявить потенциальные технико-тактические ошибки и предложить способы их устранения, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Способы устранения ошибок при овладении техникой метания копья

Ошибка	Способ устранения
Фаза I. Разбег	
Сильное напряжение руки, которая удерживает копье, что затрудняет отведение копья и ухудшает ритм бросковых шагов.	Многочисленные пробегания с копьем без излишнего напряжения мышц руки и плечевого пояса. Ритмичные движения рукой вперед и назад в такт беговым шагам.
Сильно согнутые ноги затрудняют набор скорости при разбеге и обгон снаряда.	Многочисленные пробегания с копьем. Максимально высокое удержание на передней части стопы и сильное отталкивание от грунта.
Увеличение скорости бега и растягивание шагов до второй контрольной отметки метатель нарушают ритма ускорения, а также затрудняют переход к бросковой части разбега и обгона снаряда.	Увеличение частоты шагов и соответственно скорости во время перехода ко второй отметке, добиваясь уменьшения расстояния между началом разбега и началом отведения копья.
Раннее полное выпрямление правой руки с копьем на первом шагу затрудняет ускорение в бросковых шагах и создает излишнее напряжение мышц руки и плеча, удерживающих копье в необходимом положении на последующих трех шагах.	Отведение копья на месте на 2-3 счета, в ходьбе и беге без выпуска копья, добиваясь плавного отведения копья на 2-3 бросковых шага в сочетании с поворотом плеч и туловища.
Отклонение тела от прямолинейного движения на последних двух бросковых шагах препятствует направлению усилия вдоль оси копья.	Метание копья с 3-х шагов и полного разбега по прямой начерченной линии. Контроль прямолинейности маха правой ногой при скрестном шаге и постановки левой ноги на 4-м шаге.
Отсутствие ускорения во время выполнения бросковых шагов затрудняют непрерывный переход от разбега к броску, что приводит к остановке (паузе) перед броском.	Метание копья с 3-4 бросковых шагов с подбеганием на произвольном по длине отрезке. Индивидуальный подбор оптимального соотношения скорости и длины каждого шага.
Излишний стопор левой ноги из-за ее	Метание копья с различным темпе

постановки по линии правой или скрестно перед ней препятствует продвижению метателя вперед, уменьшает скорость и даже вызывает остановку перед броском.	и с разной скоростью по отметкам в бросковой части.
Фаза II. Финальное усилие	
Бросок выполняется одной рукой без помощи ног и мышц туловища.	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.
Метающая рука не отведена, а согнута в локтевом суставе. Бросок выполняется в основном предплечьем.	Имитация броска на месте с помощью партнера или с резиновым амортизатором.
Метающая рука проходит через сторону, а не над плечом.	Метание копья с различных исходных положений на точность и дальность. Внимание акцентируется на правильном отведении метающей руки.
Бросок до постановки левой ноги на грунт.	Многочисленное выполнение скрестного шага с постановкой левой ноги на грунт и имитацией финального ускорения.
Фаза III. Торможение	
После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед.	Многочисленное повторение торможения.

Проведенное исследование является лично значимым для автора и имеет перспективы развития. Анализ техники метания копья позволил автору определить двигательные задачи для каждой фазы движения; выявить ошибки техники, возникающие при метании копья, и подобрать упражнения для их устранения. Результаты работы могут быть использованы автором для совершенствования индивидуальных особенностей техники и направлены на устранение технико-тактических ошибок, возникающих в процессе спортивно-тренировочной деятельности, а также на развитие скоростно-силовых качеств.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Грецов, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.]; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – Москва : Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с. – (Сер. Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-8433-6.
3. Донской, Д. Д. Биомеханика / Д. Д. Донской, В.М. Зацюрский. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 263 с.
4. Ланка, Я., Теоретические и практические аспекты реализации биомеханических принципов организации перемещающих движений в спорте / Я. Ланка, В. Гамалий // Наука в олимпийском спорте. – 2017. - №2. - С. 45-63. – Текст : электронный // Elibrary.RU: научная электронная библиотека. – URL: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=34826936>(дата обращения: 30.01.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИИ ФИТНЕСИНДУСТРИИ В СФЕРЕ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Смирнова М.Н., Галимова А.Г.

*г. Иркутск, Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних
дел Российской Федерации*

Доцент кафедры физической подготовки: кандидат педагогических наук

На современном этапе развития общества и государства основная цель физической культуры и спорта – понимание и признание важности спортивных услуг как для государства, так и для каждого отдельного человека[3]. Для эффективного вовлечения людей всех возрастов и полов в занятие спортом, укрепление здоровья, развитие и формирование привычки здорового образа жизни необходимо применять современные способы, методы и средства физической культуры. Ввиду этого появляется главная цель, а именно всестороннее развитие всего современного общества.

Специфика спортивной сферы услуг определяет внедрение инноваций в эту сферу. Рассматривать данную область мы должны при наличии двух взаимодополняющих составляющих: 1) услуги оздоровительного характера, когда за основу берется развитие человека физически и духовно; 2) соревновательный процесс, борьба, развлечение.

В процессе жизнедеятельности на сегодня одно из главных мест занимает информационная среда, которая в свою очередь оказывает достаточно большое влияние на формирование у людей здорового образа жизни. Основой всего является Интернет, который выступает как основной источник информатизации всех услуг. Информатизация в сфере услуг – это процесс создания, развития и массового применения информационных средств и технологий, обеспечивающих достижение и поддержание уровня информированности всего населения о новых тенденциях в определенной сфере услуг. В нашем случае этого достаточно, чтобы показать людям важность ведения здорового образа жизни, заинтересовать, а главное привлечь к этому.

Начальный уровень общения с людьми посредством Интернета включает в себя метода такого общения – таргетинг и ретаргетинг. Благодаря этим методам любой человек с легкостью может найти интересующую информацию с помощью поисковых систем, сайтов, такие методы способствуют продвижению спортивных услуг, а также помогают обзавестись некоторой целевой аудиторией. Эти методы позволяют упорядочить всех потребителей по полу, возрасту, интересам, его физическим и биологическим особенностям.

На основе этих методов современные фитнес-клубы строят свой сайт в интернете и делают его более доступным для всех. Если анализировать такие сайты, то можно заметить, что каждый из клубов публикует на своем сайте всю необходимую информацию о самом клубе, о его тренерах, их квалификации и достижениях, новости клуба, различные конкурсы, соревнования, марафоны, в которых каждый, в зависимости от положения, может принять участие [1].

Главной особенностью стала возможность создания личного кабинета на сайте своего фитнес-клуба, куда можно заносить свои индивидуальные данные, отслеживать прогресс, пройденные тренировки как самостоятельно, так и персональный тренер имеет возможность это делать. А с появлением все более современных смартфонов отслеживать свою активность в фитнес-клубе стало легче за счет индивидуального приложения для телефона каждого клуба.

Социальные сети стали неотъемлемой частью нашего общества, ввиду этого на сегодняшний день одним из более эффективных способов ведения здорового образа жизни становится постоянный контроль со стороны специалистов посредством социальных сетей. Такая форма общения очень действительна и необходима, потому что здесь человек может задавать интересующие его вопросы квалифицированным специалистам выбранного фитнес-клуба, администрации клуба, что в свою очередь повышает шансы реагирования администрации клуба на какие-либо жалобы и предложения от клиентов.

Вызов – один из наиболее эффективных методов привлечения людей к ведению здорового образа жизни. Данный метод свою широкую популярность получил в сети Instagram за счет большого внимания молодежи. Такое взаимодействие людей осуществляется за счет предложения совершить какие-то действия посредством спора. Самыми известными и популярными среди них считаются "йога вызов", "пот лучше", "ледяной ковш вызов", "50 видов спорта", пропагандируя здоровый образ жизни все больше людей становятся участниками такого спора. Отчеты о проделанных заданиях выкладывается в основном в истории, а также в ленту в Instagram, при этом отмечается определенными хэштегами, чтобы люди могли наблюдать за всеми, кто также участвует. Результатом этого является оздоровление организма, приведение тела в тонус, получение необходимой формы тела, получение навыков и знаний в тех видах спорта, которыми раньше не занимались, а главное – интерес и стремление отказаться от вредных привычек и начать борьбу за красоту и здоровье.

Самым популярным танцевальным направлением в фитнес-залах мира является «Zumba». Тренировки отличаются простой хореографией, высокой жиросжигающей эффективностью и очень зажигательной музыкой, поэтому программа идеально подходит для похудения и позитивного настроения. Смесь из различных танцевальных направлений: хип-хоп, джаз-фанк, хаус, брейкданс - называется Dance Mix. Такие тренировки не только способствуют сжиганию калорий, но и учат красиво двигаться под разную музыку[4]. Это направление в фитнесе становится все более популярным, потому что объединяются люди различного возраста, комплекции, физических данных, многие приобретают для себя новые навыки и привычки, которые эффективно сказываются на их здоровье и физической форме.

Сейчас в России все большую популярность набирают специально разработанные спортивные приложения для смартфонов, которые могут заменить профессиональных инструкторов. Одними из самых популярных являются «Nike Training Club», «Fatsecret», «Мы», «Workout Trainer». Благодаря

таким приложения люди, не имеющие возможность стабильно посещать спортивные залы, стадионы, могут тренироваться, не выходя из собственной квартиры. Еще одним плюсом является то, что для многих упражнений не требуется специальный спортивный инвентарь. Для тех упражнений, где все же необходимы дополнительные нагрузки, человек может применить подручные средства, такие, например, как бутылки, наполненные водой или песком, утяжелители в виде мешочка также с песком и другие. Рассматривая приложение «Nike Training Club» можно выделить преимущества и недостатки. Это полностью бесплатное приложение, в котором доступно более 150 тренировок в различных направлениях: йога, кардио тренировки, силовые тренировки и другие. К преимуществам также можно отнести: выбор уровня подготовленности человека, подетальный аудио разбор каждого упражнения, наличие раздела с полезными статьями, присутствует возможность выбора программы тренировки, отслеживание данных о здоровье. Недостатки состоят лишь в том, что нет полного перечня всех упражнений и большой вес приложения. В совокупности с фитнес приложениями можно использовать такое приложение как «Fatsecret». Для построения идеального тела и улучшения состояния организма необходимы не только физические упражнения, а также правильное питание. С помощью данного приложения каждый человек может самостоятельно контролировать количество белков, жиров, углеводов, калорий (далее КБЖУ), поступающих в организм. Установка приложения не требует финансовых затрат. В приложении есть пищевой дневник для планирования и отслеживания всего рациона питания, огромный список продуктов, где для каждого расписан присущее ему количество КБЖУ, различные рецепты блюд. С помощью этого приложения можно рассчитать рекомендуемое суточное количество (РКС), для чего вводятся данные о возрасте, росте, весе, поле, цели диеты и уровне активности. Такие приложения значительно экономят время человека, средства, при этом у человека вырабатывается привычка, что в дальнейшем благоприятно сказывается на здоровье и фигуре.

Следующей инновацией в сфере спортивных услуг проявляется в виде диффузии наук (биология, химия, медицина), результатом которой является создание продуктов спортивного питания.

Спортивное питание включает в себя набор разных продуктов, которые при грамотном совмещении с диетой дают отличные результаты всем спортсменам, даже новичкам. Эта пища полезна тем, что в ней содержатся элементы, которые невозможно заполнить полностью, тренируясь с полной нагрузкой [2].

Развитие спортивного питания в России берет свое начало с 2005 года, а в настоящее время это является популярным средством достижения спортивных целей. Выбор спортивного питания зависит от целей, которые хочет достигнуть человек. Так для набора мышечной массы самым популярным продуктом является протеин: сывороточный протеин подходит для быстрого восстановления после тренировки, мультипротеин и казеин необходимы, когда у человека нет возможности принять пищу полноценно, за счет своего более

долгого усвоения они обеспечивают организм необходимыми питательными веществами. Сейчас существует множество магазинов, которые специализируются на спортивном питании, там человеку объяснят, как и в каких случаях оно необходимо, в каких количествах и какой продолжительностью. Часто на прилавках магазинов можно встретить, например, протеин, не только в виде порошка, а также в виде протеиновых батончиков, печенья и прочее, что позволяет человеку в любое время и в любой обстановке напитать организм.

Наибольшим спросом пользуются протеины, затем идут аминокислотные и витаминно-минеральные комплексы и энергетические коктейли. Среднегодовой темп роста спортивного протеина составляет 9%, пробиотических добавок - 8,6%, спортивных напитков - изотоников и энергетиков - 7,8%. Тем не менее, самыми популярными продуктами спортивного питания остаются протеиновые коктейли и протеиновые батончики, и в этой категориях намечаются свои тренды.

Рассмотрим инновационный тренд спортивной индустрии. Данное направление характеризуется повышением качества спортивного инвентаря, экипировки, экипировки для спортсменов.

Инновационная спортивная обувь для конкретных видов спорта-тенниса, баскетбола, бега, разработанная в специальных лабораториях. Сегодня повышенное внимание уделяется как ортопедическим, так и динамическим характеристикам обуви, а также системам, учитывающим личные спортивные показатели.

Наряду с привычной формой обуви стала использоваться специализированная обувь, предназначенная для тренировок с прыжками и другими активными движениями. Такая обувь используется в одном из популярных направлений Kangoo Jumps. Kangoo Jumps — это система упражнений для гармоничного развития всех мышц тела человека. Данный инновационный подход способствует повышению уровня физической подготовленности занимающихся [5].

Фитнес-трекер – это компактный гаджет, сделанный в виде браслета, целью которого является отслеживание и фиксация физической активности человека. Созданный браслет наглядно анализирует здоровье человека. К функциям такого браслета относится измерение шагов, фиксация параметров: частоты пульса, затраченных калорий, длительность сна. Данные с браслета человек получает на специальное приложение на сотовом телефоне, где будут фиксироваться результаты суточной и недельной активности. На основании этих результатов будут показываться изменения показателей здоровья, строятся диаграммы и будут даны советы и рекомендации исходя из состояния организма. На ряду с фитнес-браслетами также широко применяются смарт-часы, эти устройства включают в себя почти все функции смартфона, но в размерах значительно меньше. Они также показывают все параметры, которые присуще браслетам, но благодаря наличию операционной системы и сенсорному экрану, смарт-часы могут показать все результаты на месте, не прибегая к специальному приложению в сотовом телефоне.

Таким образом, современные инновации в сфере фитнесиндустрии коснулись всех сфер жизни человека. Теперь людям становится проще начать вести здоровый образ жизни и поддерживать его, теперь вся необходимая информация содержится в наших гаджетах, и мы с легкостью можем следить за изменениями и прогрессом. Человеку проще приспособиться к здоровому образу жизни, если он владеет информацией как правильно организовывать не только физические нагрузки, но и правильный рацион питания, как правильно определять какие вещества необходимы для отработки отдельных групп мышц. Использование различных гаджетов позволяет быстро и точно определить некоторые параметры состояния здоровья, быстро реагировать на изменения в организме, в случае чего с обращением к врачу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вольчик В.В., Скорев М.М. Институциональная инерция и развитие российской системы образования // Terra Economicus - 2003. - Т. 1. - № 4. - С. 55-63.
2. Голов В.А. Функции и социально — политическая деятельность государства в сфере физической культуры и спорта // Фундаментальные исследования. - 2007. - № 3. - С. 41-43.
3. Дементьев Е.А. Общетеоретические проблемы государственно-правового воздействия на отношения в сфере спорта // Вестник Владимирского юридического института. - 2009. - № 2. - С. 74-79.
4. Кондратюк А.И., Кудрявцев М.Д., Клепцова Т.Н., Иванов И.А., Галимова А.Г. Фитнес как одно из основных направлений в оздоровлении студентов высших учебных заведений. // Проблемы современного педагогического образования. - 2019. - № 62-4. - С. 99-101.
5. Ратманская Т.И., Кудрявцев М.Д., Лепилина Т.В., Галимова А.Г., Галимов Г.Я. Воздействие занятий аэробикой KANGOO JUMPS на физическую подготовленность студенток // Восток - Россия - Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке. - 2021. - С. 118-121.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Смольницкая Н.С.

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №5»

Современный уровень развития спорта, а соответственно и уровень спортивных результатов, ставит перед всеми науками, в том числе и перед психологией, ряд проблем, требующих отхода от устоявшихся представлений и стандартных решений. Впервые проблема психологической подготовки спортсмена была выдвинута в советской психологии спорта в 1956 г. на 1 Всесоюзном совещании по психологии спорта.

По определению, психология физического воспитания и спорта – это область науки, изучающая закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, тренировочной и

соревновательной деятельности. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами, возможностями и резервами психики спортсмена. Чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние и особенности личности спортсмена. В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда. Объясняется данная ситуация как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить, психологический настрой и т.д. - нередко приводят к победе над более сильным соперником, который недооценил противника и вступил в борьбу в состоянии меньшей психологической мобилизованности.

Исходя из анализа теоретических и практических работ в области психологии спорта, психологическое обеспечение подготовки спортсменов определяется как система мероприятий, направленных на мобилизацию резервов психики спортсменов, обеспечивающих высокую эффективность учебно-тренировочного процесса, высокую надежность и результативность соревновательной деятельности.

Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, в известной мере, использовать скрытые резервы человеческого организма для дальнейшего повышения спортивного мастерства и технических результатов.

Но процесс подготовки спортсмена направлен не только на совершенствование спортивного мастерства, но и имеет воспитывающий характер: он должен быть построен так, чтобы одновременно развивать у занимающихся целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, волю, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, способствовать формированию нужной мотивации, интересов, идеалов, убеждений – словом, создавать их мировоззрение. По мнению Гогунова Е.Н. и Мартынова Б.И., в данном процессе предполагается решение следующих вопросов:

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена, где основными задачами является:

А. психологический анализ соревнований;

Б. выявление характера влияния соревнований на спортсменов;

В. определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;

Г. определение совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях;

Д. психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта: исследование их влияния на психику спортсмена с целью поиска организационных форм, которые способствуют формированию требуемых психологических качеств.

2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки.

Психология спорта призвана раскрыть внутреннюю структуру спортивного мастерства, механизмы и закономерности развития и совершенствования всех его компонентов, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условий, которые обеспечивают успешность совместных действий спортсменов. Все это требует:

А. психологически обосновать существующие методы и средства тренировочного занятия и искать новые;

Б. определить методы максимального использования возможностей организма спортсмена путем развития психических функций;

В. разработать методы психологического описания отдельных видов спорта (психограмм), а также психодиагностики спортивных способностей, социальной структуры и психологического климата команды;

Г. подготовить научно обоснованные методы моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок.

3. Разработка психологических основ для подготовки спортсменов к соревнованиям.

Для успешного выступления на соревнованиях недостаточно только высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности.

На современном этапе развития спорта все большее значение приобретает психологическая подготовленность. В предсоревновательном периоде подготовки важную роль начинают играть различные психические процессы и состояния, возрастает значение психологических факторов.

Разработка методов предсоревновательной подготовки спортсменов – одна из главных функций психологии спорта. Реализовать ее – значит:

А. изучить закономерности функционирования психики в условиях соревнований и разработать методы для повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;

Б. исследовать психические состояния, развивающиеся в предсоревновательном периоде и в условиях соревнований, чтобы разработать методы купирования неблагоприятных психических состояний;

В. развивать психопрофилактику, формируя приемы, способы и пути психологической подготовки спортсменов для повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

4. Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности.

Под гуманизацией понимается расширение содержания спортивной деятельности, профилактика травматизма и переутомления, применение здоровьесберегающих технологий, предупреждение профессиональных заболеваний и деформации личности спортсмена.

Для решения этих задач должны быть организованы санитарно-гигиенические, организационные и другие мероприятия, что требует:

А. охарактеризовать психологические закономерности, необходимые для формирования и сохранения динамического равновесия в системе «субъект спортивной деятельности – спортивная среда»;

Б. своевременно обнаружить проблемы спортивного отбора и спортивной ориентации;

В. изучить индивидуальные свойства личности и ее психические состояния (как фактор успешности и безопасности спортивной деятельности). Включения в процесс обучения элементов индивидуализированной психологической поддержки и помощи с учетом своеобразия личности одаренного ребенка;

Г. установить закономерности изменения психических состояний спортсменов в различных условиях спортивной деятельности;

Д. определить структуру мотивов спортивной деятельности, закономерностей формирования и перестройки ее в процессе спортивного совершенствования.

5. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе.

Ю. С. Филиппова, В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман из Новосибирского государственного педагогического университета провели исследование для определения особенностей психофизиологического развития юных спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой. Из результатов были сделаны следующие выводы:

1. Основным мотивом для занятий спортивной аэробикой является здоровье, что не характерно для спорта высших достижений.

2. Психофизиологические особенности девочек, занимающихся спортивной аэробикой, характеризуются преобладанием лиц с чувствительным типом нервной системы, сниженной личностной тревожностью, хорошей переключаемостью внимания и большим объемом внимания по сравнению с неспортсменками.

Полноценная реализация психологического потенциала личности спортсмена, развитие навыков самопознания, самоанализа, восстановление веры в себя и свои возможности, повышение устойчивости к дестабилизирующим факторам, развитие эмоциональной гибкости – все это предъявляет особые требования к психологической компетентности тренера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000.

2. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года, приложение к приказу Минобразования России от 11.02.2002 N 393

3. Небытова Л.А. Спортсмен как субъект спортивной деятельности // Интеграция образования . 2007. №1. С.95-99.

4. Технология управленческой деятельности директора спортивной школы, В.И. Колесник, г. Ростов н/Д, 2004 , с. 66

5. «Физическая культура» №5, 2005

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ И ПЕРМСКОМ КРАЕ

Слесарев А. П.

Пермский край, г. Чайковский,

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского, юношеского туризма и экологии»*

Педагог дополнительного образования

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты исторического становления и развития спортивного туризма в России и Пермском крае, особенности организации и перспективы развития спортивного туризма на примере города Чайковский.

Ключевые слова: спортивный туризм.

История возникновения спортивного туризма в России ведет свое начало с конца XVII века [3]. В 1845 году, благодаря русскому императору Николаю I, было основано Русское географическое общество, которое стало основоположником спортивного туризма в России. Основание Русского географического общества внесло огромный вклад в науку, изучение природы, культуры и туризма в России.

В конце XIX века туристское движение в России стало расти активными темпами, в Тбилиси был создан «Альпийский клуб», в Одессе – «Крымский горный клуб», в Петербурге «Предприятие для общественных путешествий во все страны света», а в 1895 году «Русский тюринг-клуб» (общество велосипедистов) с отделениями в Москве, Риге и Киеве. В 1901 г. «тюринг-клуб» был переформирован и получил новое название: РОТ (Российское общество туристов). На момент основания в РОТ состояло около 500 человек, а через 13 лет в его рядах насчитывалось около 5 000 участников [1].

В 1929 года были открыты первые курсы инструкторов горного туризма, это была первая школа первоначальной туристской горной подготовки. В 20-30-е годы в СССР активная спортивная и творческая молодежь все чаще отправлялась в пешие походы, устремляясь к вершинам гор. Горный туризм и альпинизм были неделимы и считались одним видом туризма.

К 1935 году сформировались два направления в развитии отечественного туризма: самодеятельный и туристско-экскурсионный. Стали создаваться секции туризма в добровольных спортивных обществах и коллективах физкультуры. В 1936 году учреждены звания «Мастер спорта СССР» и «Заслуженный мастер спорта СССР», в 1939 году спорткомитетом введен значок «Турист СССР», а в 1940 году было учреждено звание инструктора по туризму, а сам вид спорта включен в комплекс ГТО.

В 1932 году в Москве была создана центральная детская экскурсионно-туристская станция, после чего подобные станции стали создаваться во всех республиканских и областных центрах. К 1940 году в СССР активно действовало несколько тысяч туристских секций в учебных заведениях, на предприятиях, было сформировано 165 туристских лагерей и баз отдыха.

Небывалый размах получил туризм среди школьников. В предвоенный период около 3 млн. человек принимало участие в самодеятельных походах (дальних и выходного дня). По окончании Великой Отечественной войны понадобилось много лет для восстановления довоенного уровня туризма. Не смотря на сложное послевоенное время Правительство СССР, понимая важность этого направления работы, изыскивало возможность выделять средства на восстановление и строительство новых турбаз и лагерей [4].

В 1949 году туризм был официально признан видом спорта и введен в Единую Всесоюзную классификацию, и стал называться спортивным. С середины 50-х годов в стране существовало уже более 50 туристских клубов, началось стремительное развитие самодеятельного и спортивного туризма. В 1976 году при Всесоюзном центральном совете профессиональных союзов (ВЦСПС) создается единый общественный туристский орган – Федерация туризма ЦСТЭ (Центрального совета по туризму и экскурсиям). В 1985 г. Федерация стала называться Всесоюзной, а федерации на местах – республиканскими, краевыми и областными [5].

После распада СССР в 1992 г. при Госкомспорте России был создан Международный туристско-спортивный союз, а в 2002 году учреждена Международная Федерация спортивного туризма. Спортивный туризм был включен в Единую всероссийскую спортивную классификацию.

Спортивный туризм (далее - СТ) - вид спорта, в основе которого лежат соревнования по прохождению спортивных туристских маршрутов в природной среде, включающих преодоление различных препятствий, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природной среде и (или) на искусственном рельефе [6].

Во «Всероссийский реестр видов спорта» включены 86 дисциплин по 10 видам туризма и двум видам соревнований (спортивные походы и туристическое многоборье). Туристско-спортивный союз России утвердил новые знаки в спортивном туризме, такие как гид-проводник и инструктор всех степеней вплоть до международного класса, турист России, Заслуженный путешественник России, Выдающийся путешественник России.

На сегодняшний день спортивный туризм развивается в 66 субъектах Российской Федерации, где существуют региональные федерации спортивного туризма и отделения Туристско-спортивного союза России [7].

Спортивный туризм входит во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0840005411Я. Целью спортивного туризма является не только сам спорт и спортивные достижения, но и симбиоз учебных, познавательных, исследовательских и экологических направлений и задач, реализация всевозможных спортивных, рекреационных, оздоровительных, воспитательных, познавательных, экономических и даже патриотических функции.

Таким образом, главной целью занятий спортивным туризмом является: развитие и совершенствование уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий, а главным итогом занятий следует считать не только спортивное (физическое), но и духовно-нравственное совершенствование человека. Помимо этого, система спортивного туризма не

только помогает развивать физическую активность и духовные качества личности, но и способствует совершенствованию в местной инфраструктуре для размещения прибывающих туристов.

Федерация спортивного туризма в Пермском крае была создана в 2009 году. Основная специализация Федерации по детскому и взрослому направлению:

- походная: водный, пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, спелеотуризм;

- проведение соревнований: техника горного туризма, техника пешеходного туризма, техника лыжного туризма, техника спелеотуризма, техника водного туризма;

- проведение спортивно-массовых мероприятий;

- участие в соревнованиях по спортивным походам;

- участие в соревнованиях по спортивному туризму.

Количество учреждений в Пермском крае, в которых культивируется спортивный туризм -75, в 37 территориях [2].

Станция юных туристов была создана в 1990 году на базе Дома пионеров г. Чайковский. Начало спортивных соревнований на искусственном рельефе по туризму приходится на начало 2000-х. С 2010 года ежегодно на базе поселка Марковский Чайковского района проходят соревнования среди спортсменов по спортивному туризму – пешеходный – дистанции. Спортивный зал имеет высоту – 8 метров, что позволяет по своим характеристикам ставить дистанции самых высоких классов сложности. В настоящее время в нем оборудовано 5 беговых дорожек, приобретена электронная система отметки старта и финиша, установлена онлайн трансляция результатов, спортивный комплекс где располагается зал так же имеет необходимую инфраструктуру – раздевалки, трибуны, душевые и сан. узлы, гардероб.

Данные характеристики позволяют проводить соревнования различного уровня. Так за период с октября 2021 по январь 2022гг. состоялись:

- Краевые соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Кубок Пермского края-2021» (с 25 по 27 октября).

- Кубок Пермского края по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (с 25 по 27 октября).

- Открытые Краевые соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях «Кубок Вызова-2021» (с 25 по 27 октября). Участие принимали спортсмены из г. Березники, г. Нытва, г. Перми и Пермского района, г. Чайковского. В Кубке Вызова - 2021 кроме спортсменов Пермского края приняли участие делегации Удмуртии, Краснодарского края и Ростовской области.

Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях (28-31 октября). В соревнованиях приняли участие команды из 10 регионов России.

С 13 по 19 декабря были проведены: Финал Кубка России по спортивному туризму, Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях и Первенство Чайковского городского округа по

спортивному туризму на пешеходных дистанциях «Новое поколение». В соревнованиях приняли участие команды из 21 субъекта Российской Федерации.

С 19 по 23 января 2022 года прошли Всероссийские соревнования и Первенство Чайковского городского округа по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. В соревнованиях приняли участие спортсмены из 12 регионов России.

Хорошая инфраструктура позволяет спортсменам представлять не только нашу территорию, но и Пермский край, так в состав сборной команды края от города Чайковский по спортивному туризму входят 30 спортсменов различной квалификации.

Стоит отметить, что отличный результат показывает сборная команда Пермского края на соревнованиях в рамках спортивно-туристского лагеря Приволжского федерального округа «Туриада». (Первенство Приволжского федерального округа по спортивному туризму на пешеходных дистанциях).

Проведение соревнований, судейских семинаров, обучение спортивных волонтеров способствует становлению спортивного туризма и его дальнейшего совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. История развития спортивного туризма Электронный ресурс – режим доступа: URL: http://sdushortambov.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=123&Itemid=73/
2. Министерство физической культуры и спорта Пермского края. Электронный ресурс – режим доступа: <https://sport.permkrai.ru/spravochniki/regionalnye-federatsii-po-vidam-sporta/sportivnyu-turizm>
3. Основы туристской деятельности на Западе / Г. И. Зорина [и др]. - М.: Международный спорт, 2002. - 478 с.
4. Пахомов В. И. Спортивный туризм: История развития, направления и виды, современность. - 2021. - №4 (49). - С. 148-158.
5. Пивоваров М. История спортивного туризма // Маркетинг. - 2000. - № 2. - С. 63-68.
6. Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года: распоряжение Правительства РФ от 31.05.2014 N 941-р // Собрание законодательства РФ. - 2014. - № 24. - Ст. 3105.
7. Правила вида спорта – спортивный туризм. Электронный ресурс – режим доступа: <https://minsport.gov.ru/2021/doc/НЕОЛИМПИЙСКИЕ%20ВИДЫ%20СПОРТА/Спортивный%20туризм%202021.pdf>
8. Федерация спортивного туризма России Электронный ресурс – режим доступа: URL: <http://www.tssr.ru/>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОПРОДУКТА НА ОСНОВЕ МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Солонкин А. А., Никитина В. С.

г. Брянск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Введение. В детском спорте организм подростка сталкивается с одной стороны с повышенными физическими нагрузками, а с другой реализует генетическую программу развития в условиях систематических физических нагрузок [4]. С позиций физиологии спорта и спортивной педагогики важно, чтобы физические нагрузки соответствовали уровню созревания функциональных систем. Только при этом условии возможна полноценная реализация программы развития организма. На основе возрастных морфофункциональных характеристик организма идет развитие физических способностей юных дзюдоистов. В современном спорте, в том числе и детском, остро встают вопросы учета индивидуальных особенностей организма, поскольку системы созревают гетерохронно. К таким системам относится и вегетативная нервная система, что требует персонифицированного анализа ее участия в регуляции. Одной из важнейших структур регуляции является сердечная мышца, которая замыкает на себя все уровни регуляции от спинного мозга до коры больших полушарий при активном участии гуморально-гормонального контура [1, 8]. Рост спортивного мастерства выстраивается на основе применения дозированных физических нагрузок в сочетании с полномасштабным восстановлением организма. В подростковом возрасте идут активные процессы анаболизма, требующие поступления в организм, адекватного запросам, белков жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов [2]. Особое значение имеет обеспечение белками с полным набором заменимых и незаменимых аминокислот. Биопродукт, полученный на основе молочной сыворотки содержит весь спектр заменимых и незаменимых аминокислот. При этом следует отметить высокую их усвояемость в отличие от аминокислот, содержащихся в биодобавках, полученных синтетическим путем. По данным литературы применяемый продукт оказывал актопротекторное и трофотропное воздействие на организм лыжников и легкоатлетов подросткового возраста [4] юношей тяжелоатлетов [1], баскетболистов [5].

Цель исследования направлена на изучение влияния биопродукта молочной сыворотки на показатели физической подготовленности, уровень напряженности регуляторных механизмов сердечной деятельности и кислородтранспортную функцию крови у юных дзюдоистов 12-14 лет в переходный период годового тренировочного цикла.

Методы и организация исследования.

В исследовании приняло участие 25 мальчиков-подростков в возрасте 12-14 лет, занимающихся борьбой дзюдо, из них 10 обучающихся составили контрольную (КГ) и 15 – экспериментальную группу (ЭГ). В начале

исследования нами было проведено информирование родителей подростково-участников о цели исследования. Все родители дали добровольное согласие на участие и обработку персональных данных согласно Хельсинкской декларации Всемирной медицинской ассоциации (WMA Declaration of Helsinki—Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects, 2013). Обследуемые подростки, на момент проведения исследования, были условно здоровы, не имели хронических заболеваний. В процессе исследования дзюдоисты ЭГ принимали биодобавку по схеме, рекомендованной производителем препарата и ранее успешно применявшийся в учебно-тренировочном процессе спортсменов других видов спорта. Диагностику двигательной подготовленности проводили на основе рекомендованных предпрофессиональной программой ДЮСШ по дзюдо и источниками научно-методической литературы педагогических тестов: из положения упор-присев выпрыгивание вверх с выпрямлением рук (ВВ) за 20 с; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (СРР) за 20 с; подъем туловища (ПТ) за 20 с [3,6,7]. Для оценки вегетативного баланса сердечного ритма использовали аппарат «Варикард 2.51». Общий анализ крови проводили в диагностической лаборатории городской больницы.

Результаты исследования и их обсуждение.

По данным таблицы 1 до приема биодобавки статистически надежных различий по показателям педагогического тестирования между испытуемыми КГ и ЭГ не установлено. Наибольшие различия между ЭГ и КГ обнаружены в показателях ВВ и СРР.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности дзюдоистов 12-14 лет ($M \pm m$)

Показатели/группы	ВВ, (кол-во раз)	СРР, (кол-во раз)	ПТ, (кол-во раз)
КГ до	21,63±0,77	23,54±3,00	17,86±1,32
ЭГ до	23,11±0,69	21,81±2,77	18,39±1,70
градиент изменения	7%	8%	3%
достоверность различий	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$
КГ после	23,22±0,90	25,22±1,88	20,35±1,85
ЭГ после	27,55±1,84	30,41±2,51	29,62±3,00
градиент изменения	19%	21%	46%
достоверность различий	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$

Курсовой прием биодобавки оказал положительное влияние на характеристики двигательной подготовленности. При этом наиболее значимые различия обнаружены по показателю ПТ, где рост составил 46% ($p < 0,05$). Также достоверное повышение на 21% и 19% ($p < 0,05$) регистрируется по показателям СРР и ВВ соответственно. Предположительно, что улучшение изученных двигательных качеств связано с потреблением достаточного количества аминокислот эргогенной и пластической направленности, которые содержатся в биопродукте. Кроме этого, биопродукт оказывает положительное воздействие на состояние регуляторных механизмов. Установлено, что после

курсового приема снижается напряженность в регуляторных механизмах, о чем свидетельствует повышение активности автономного контура регуляции и снижается вклад центрального механизма (таблица 2).

Таблица 2

Динамика показателей variability сердечного ритма дзюдоистов 12-14 лет ($M \pm m$)

показатель и ВСР	КГ		градиент изменения	ЭГ		Градиент изменения
	до	после		до	после	
Мх-Мп, мс	277,4±31,54	351,87±50,6	27%	260,91±24,3	383,47±36,0	47%
RMSSD, мс	48,2±3,44	56,01±4,73	17%	52,9±4,77	80,3±6,47	51%
АМо, %	35,11±3,22	43,99±4,03	26%	40,69±4,52	31,25±2,61	-32%
TP, мс ²	4392±205	4654±243	6%	4178±193	5931±290	42%
VLF, мс	386,1±54,62	376,0±49,08	-3%	399,55±52,4	481,33±72,5	20%
LF, мс	795,31±91,7	835,4±81,8	5%	694,5±68,68	742,6±68,04	7%
SI, усл. ед.	82,6±13,44	92,60±15,23	12%	86,0±12,54	52,29±7,25	-65%

В частности у дзюдоистов ЭГ отмечается рост показателей: Мх-Мп на 47%, RMSSD - 51%, TP - 42%, ($p < 0,05$) LF - 7%, VLF - 20%, ($p > 0,05$) снижение АМо- 32% и SI- 65% ($p < 0,05$). Выявленная динамика повышения показателей парасимпатического отдела вегетативной нервной системы на фоне снижения показателей симпатического отдела свидетельствует в пользу улучшения адаптационного потенциала спортсменов. У дзюдоистов КГ за это время динамика показателей не достигает статистически значимого уровня. Положительное воздействие от курсового приема биодобавки отражается и на кислородтранспортной функции крови (таблица 3).

Таблица 3

Динамика показателей крови дзюдоистов 12-14 лет ($M \pm m$)

показатели	КГ		градиент изменения	ЭГ		Градиент изменения
	до	после		до	после	
эритроциты 10^{12} , л	3,89±0,05	4,06±0,03	4,4%	3,96±0,04	4,51±0,06	13,9%
гемоглобин, г	133,3±2,60	130,5±2,61	-2,15%	128,1±2,25	139,0±1,40	8,6%
гематокрит, %	40,3±0,90	44,2±1,15	9,7%	40,9±0,75	45,6±1,10	11,5%

По результатам работы выявлено статистически надежное повышение на 13,9% количества эритроцитов, соответственно на 11,5% вырос показатель гематокрита. Отмечается статистически надежный прирост на 8,6% содержание гемоглобина.

Таким образом, курсовой прием биодобавки положительно влияет на организм юных дзюдоистов и может быть рекомендован в качестве безопасной биологической добавки к спортивному питанию, а также будет способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баевский, Р.М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р.М. Баевский // Ультразвуковая и функциональная диагностика. – 2001. – №3. – С. 108-127.

2. Быков, А.Т. Оценка влияния молочной ферментированной сыворотки на морфофункциональный статус и работоспособность спортсменов при интенсивных физических нагрузках / А.Т. Быков // Вопросы питания. – 2016. – Т.85. №3. 2016 г. – С. 118-126.

3. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. А. О. Акопян. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.

4. Литвин, Ф.Б. Влияние «Симбиола» на вегетативное обеспечение регуляции сердечного ритма у юных спортсменов / Ф. Б. Литвин, Н. Г. Каленникова, В. Я. Жигало, Н. В. Пешкова Н.В // Материалы VI всероссийского симпозиума с межд. участием «Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов. – Ижевск. 2016. – с. 181-185.

5. Макаров, Ю. М. Вариабельность сердечного ритма у спортсменов - представителей игровых видов спорта / Ю. М. Макаров, Ю. А. Поварещенкова, В. И. Пазушко // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – № 2(110). – С. 15-19.

6. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» : приказ министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017г № 767 // Министерство юстиции Российской Федерации. – 13.09.2017г. – № 48149.

7. Путин, В. В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. – М. : ЗАО «ОЛМАМЕДИА Групп», 2012. – 159с.

8. Шлык, Н.И. Сердечный ритм и гемодинамика у юных спортсменов с разными типами вегетативной регуляции в тренировочном процессе / Н.И. Шлык // Материалы XXI Съезда Физиологического общества имени И.П. Павлова. – Москва, Калуга, 2010. – С. 700-701.

«РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ»

Степанова Т.Ю.

*г. Черемхово, Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Черемхово»*

Не для кого не секрет, что успех в спорте невозможен без регулярных тренировок. Приступая к тренировкам, очень важно установить для себя четкие цели. Какой именно результат Вы хотите получить - похудеть, улучшить фигуру и здоровье, увеличить мышцы, силу и выносливость? В зависимости от выбранной цели, Вам нужно будет планировать тренировки и питание, а также воспользоваться методическими рекомендациями **целью**, которых является улучшение результатов тренировок.

Тренировка и виды тренировки

1. Тренировки для силы и выносливости.

Для увеличения силы включите в программу тренировок силовые упражнения, а для повышения выносливости - аэробные. Это не значит, что, занимаясь только упражнениями с гантелями и штангой, Вы не сможете повысить выносливость, а занимаясь бегом - не сможете увеличить силу. На самом деле, не существует полностью аэробных и полностью анаэробных

(силовых) упражнений. В чем разница между анаэробными и аэробными упражнениями?

Говоря об анаэробной или аэробной тренировке, обычно имеют в виду то, какой способ выработки энергии является преобладающим. А это зависит от интенсивности и продолжительности нагрузки. То есть, 15 минут непрерывного бега в среднем темпе - "более аэробное" упражнение, чем 2 пробежки по 10 минут с перерывом между ними.

Таким образом, регулируя скорость выполнения упражнений и их продолжительность, можно сделать тренировку более аэробной или более анаэробной, в зависимости от Ваших целей.

2. Тренировки для здоровья.

Ошибочно принято считать, что самые полезные тренировки для здоровья - аэробные. Они даже называются "кардио". На самом деле, силовые тренировки часто не менее, а то и более полезны для здоровья. Силовые тренировки не означают, что Вы должны поднимать двухсоткилограммовую штангу. Упражнения всегда должны соответствовать Вашему состоянию здоровья и выносливости. Постепенное увеличение нагрузок всегда дает лучший результат в деле улучшения здоровья.

Избыточные кардио (аэробные) нагрузки принесут здоровью больше вреда, чем пользы. "Бег от инфаркта", при излишнем старании, может, как раз, привести к инфаркту. Оптимальное время кардио тренировки - от 20 минут до одного часа. А для поддержания стабильного веса, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и поддержания здоровья достаточно 20-30 минут аэробных упражнений.

Сочетая силовые и кардио тренировки, можно добиться отличных результатов и не только сохранить, но и существенно улучшить здоровье.

Отдых между тренировками.

Отдых между тренировками не менее важен, чем сами тренировки. Тренировка - это стресс, в процессе которого травмируются различные системы нашего организма. Во время тренировки мышцы не растут, напротив - упражнения приводят к микротравмам в мышечной ткани (повреждению мышечных волокон), истощению запасов энергии и нервной системы. Затем, мышцы должны восстановиться и увеличиться. Это возможно лишь в состоянии отдыха. Часто, не получая результатов от упорных тренировок, человек увеличивает продолжительность и частоту тренировок, в то время, как он уже и так дошел до состояния перетренированности, что и явилось причиной отсутствия результатов.

Тренируясь слишком часто и много, с целью побыстрее достичь результата, можно не только ухудшить результат, но нанести вред здоровью. Вместо ожидаемого прогресса, может начаться регресс.

Есть 3 типа отдыха:

1. Пассивный отдых между тренировками.

Пассивный отдых означает только то, что Вы не тренируетесь. То есть, Вы ходите на работу, занимаетесь домашними и делами и вообще ведете свой обычный образ жизни. Только не тренируетесь.

Пассивный отдых подходит для восстановления после тренировок любой интенсивности.

2. Активный отдых между тренировками.

Активный отдых означает, что Вы тренируетесь, но тренировка должна быть намного менее интенсивна. Это может быть как спокойная прогулка пешком, так и тренировка с железом, но с небольшим весом. Можно взять за основу Вашу обычную тренировку, но в облегченном варианте (облегченные упражнения, совсем мало повторений, никаких спринтов или интервальных тренировок). Ваша задача - избежать стресса, который испытывает организм во время обычной тренировки.

Активный отдых не следует использовать после продолжительных тренировок - в этом случае, даже облегченная тренировка может помешать восстановлению.

3. Отдых между тренировками, с применением дополнительных средств для восстановления.

Дополнительные средства - массаж, контрастный душ, ванны, сауна. Эти средства имеет смысл применять не регулярно, а только по необходимости, после особенно интенсивных и продолжительных тренировок. Если же применять дополнительные средства постоянно, то их эффективность снизится, поскольку организм к ним привыкнет.

Сколько времени нужно отдыхать между тренировками?

Для разных людей время отдыха между тренировками будет разным. Кому-то достаточно одного дня, а кому-то требуется 3 дня на восстановление после такой же тренировки. Кроме того, время отдыха зависит от качества отдыха, сна и питания.

Главное правило отдыха таково: чем тяжелее и продолжительнее тренировка (чем выше стресс для организма), тем дольше следует отдыхать. После спринтерской пробежки организм восстанавливается в течение нескольких минут, а после марафона - нужно отдыхать неделю.

Обычно аэробная тренировка длится не дольше часа (оптимально - 20-40 минут). Такую аэробную тренировку можно выполнять каждый день.

Что касается силовых тренировок, тут, для получения хороших результатов, Вам необходимо уделять больше внимания отдыху.

Можно составить программу тренировок так, чтобы тренироваться каждый день. Например, один день выполняются упражнения для одних групп мышц, а в другой день - для других. При таком раскладе, мышцы отдыхают поочередно. Тренируясь так каждый день, Вы, фактически, даете мышцам отдыхать в течение двух суток.

Если же Ваша тренировка включает упражнения на все группы мышц, то тренироваться каждый день нельзя. Перерыв между тренировками должен быть 2-3 дня.

Отношение к тренировке.

Некоторым людям сильная воля позволяет заниматься тренировками, которые им не нравятся, в течение длительного периода времени. Другие же никогда не станут заниматься тем, что им не по душе. Но даже при наличии

сильной воли, не стоит себя насилловать. Постарайтесь выбрать такой вид спорта, занятия которым будет Вам в радость, удовольствие от тренировок само по себе позитивно влияет на результаты.

Возможно, тренировки не приносят Вам радости и Вы занимаетесь лишь ради результата. Такое отношение значительно уменьшает Ваши шансы получить удовлетворительные результаты.

Питание.

Всем понятно, что правильное питание - важный элемент здорового образа жизни - приобретает еще большую важность, когда Вы занимаетесь спортом.

Как Вы думаете, как часто следует питаться, чтобы улучшить результаты спортивных тренировок? Ответ будет неоднозначным. Если Вы питаетесь 3-4 раза в день (завтрак, обед, ужин) в соответствии с обычными рекомендациями (углеводы и белки, без жира - до тренировки и сразу после (в течение 20-ти минут), но результаты Вас не устраивают, возможно, Вам стоит попробовать дробное или прерывистое питание.

Дробное питание для улучшения результатов тренировок.

Дробное питание Вам особенно подойдет, если цель тренировок - похудение и/или улучшение здоровья.

Есть несколько вариантов дробного питания:

- Едим каждый раз, как проголодаемся.
- Едим 5-6 раз в день.
- Едим каждые 2-3 часа.

Основное преимущество дробного питания в том, что жир начинает откладываться в жировые депо только если между приемами пищи проходит больше 2-2.5 часов. Поэтому, чем короче перерывы между приемами пищи, тем больше эффект дробного питания для похудения.

Похудение при дробном питании в сочетании со спортивными тренировками - естественное. Поскольку дробное питание не является диетой (количество калорий остается прежним), то возвращение к обычному режиму питания не влечет за собой немедленного возвращения потерянных кг.

Прерывистое питание для улучшения результатов тренировок.

Парадоксальным образом, прямо противоположный способ питания - питание с длительными перерывами (16-24 часа) - приводит к похожим результатам. Более того, прерывистое питание способствует не только похудению и улучшению здоровья, но и в разы повышает эффективность тренировок!

- Основная (и единственная) обязательная составляющая прерывистого режима питания - регулярные пищевые паузы, продолжительностью от 16 до 24 часов.
- Пищевая пауза предполагает отсутствие какой-либо пищи и напитков, кроме чистой воды.
- Чрезвычайно важна регулярность пищевых пауз.

- В соответствии с различными схемами, пищевые паузы могут повторяться с различной периодичностью - через день, раз в неделю, раз в месяц и т. д.

Вода.

Вода очищает организм, омолаживает кожу, помогает похудеть и накачать мышцы. Обычная чистая вода значительно улучшает результаты тренировок. 2 литра воды в день - это минимум. При активных спортивных тренировках, количество воды следует увеличить.

Соки, чай, кофе и другие напитки воду не заменяют.

Не забывайте пить и во время самой тренировки! Уже при 2%-ном обезвоживании тренировка будет вялой и малоэффективной. Не стоит ориентироваться на чувство жажды. Интенсивные тренировки подавляют работу рецепторов жажды. Поэтому, когда Вам захочется пить, ваше тело уже будет сильно обезвожено. Кроме того, часто с возрастом рецепторы жажды утрачивают чувствительность.

Перед началом тренировки рекомендуется выпить стакан воды, а во время занятий - пить по несколько глотков каждые 15-20 минут.

Вредные привычки.

Думаю, ни у кого нет сомнений в том, что курение и алкоголь вредны для здоровья. Но и на результатах тренировок табак и алкоголь сказываются отрицательно.

Алкоголь + тренировки = сердечная недостаточность.

Курение + тренировки = инфаркт.

Алкоголь + тренировки = травмы.

Курение + тренировки = низкая эффективность и травмы.

Кофеин.

Давайте разберемся, как кофеин влияет на организм во время тренировки и после нее.

Польза кофеина во время и после тренировки:

- **Кофеин способствует похудению.** Кофеин повышает способность организма сжигать жир во время тренировки, тем самым способствует похудению.

- **Кофеин повышает выносливость.** Кофеин повышает уровень содержания свободных жирных кислот в крови.

- **Кофеин облегчает тренировку.** Кофеин понижает болевой порог, уменьшает чувство усталости.

Вред кофеина во время и после тренировки:

- **Кофеин повышает износ сердца.** Кофеин ускоряет сокращение сердечной мышцы. В сочетании со спортивной тренировкой, двойная нагрузка на сердце приводит к его преждевременному износу.

- **Кофеин мешает нормальному кровообращению.** Кофеин значительно сокращает приток крови к сердцу во время и после тренировки.

- **Кофеин вызывает обезвоживание.** Кофеин вызывает нарушение водного баланса, замедляет поглощение жидкости из кишечника, что приводит к обезвоживанию.

– **Кофеин мешает нервной системе переключиться в восстановительный режим.**

– **Кофеин тормозит восстановление мышц после тренировки.**

– **Кофеин приводит к дефициту витаминов и минералов.** Кофеин вымывает из организма некоторые важные микроэлементы и мешает их усвоению (кальций, калий, магний, натрий, витамины группы В).

Выводы

Исходя из вышеперечисленных рекомендаций можно сделать вывод о том, что при регулярном использовании данных рекомендаций можно улучшить результативность тренировочных занятий

ЛИТЕРАТУРА

1. Озолин Н.Г., «Настольная книга тренера» Издатель: ООО "Издательство Астрель", ООО "Издательство АСТ" г. Москва, 2004г
2. Загайнов Р. М., «Ради чего. Записки спортивного психолога» ISBN: 5-89048-145-2 Год издания: 2005
3. Джеймс Коллинз, «Энергетическая ценность» Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2021 г.
4. Гэри Таубс, «Почему мы толстеем» Год издания: 2010 Издательство: Эксмо
5. Наташа Давыдова, «#Прессуйтело. Строй счастье своими руками» Издательство: Эксмо, 2019 г.
6. Джиллиан Маккейт «Ты то что ты ешь» ISBN: 5-17-037135-7, 5-271-12136-4, 0-718-14765-0 Год издания: 2006

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГУОР Г.ИРКУТСКА

Старченко Ю.С., Абуздина А.А., Гусев А.С.

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

Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска осуществляет подготовку спортивного резерва по 10 олимпийским видам спорта (бокс, дзюдо, велосипедный спорт, легкая атлетика, спортивная борьба, плавание, стрельба из лука, керлинг, конькобежный спорт, самбо). Всего спортивную подготовку проходят 135 спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Рост спортивной работоспособности в настоящее время неразрывно связан с совершенствованием всей системы подготовки спортсменов, в том числе и использованием вспомогательных, нетрадиционных средств повышения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма.

Тренировочная и соревновательная деятельности спортсменов приводят не только к прогрессивным адаптивным изменениям, росту тренированности, но и к дистрессу, необратимому истощению резерва адаптации – к дезадаптации.

Дезадаптивные изменения могут аккумулироваться, прогрессировать и трансформироваться в патологическую стадию со всеми негативными последствиями, влияющими на уровень тренированности и спортивный результат. В связи с этим необходимо вовремя вносить коррективы в процесс подготовки спортсменов.

Ученые, спортивные медики, тренеры и реабилитологи занимаются проблемами физической реабилитации и восстановления функционального состояния и физической работоспособности спортсменов, ведут поиск высокоэффективных средств и методов, позволяющей существенно расширить диапазон адаптационных перестроек организма [4]. Среди них перспективны те, которые не являются запрещенными, оказывают выраженное терапевтическое действие и не имеют побочных эффектов при дозированном действии.

На сегодняшний день в Иркутской области в практике подготовки спортсменов в наибольшей степени используются методы функциональной диагностики позволяющие определить уровень развития тех или иных физических качеств, реакцию организма на физические нагрузки и его адаптацию к ним. Практически не используются вспомогательные средства комплексной инновационной системы экстренного повышения специальной работоспособности и восстановления спортсменов, такие как кинезиотерапия, гравитационная терапия, стабилметрия и другие средства позволяющие научно-обоснованно выявить недостатки подготовленности отдельных групп мышц, связочного аппарата и его подвижности.

В настоящее время, с целью повышения эффективности и качества подготовки спортивного резерва ГУОР привлекает к сопровождению спортивной подготовки материально-технические и кадровые ресурсы ООО медицинский центр здоровья «Академия движения». Центр владеет более двадцатью современными средствами и методиками современного лечения [5]. Далее представлены некоторые из них.

Стабилметрия. Методика стабилметрии, играя важную роль в медицине, приобрела актуальное значение в видах спорта, где умение сохранять равновесие определяет спортивный результат: спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, биатлон и стрельба, фристайл, борьба, акробатика. Выполнение сложнокоординированных, акцентированных движений, приводит не только к совершенствованию приобретенных навыков, но и к изменению стратегии поддержания равновесия.

На данный момент существует проблема его коррекции, ввиду того, что не всегда возможно использовать медикаментозные методы (вестибулярные супрессанты) из-за их выраженных побочных эффектов, индивидуальной непереносимости и отрицательного воздействия на вестибулярную реабилитацию.

Стабилометр, предназначен для регистрации проекции центра давления тела пациента на плоскость верхней плиты платформы и его девиации во времени и в системе координат с учётом положения стоп обследуемого относительно абсолютного положения (рис.1).

Стабилотренинг – метод реабилитации и тренировки нарушенных функций организма, связанных с равновесием, с помощью стабиллоплатформы [5].

Для совершенствования статодинамической устойчивости и координации движений применяется тренинг с использованием вестибулярных упражнений и компьютерных игр-тренажеров с биологической обратной связью различных модальностей.



Рис.1 Стабилометр

Метод биологической обратной связи (БОС) по электромиограмме(ЭМГ) - современный немедикаментозный аппаратурный метод лечения, при котором в игровой форме пациент обучается управлять паравертебральными (околопозвоночными) мышцами, прои звольный контроль над которыми нарушен или утрачен в ходе заболевания.

С помощью накожных электродов регистрируется биоэлектрический сигнал с мышцы, который усиливается, фильтруется и выводится на экран компьютера. Так мы получаем электромиограмму[3].

На основе этой информации человек способен целенаправленно использовать ту или иную мышцу с целью совершенствования ее функции.

Компьютерное биоуправление - это немедикаментозная лечебно-оздоровительная технология, в основе которой лежит универсальный принцип биологической обратной связи: регистрируемый физиологический параметр, подлежащий коррекции, через интерфейс передается на монитор, и пациент, наблюдая в динамике свою физиологическую функцию, обучается изменять ее в нужном направлении, развивая навыки саморегуляции на основе условно-рефлекторного механизма.

Ведущие спортивные державы (США, Китай, Канада) включили в арсенал подготовки Олимпийских сборных команд БОС-методы.

Преимущества метода БОС по ЭМГ:имеет высокую эффективность, сочетается со всеми видами проводимых лечебных процедур, не имеет абсолютных противопоказаний к применению.

Кинезиотерапевтический комплекс «Экзарта»– медицинское кинезитерапевтическое оборудование, состоящее из регулируемой по высоте трехсекционной кушетки и рамной подвесной системы (свободно стоящей или

фиксируемой к потолку) с набором передвижных устройств, фиксаторов, траверсов, тросов (жестких и эластичных) и подвесок (рис.2).



Рис.2 Кинезиотерапевтический комплекс "Экзарта"

Применяется с целью выявления факторов лимитирования функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата спортсмена, формирования правильных двигательных стереотипов, а также для комплексного лечения боли и эффективной реабилитации при спортивных травмах[1].

На основании полученных индивидуальных данных тестирования определяется тактика коррекции выявленных первичных и вторичных дисфункций нейромышечного аппарата.

Механизм нейромышечной активации заключается в активации системы глубоких (локальных) мышц с последующей активацией поверхностных мышц.

Система подвесных устройств (нестабильная опора) позволяет комплексно оценить и выявить функциональные отклонения опорно-двигательный аппарата, подобрать индивидуальный уровень сложности выполнения тренировочных упражнений для устранения мышечного дисбаланса, формирования правильного двигательного навыка и нового двигательного стереотипа, а также снизить до минимума риск повторной травматизации вследствие устранения мышечного сопротивления под влиянием гравитации.

Гравитационная терапия– физиотерапевтическая процедура, которая воздействует на организм человека повышенной силой тяжести при помощи специального медицинского оборудования – центрифуги короткого радиуса, в сочетании с физическими упражнениями для ног (рис.3).

При надлежащем выборе угловой скорости вращения, а, следовательно, величины центробежного ускорения, происходит интенсификация в периферической системе кровообращения обменных процессов, нарушенных в результате травматического повреждения. Периферическое кровообращение спортсменов, играет важную роль в обеспечении доставки кислорода к мышечным клеткам, что является чрезвычайно важным при выполнении физических нагрузок различной интенсивности [2].



Рис.3 Центрифуга

При вращении центрифуги под влиянием центробежных сил значительно повышается кровяное давление в периферической системе, происходит перемещение массы крови из сосудов, расположенных в верхней части тела, в сосуды брюшной полости, малого таза и нижних конечностей, что увеличивает их кровенаполнение. Помимо увеличения кровенаполнения, происходит «тренировка» сосудов, более интенсивно выводятся продукты жизнедеятельности, наблюдается увеличение диаметра артерий, и прежде всего сосудов коллатерального и микроциркуляторного русла, развивается более густая сосудистая сеть, подавляются мышечные спазмы, стимуляция и изменение функционального состояния нервных рецепторов, отвечающих за восприятие механического воздействия, тяжести и давления, ускоряются процессы репаративной регенерации при повреждениях костей и суставов, регенерация скелетных мышц, мышечно-сухожильных соединений, что вызывает скорейшее стихание воспалительных процессов и сокращает сроки восстановления спортсменов. Особое значение придается дозированной мышечной работе, производимой нижними конечностями с помощью специального тренажёра, что позволяет регулировать венозную циркуляцию.

Комплексное использование перечисленных выше средств направленных на мобилизацию резервных возможностей организма за счет тренировки и повышения лабильности регуляторных механизмов, приобретают ключевое значение в связи с ужесточением антидопинговых правил в спорте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агафонова М.Е. Использование кинезиотерапевтического комплекса «Экзарта» для оптимизации спортивной подготовки атлетов. / М.Е. Агафонова // *Материалы научно-практического семинара «Современные спортивные технологии в подготовке олимпийского резерва и спортсменов высокой квалификации»*. - 26.04.2021. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mail.rambler.ru/m/folder/INBOX/19329.3/view/id/Vozmozhnosti-i-perspektivy-ispolzovaniya-sovremennyh-trenazhernyh-kompleksov-v-sisteme-podgotovki-sportsmenov.pdf> (дата обращения: 20.02.2022).
2. Акулов В.А, Макаров И.В, Косицина Г.В. Гравитационная терапия как потенциальный метод реабилитации спортсменов. / В.А. Акулов, И.В. Макаров, Г.В. Косицина // *Аспирантский вестник Поволжья*. - 2018. - Том 18. - № 5-6 - С. 167-174.
3. Захарьева Н.Н., Сергеева Е.Г. Методики с использованием биологической обратной связи в спортивной практике: Учебно-методическое пособие / Н. Н. Захарьева, Е. Г. Сергеева. — М.: Издательство «ОнтоПринт», 2021. — 62 с.
4. Применение вспомогательных средств в подготовке спортсменов высокой квалификации. / В.Л. Ростовцев // *Научно - практический журнал "Теория и методика спорта высших достижений"*. - [Электронный ресурс]. – Режим

документа: [https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie – vspomogatelnyh – sredstv – v – podgotovke – sportsmenov – vysokoy-kvalifikatsii/viewer](https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie_vspomogatelnyh_sredstv_v_podgotovke_sportsmenov_vysokoy_kvalifikatsii/viewer) (дата обращения: 22.02.2022).

5. Медицинский центр здоровья Академия движения. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--80aaghafchpcco3au8xh.xn--p1ai/> (дата обращения: 22.02.2022).

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЛЫЖНИКА

Сысоев Р.А., Чернышов С. М., Борzych С.Э.

*г. Воронеж, Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»*

*Автор; к.п.н, старший преподаватель кафедры ФП; старший
преподаватель кафедры ФП*

Актуальность. Рациональное питание является важнейшим фактором здорового образа жизни. Это сбалансированный рацион, который составляется с учетом возраста, пола, образа жизни, профессиональной деятельности, климатических условий, где человек проживает.

Лыжные тренировки могут быть как аэробной, так и анаэробной деятельностью, и источники энергии должны быть правильно подобраны. Тренировки могут длиться 1-3 часа и повторяться 2 раза в день, не считая зарядки. Так же спортсмены часто находятся в режиме сбора, который длится в основном от 14 до 40 дней [2].

Основным источником энергии лыжника-гонщика являются простые и сложные углеводы. Любой лыжник-гонщик тратит большое количество энергии. Организм имеет «резерв» углеводов в виде гликогена. В процессе тренировок он расходуется, и работоспособность снижается. Чтобы восполнить запасы энергии, нужно употреблять пищу, богатую углеводами, то есть фрукты, овощи, зерна, макаронные изделия, хлеб и злаки.

Не менее важно – подпитка организма лыжника белками и аминокислотами. Белки – это строительный материал и основа структуры клеток. Они не только являются «кирпичиками» мускульных тканей, но и обеспечивают работу (сокращения) мышц, их способность к укреплению, росту, восстановлению после нагрузок. Поэтому диета и спортпит для лыжника подразумевают усиленную ежедневную дозу белков. Из спортпита в этом хорошим дополнением станут протеин и аминокислоты ВСАА [1].

Правильное питание и знания в области питания являются важными элементами тренировок, которые нельзя игнорировать до вечера перед соревнованиями. Есть несколько простых шагов, которые можно предпринять, чтобы максимизировать пищевую подготовку к лыжным тренировкам и соревнованиям. Следующие советы планирования еды были выделены из главных принципов, указанных спортивным ученым доктором Иштваном Балым [4].

Шаг А: Предварительное планирование

Планирование сбалансированной диеты должно быть постоянной и ежедневной частью спортивной подготовки. Таким образом устанавливается процедура, которой можно следовать до тяжелых тренировок или соревнований. Все блюда должны включать в себя хорошее сочетание белков и углеводов. Примерно 1/3 каждой тарелки должна содержать белок, а оставшиеся 2/3 или более должны быть углеводами. Белок помогает строить мышечные ткани и клетки, которые могут быть повреждены при физической нагрузке. Углеводы обеспечивают достаточные запасы энергии в мышечной ткани. По возможности выбирайте нежирную белковую пищу и пейте много воды. (Ношение бутылки с водой и ее использование помогут в этом вопросе.) Помимо обеспечения гидратации организма, вода помогает изменить аппетит и может помочь организму усваивать накопленный жир. Для обеспечения адекватного водяного баланса также важно избегать употребления алкоголя в течение 6 часов после силовых или анаэробных тренировок. Алкоголь может вызвать гормональные изменения, которые могут тормозить адаптационный процесс, что приводит к потере эффекта от тренировки. Если вы употребляете алкоголь, обязательно выпивайте в два раза больше воды. В идеале придерживайтесь напитков без кофеина, таких как фруктовые соки или травяные чаи. Еще один важный совет по питанию – есть ранним вечером и избегать переедания, потому что это создает нагрузку на пищеварительную систему и может не позволить адекватно расслабиться и восстановиться ночью во время сна.

Шаг В: Завтрак перед тренировкой

Прием пищи перед тренировкой должен быть не менее чем за 2 часа до. Отдавать предпочтение нужно пище из сложных углеводов, например, хлопьям, кашам, хлебу, свежим фруктам и сокам. Необходимо избегать продукты с высоким содержанием жира, например, яйцам, колбасе, бекону, жареным продуктам. Включать в прием пищи достаточное количество жидкости.

Шаг С: Предсоревновательный перекус

Ешьте немного и обеспечьте себя углеводной пищей с низким содержанием жиров, например, сэндвич с цельнозерновым хлебом с курицей, желе, хлеб, булочки, фруктовый сок или обезжиренное молоко. Избегайте переедания. Пейте воду чаще и в небольших количествах. Перекус необходимо съесть за 2-3 часа до соревнований.

Шаг D: Пополнение запаса углеводов

Обязательно планируйте после соревнований или тяжелых длинных тренировок пополнение запасов углеводов и жидкости. Это помогает восстановиться и подготовить организм к занятиям на следующий день. Очевидно, что если вы тренируетесь и участвуете в гонках изо дня в день, вам необходимо поддерживать свою сбалансированную диету. Примером перекуса сразу после тренировки может послужить 1 стакан кефира, пол чашки изюма, спортивный напиток или батончик.

В соревновательный период не рекомендуется употреблять новую пищу. Весь рацион должны составлять продукты, ранее опробованные во время

тренировочной деятельности. Так надо избегать пресыщения, есть понемногу, часто и ту пищу, которая легко усваивается. В ночь перед соревнованиями рекомендуется легкий ужин, за 2-3 часа до сна. В течение недели необходимо увеличивать число употребляемых углеводов, чтобы количество гликогена в мышцах и печени было нормальным.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двух тренировках в день рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: первый завтрак – 5%, зарядка – второй завтрак – 25%, дневная тренировка – обед – 35%, полдник – 5%, вечерняя тренировка – ужин – 30% [3].

Регулярные тренировочные нагрузки, выполняемые лыжниками-гонщиками, оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ, изменяя потребность в них организма. Так, очень заметно повышается потребность в фосфоре, который входит в состав макроэргических соединений, участвующих в энергетическом обмене.

Потери фосфора могут быть компенсированы приемом содержащих препаратов. Сложнее обеспечить оптимальное соотношение фосфора с кальцием, потребность в котором у спортсменов повышена. Основным источником кальция – молоко и молочные продукты, 1 л молока или кисломолочных продуктов почти покрывает среднюю потребность организма спортсмена в кальции (2 г в сутки). Особо ценным источником кальция являются сыры. В других продуктах он содержится в сравнительно низких количествах [1].

Напряженные тренировки и соревнования приводят к повышенным потерям калия и нежелательным проявлениям его дефицита (изменение функции сердечной мышцы и др.) Его потери могут быть компенсированы, если в рационе в достаточном количестве содержатся овощи и фрукты. В обычном рационе основным источником является картофель.

В заключении необходимо сказать, что рациональное питание в спорте является важной частью тренировочной деятельности спортсмена и подготовки его к соревнованиям. Поэтому необходимо следить и составлять заранее свой рацион питания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алпатов Д.А. Спортивное питание: подробный разбор – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://medcentrzdorove.ru/sport-pitanie-dlja-lyzhnikov-gonshhikov-p.html> (Дата обращения: 11.01.22)
2. Корякина Е.А. Основы здорового питания спортсменов / Е.А. Корякина, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая очно-заочная конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж: ВГИФК, 2015. – С. 152-156.
3. Птушкин В. Лыжные гонки – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://pandia.ru/text/78/223/71300-19.php> (Дата обращения: 11.01.22)
4. Холодов О.М. Влияние питания на здоровье студентов и школьников / О.М. Холодов, И.А. Ермаков // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. – Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», 2020. – С. 283-268.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ У КАРАТИСТОВ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тарновская Н.В.

г. Новомосковск, Тульская область

ГПОУ «Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области»

Преподаватель психологии

Напряженная, неустойчивая социальная, экономическая, экологическая, идеологическая обстановка, сложившаяся в настоящее время в нашем обществе, обуславливает рост различных отклонений в личностном развитии и поведении растущих людей. Среди них особую тревогу вызывают не только прогрессирующая отчужденность, повышенная тревожность, духовная опустошенность детей, но и их цинизм, жестокость, агрессивность. Наиболее остро этот процесс проявляется на рубеже перехода ребенка из детства во взрослое состояние – в подростковом возрасте. Причем проблема агрессивности подростков, которая затрагивает общество в целом, вызывает как глубокое беспокойство педагогов, родителей, так и острый научно-практический интерес исследователей [2].

Большое внимание исследователи агрессивности уделяют спорту, считая его удобной моделью для изучения данного феномена. Однако этот интерес имеет и практическое значение, так как многие тренеры и спортсмены считают агрессивность важным качеством для достижения успеха, тогда как большинство теоретиков чаще рассматривают негативные аспекты ее проявления.

Актуальность: Во все времена большой интерес психологов вызывала проблема взаимосвязи агрессии и спорта. До сих пор учеными-теоретиками выдвигаются различные гипотезы, зачастую противоречащие друг другу. В наше время спортивные единоборства пользуются особой популярностью, как у подростков, так и у взрослой части населения, тем самым единоборства занимают особое место в полемике по данной теме. Одной из самых важных социальных проблем является наличие чрезвычайно высокой концентрации агрессии в обществе, оказывающее значительное воздействие на рост агрессивных тенденций в подростковой среде. Вызывает особую тревогу увеличение молодежной преступности, агрессивность, жестокость подростков, увеличение количества правонарушений против личности с нанесением тяжких телесных повреждений, ожесточенные групповые драки [6].

Спорт в современном мире стал достаточно влиятельной силой, способной объединять людей. Случаи немотивированной жестокости стали обыденным явлением на спортивных площадках. Нередко зрители и болельщики идут на матчи и состязания не ради спортивных зрелищ, а ради драк и потасовок, которые становятся главным стержнем соревнований [4].

Проблема взаимосвязи вида спорта и агрессивности у подростков отражена в научных трудах как отечественных, так и зарубежных.

Российские исследователи рассматривают агрессию как результат определенного поведения, имеющего отрицательные правовые, нравственные, эмоциональные аспекты, агрессивность понимается как свойство человека, а состояние агрессии определяет эмоциональную сторону агрессии [5].

В зарубежной психологии агрессию, в какой бы форме она не проявлялась, рассматривают как поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного с собой обращения [1].

Целью исследования явилось изучение динамики уровня агрессивности у спортсменов-каратистов различной спортивной квалификации.

Исследование проводилось с сентября 2019г. по март 2020г. В нем приняли участие 20 спортсменов ДЮСШ №1 г. Новомосковска, которые были разделены на две группы: в каждой группе по 10 чел. 12-14 лет, занимающихся каратэ первый год (*группа 1*); занимающихся каратэ 3-4 года и имеющих 2 и 3 юношеский разряды (*группа 2*). Так же была взята третья группа, в состав которой вошли 10 подростков 12-14 лет, учащиеся школы №25 г. Новомосковска, занимающиеся только физической культурой в рамках школьной программы.

Для исследования у подростков выраженности агрессивных и враждебных реакций была использована методика Басса–Дарки, с помощью которой был изучен уровень агрессивных и враждебных реакций у подростков трех групп, до и после эксперимента.

По результатам исследования выраженности агрессивных и враждебных реакций до начала эксперимента в сентябре 2019г (рис. 1) можно говорить о том, что у подростков более выражены: физическая агрессия; косвенная агрессия; раздражение; негативизм; обида; подоз-сть; вербальная...; чувство...

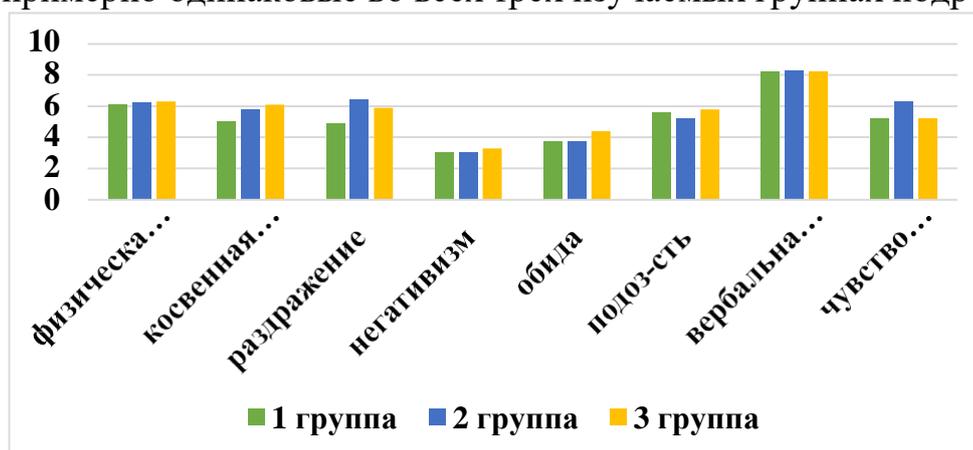


Рисунок 1. Результаты исследования - сентябрь 2019г.

Мы считаем, что такая большая выраженность по большинству показателей агрессии связана с тем, что многие подростки этого возраста прибегают к агрессивным формам поведения, желая привлечь к себе внимание, показать, что он изменился, повзрослел, что у него есть свои права и обязанности. Так же по мнению уже упомянутых нами авторов, столь

большому проявлению агрессивности способствуют недостатки воспитания, осуществляемые в различных институтах социализации, в том числе не только семьи, школы, но и СМИ.

После проведения первого анкетирования, на протяжении последующих 3 месяцев подростки 1 группы занимались физической культурой в рамках школьной программы, и дополнительно 3 раза в неделю по 2 академических часа (90минут) занимались каратэ. Подростки второй группы продолжали свои занятия каратэ (3 раза в неделю по 2 академических часа - 90минут). А подростки третьей группы продолжали заниматься только физической культурой в рамках школьной программы. Через шесть месяцев – в марте 2020 г. нами было проведено повторное анкетирование (Рис. 2).

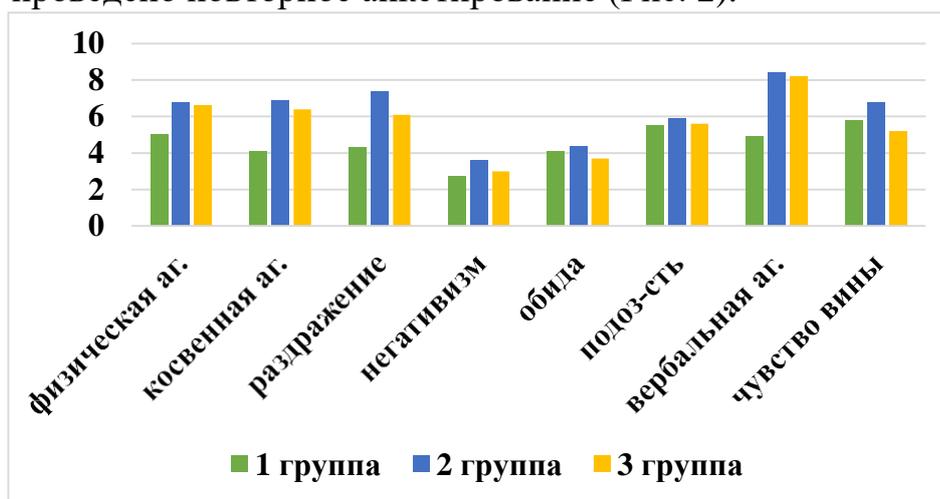


Рисунок 2. Результаты исследования - март 2020г.

Как видно из рисунка 2 наиболее выраженными остались те же агрессивные реакции, что и при первом тестировании. Это физическая, вербальная, косвенная агрессия, а также чувство вины и подозрительность.

Однако сравнительная характеристика динамики агрессивности в трех сопоставляемых группах показала некоторые различия.

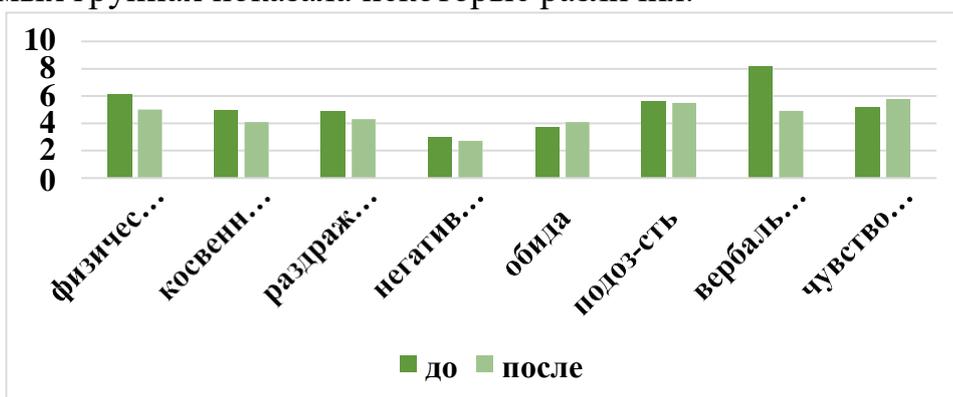


Рисунок 3. Результаты исследования уровня агрессивных реакций группы-1

По окончании исследования мы пришли к тому, что в группе-1 выраженность агрессивных и враждебных реакций снизилась практически во всех изучаемых показателях (рис.3). Незначительное увеличение произошло только по показателю «чувство вины». Значительное снижение уровня

агрессивных проявлений произошло по показателю «вербальная агрессия» (с 8.2 до 4.9, рис.3).

По мнению некоторых авторов, [1,5] значительное снижение выраженности агрессивных и враждебных реакций у подростков группы-1 связано с тем, что на начальном этапе спортивной подготовки, под влиянием занятий единоборствами, у юношей повышается нервно-психическая устойчивость, формируются жизненные перспективы и планы на будущее, улучшается социализация. Изучение динамики агрессивных проявлений в других изучаемых группах показало увеличение уровня агрессивных проявлений (рис.4 и 5).

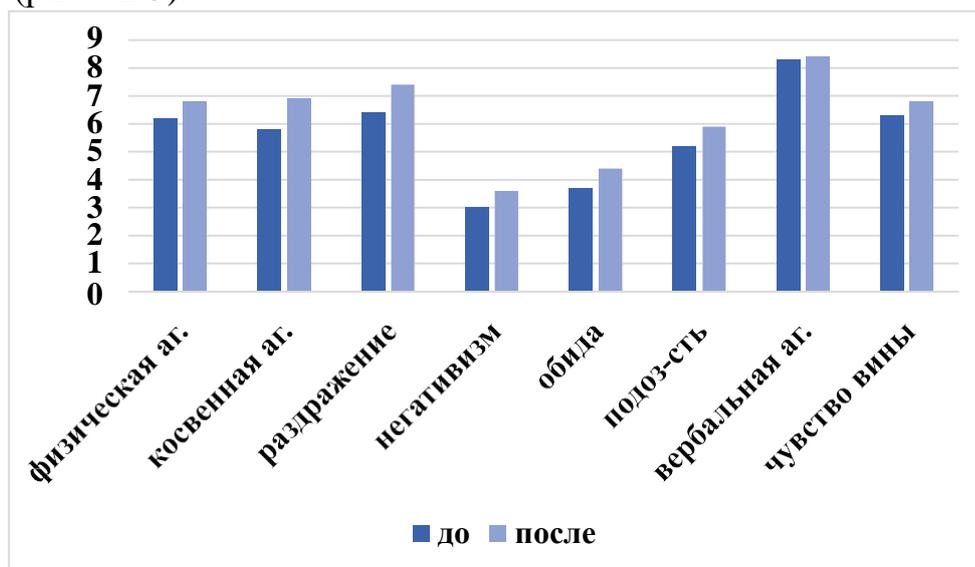


Рисунок 4. Результаты исследования уровня агрессивных реакций группы-2

Как видно из рисунка 4, у группы-2 уровень агрессивных реакций увеличился по всем показателям. Значительное увеличение произошло по шкале «косвенная» и по шкале «физическая агрессия», а также увеличился уровень раздражения.

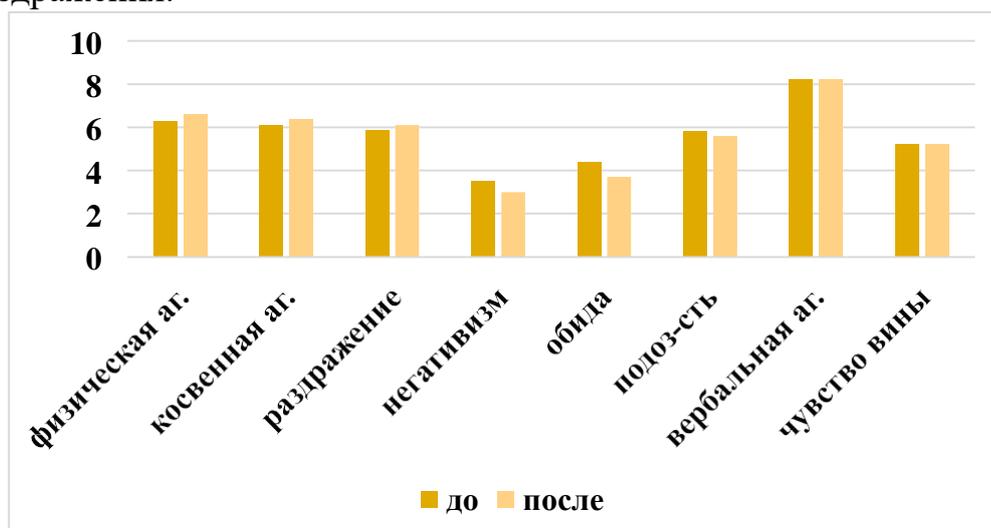


Рисунок 5. Результаты исследования уровня агрессивных реакций группы-3 (подростков, не занимающихся спортом)

В группе подростков, не занимающихся спортом, так же произошло увеличение уровня агрессивных реакций, но это увеличение менее значительно, чем у подростков, занимающихся карате 3-4 года. Некоторые показатели стали ниже исходного тестирования, как и у подростков первой группы. Так уровень обиды снизился с 4.4 до 3.7 баллов, а подозрительность с 5.8 до 5.6 баллов (рис.5). Показатели вербальной агрессии и чувства вины остались на прежнем уровне.

Выводы:

1. Многие авторы считают [3,5,6], что на развитие агрессивности влияют различные факторы, в том числе и спортивная деятельность. Во многих видах спорта от участника требуется проявление агрессивности в рамках существующих правил и условий деятельности для достижения спортивного результата. Однако, в спорте, как и в жизни, решение проблем требует развитие оптимальной степени агрессивности.

2. Данные, которые мы получили, до начала эксперимента позволяют констатировать, что у подростков 12-14 лет наиболее выражены такие реакции, как: физическая агрессия, косвенная агрессия, вербальная агрессия, угрызения совести, раздражение. Мы согласны с мнением авторов, упомянутых ранее, что такая большая выраженность по большинству показателей агрессии связана с влиянием на подростков различных внешних факторов (семья, сверстники, школа, средства массовой информации).

3. Сравнительный анализ динамики развития агрессивных проявлений у подростков не выявил значительного влияния занятий каратэ на развитие агрессии у подростков, так как уровень индекса агрессивности увеличился как у школьников, занимающихся каратэ (стаж 3-4 года), так и у школьников, не занимающихся спортом. А у подростков, занимающихся каратэ первый год уровень индекса агрессивности снизился, что говорит о том, что на начальных этапах обучения единоборства (карате) оказывает избирательное влияние на агрессию подростков 12-14 лет, и частично снижает у них выраженность агрессивных и враждебных реакций, а правильная организация тренировочного процесса может способствовать контролю агрессивных проявлений. Индекс враждебности повысился у подростков всех трех исследуемых групп, что, вероятно, связано с возрастными проявлениями подросткового возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алфимова, М.В. Психогенетика агрессивности// Вопросы психологии. – 2000. - № 6. – с. 112.
2. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. - С-Пб: «Питер» - 2000 С.352.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта // Учебное пособие для студентов высшего педагогического учебного заведения - М.: Издательский центр «Академия», 2000 - С.288.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
5. Можгинский, Ю.Б. Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм. – СПб: -1999.
6. Ярмолаев, И.А. Агрессия как психологический феномен/ М.: 2001. – 499 с.

ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Чебан Т.Н., Василевич С.К.

г. Тирасполь, Приднестровский государственный университет

им. Т.Г. Шевченко

Автор; к.п.н., доцент

Введение. Органы чувств человека имеют огромное значение для жизнедеятельности. С помощью них познают не только окружающую среду и те изменения, которые в нем происходят, но и некоторые процессы, происходящие в теле человека. Достаточно большое значение имеют функции большинства анализаторов и в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение упражнений невозможно без нормального функционирования двигательного, зрительного, слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов [1, 6, 3].

Методы и организация исследования. Анализ литературы, анализ и синтез, реферирование, аннотирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Проблема тесной взаимосвязи функционального состояния сенсорных систем и уровня развития координационных способностей освещена в трудах многих авторов. Все они отмечают, что уровень развития координационных способностей в значительной степени зависит от деятельности анализаторов. Чем совершеннее является способность человека к точному анализу движений, тем выше и ее возможности для быстрого овладения движениями и их перестройки.

Исследование роли сенсорно-моторных систем в точности воспроизведения пространственно-временных параметров и мышечных усилий в спортивных движениях показало, что их оценка зависит от особенностей восприятия и специфики раздражителей, значительная роль при этом принадлежит сенсорно-моторной чувствительности.

Зрительный анализатор участвует в процессе формирования двигательного навыка почти во всех спортивных упражнениях и трудовых действиях. С функцией зрения связаны: амплитуда, направление движения и определения расстояния до предмета. Во время действий спортсмена зрительный анализатор находится в тесной взаимосвязи с двигательным и определяет общий характер и направленность движений.

Человек учится видеть индивидуально, и различия в качестве зрения у разных людей весьма значительны. Люди, воспитанные в среде бедной зрительными стимулами, отстают по своим зрительным свойствам от людей, которые воспитываются в нормальных условиях. Итак, зрение развивается одновременно с развитием мозга и сознания. Зрительная сенсорная система уже в 10-12 лет достигает функциональной зрелости.

Ряд авторов, исследуя изменение уровня развития физической подготовленности младших школьников под влиянием упражнений,

направленных на улучшение функционального состояния зрительного анализатора, установили, что их применение способствует достоверному улучшению уровня развития отдельных координационных способностей (ловкости и точности) [3, 6]. Развитие и совершенствование координации движений у детей 7- 9 лет и направленного воздействия на сенсорные системы, в частности на зрительную, исследовались рядом авторов. В результате исследования было выявлено, что в обеспечении точных движений у детей 7-9 лет большая роль принадлежит зрительной сенсорной системе. Чем эффективнее используется зрение в формировании точного движения в начале обучения, тем меньшую роль играет он в управлении движениями на стадии автоматизации, тем точнее такое движение выполняется по памяти. Применение специальных физических упражнений приводит к улучшению координации локального силового и пространственного точного движения, проявлением которой является уменьшение величины осуществляемых ошибок в движениях, выполняемых без участия зрительной сенсорной системы, рост скорости освоения точными движениями, переход к автономному программному механизму управления [4, 5].

Функциональное состояние зрительной сенсорной системы следует рассматривать как один из важнейших факторов интегральной подготовленности спортсменов, специализирующихся в спортивных играх. Процессы, которые происходят во время игры, в частности повышение порога глубинного зрения, удлинение латентного периода зрительно-двигательных реакций приводят к снижению результативности игровых действий [2].

Вестибулярный анализатор играет важную роль в пространственной ориентации человека. Он получает, передает и анализирует информацию об ускорении или замедлении, которые возникают в процессе прямолинейного или вращательного движения, а также при изменении положения головы в пространстве. При равномерном движении или в условиях покоя рецепторы вестибулярной системы не возбуждаются.

Импульсы от вестибулорецепторов вызывают перераспределение тонуса скелетной мускулатуры, обеспечивает сохранение равновесия тела. Изучение функций вестибулярного анализатора в онтогенезе и его связи с другими системами имеет большое значение, особенно в период школьного возраста, когда происходит становление большинства анализаторных систем. Этот период охватывает половое созревание, которое вносит свои коррективы в развитие функциональных систем организма. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к организму детей, в частности, к вестибулярной функции. Разнообразная двигательная деятельность в детском возрасте неизбежно сопровождается разным по силе вестибулярным нагрузкам.

По мнению Е.Н. Семенова устойчивость тела человека является интегральным показателем согласованного взаимодействия сенсорных систем и может служить основой для оценки функционального состояния человека. А.С.

Артемьева делает вывод о том, что во время ориентации в пространстве с закрытыми глазами задействовано много центров управления движениями: мозжечок, вестибулярный аппарат, проводники мышечной чувствительности,

кора лобной и височной областей. Е.Н. Семенов считает, что механизмы регуляции равновесия оговариваются комплексом деятельности различных анализаторов, по состоянию вегетативных органов, нервной и мышечной систем, уровнем развития физических и координационных качеств [1, 7, 8].

Систематическое применение специальных упражнений, направленных на раздражение вестибулярного анализатора, способствует повышению вестибулярной устойчивости у детей младшего школьного возраста. После проведения тренировки, соматические реакции значительно ослабляются: уменьшаются колебания общего центра тяжести, улучшается точность воспроизведения движений и пространственная ориентация.

Применение в процессе уроков физической культуры упражнений, направленных на изменение функционального состояния вестибулярного анализатора, способствовало достоверному улучшению показателей уровня развития ловкости и точности у младших школьников. Корреляционный анализ выявил, что наиболее значительное влияние на физическую подготовленность, в частности координационные способности, оказывает именно вестибулярный анализатор [3].

А.В. Ежова с соавторами изучала влияние вестибулярной устойчивости на основные координационные способности волейболисток. Разработанные ею комплексы упражнений способствовали повышению уровня вестибулярной устойчивости, что в свою очередь, повысило уровень развития координационных способностей и эффективность выполнения игровых действий [9].

Заключение. Таким образом, исследования многих специалистов в области физиологии и физической культуры, и спорта свидетельствуют о тесной взаимосвязи функционального состояния сенсорных систем и уровня развития координационных способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артемьева, С.С. Повышение эффективности стрельбы из стандартных положений на основе развития статокINETической устойчивости / С.С. Артемьева, А.В. Ежова // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта: Мат. Всеросс. н.-пр. конф. – Воронеж: Элист, 2017. – С. 30-33.
2. Захиров, Н.Л. Оптические свойства глаза, влияющие на точность прицеливания / Н.Л. Захиров, А.А. Караванов, О.М. Холодов // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта: Мат. Всеросс. с междунар. уч. н.-пр. конф. на базе ВГИФК. – Воронеж: Элист, 2018.С. 103-108.
3. Козлов, Я.Е. Формирование и совершенствование навыка владения мячом у юных футболистов 11-14 лет с учетом латерального предпочтения / Я.Е. Козлов, А.В. Ежова // Научно-теоретический журнал «Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2011. – №11. – С. 66 – 69.
4. Проблемы предупреждения усталости / Е.А. Сергатских, О.М. Холодов, Т.С. Стеганцева, С.В. Орлов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. ст. V Всерос. заоч. н.-пр. конф. с междунар. уч. – Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 92-96.
5. Семенов, Е.Н. Методология подхода к проблемам многолетней подготовки спортсменов / Е.Н. Семенов, Е.А. Гущин, Я.А. Красный // Олимпизм: истоки, традиции и

современность: сб. ст. Всерос. с междунар. уч. н.-пр. конф. – Воронеж: Научная книга, 2019. – С. 542-545.

6. Семенов, Е.Н. Взаимосвязь лабильности ЦНС и общей физической работоспособности в футболе / Е.Н. Семенов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. очной н.-пр. конф. – Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 274-277.

7. Семенов, Е.Н. Физиологические и педагогические основы совершенствования биоэнергетики мышечной деятельности / Е.Н. Семенов, И.Н. Маслова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. ст. V Всерос. заоч. н.-пр. конф. с междунар. уч. – Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 86-91.

8. Семенов, Е.Н. Физиологические резервы организма при циклической работе в различных зонах относительной мощности / Е.Н. Семенов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всерос. с междунар. уч. очно-заочной н.-пр. конф. – Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 473-477.

БОРЬБА С ДОПИНГОМ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Чернышов С. М., Сысоев Р. А., Борzych С. Э.

*г. Воронеж, Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»
Автор, к.п.н; старший преподаватель кафедры ФП; преподаватель
кафедры ФП*

Допинг – это любые природные, синтетические и наркотические вещества, которые улучшают работу организма спортсмена.

В 1889 году слово «doping» появилось в английских словарях. Сначала оно обозначало смесь опиума с наркотиками, которую давали скаковым лошадям и гончим собакам перед забегами [2].

Спортивный допинг появился в Древней Греции. Именно тогда, когда проводились первые Олимпийские игры. Спортсмены, для улучшения своего физического состояния жевали молодые побеги эфедры, употребляли настойки из сырых грибов.

Известный британский велогонщик Артур Линтон скончался в 1886 году, через шесть недель после однодневной гонки Бордо-Париж. Официальной причиной смерти был назван брюшной тиф, неофициальной – употребление «бодрящего» коктейля из стрихнина и героина.

С годами изобретение различных препаратов увеличивалось. Изначальное их применение конечно же предназначалось не для спортсменов. Например, в 30-е годы XX века в Германии создали инъекционный тестостерон, который предназначался для усиления агрессивности солдат. Но позже его стали использовать и спортсмены. Так, в 1936 году немецкие спортсмены превзошли всех на Олимпийских играх [3].

О серьезности и о необходимости борьбы с допингом заговорили в 60-х годах после смерти нескольких профессиональных спортсменов. И с 1967 года

МОК огласил список запрещённых препаратов и ввёл допинг-контроль на всех международных соревнованиях.

Итак, вернусь к избранному виду спорта. Что же творится с допингом в Лыжных гонках?

В выбранном для рассмотрения спорте, как и в любом другом, история допинга не стоит на месте.

Что касается Российского допинга, то можно сказать, что наша страна меньше всего причастна к нарушениям.

В других странах, взять ту же Норвегию, ситуация с допингом гораздо серьезнее. Спортсмены употребляют препараты, которые предназначены для больных людей (например, астматиков), и доказывают, что они ими и являются. Если подумать, то может ли нездоровой человек (тем более, болеющий астмой) стать олимпийским чемпионом? Вероятно, нет. Есть конечно же исключения. И я знаю такие примеры. Но не все же поголовно... Максимум, чем можно заниматься таким людям – это любительским спортом. Но никак не спортом высших достижений [1].

В России такие способы не работают. Российские спортсмены меньше всего употребляют, но больше всего попадают, не пахнет ли здесь политическим вмешательством? Но сейчас не будем сильно углубляться в связь политики и спорта.

Приведем в пример лыжницу из Норвегии, которая совсем недавно была отстранена от соревнований из-за допинга. Это Тереза Йохоуг. Спортсменка выигрывала на дистанции 10 км у второго места больше минуты и после финиша даже не выглядела уставшей. Ладно, допустим хорошо готова. Но после её ловят на допинге... И какое же у неё оправдание? Гигиеническая помада содержала антитела, которые стали причиной положительной допинг-пробы. Можно ли такому верить?

Бесспорно, спортсмен сам несёт ответственность за то, что он и как употребляет. Но контролирует конечно это всё Международный Олимпийский Комитет. Но с его стороны почему-то идёт максимальное давление именно на спортсменов России. Живой пример: группа Российских лыжников во главе с Сергеем Устюговым не получила приглашения на Олимпиаду 2018 года в Пхёнчхан. Официальных обвинений никто не предоставил. Но видимо какие-то нарушения были в сфере допинга. Попытки оспорить это решение успехом не увенчались. Наши спортсмены на Олимпиаду не поехали, а объяснений случившемуся до сих пор нет. Почему же тогда все в мире кричат: «Мы только за честный спорт, за спорт без политики», а по факту мы имеем то, что имеем...

Борьба с допингом идёт уже много лет. Но ситуация особо не меняется. Спортсмены, как употребляли, так и продолжают употреблять допинг.

Существует Всемирный антидопинговый комплекс ВАДА. В 2005 году даже была принята Конвенция ЮНЕСКО [4].

ВАДА постоянно следит за фармакологическими разработками и издаёт списки запрещённых препаратов. Этот список постоянно обновляется. Спортсменам и врачам необходимо за этим следить, так как даже в составе обычного противовирусного может оказаться запрещённое вещество.

При уклонении от сдачи допинг-пробы спортсмен может быть дисквалифицирован на два года, может быть лишён наград и титулов, а при повторении нарушений, может быть дисквалифицирован пожизненно.

В Российских лыжных гонках самый громкий допинг-скандал был после Олимпийских игр 2014 года. Тогда было величайшее событие. Наши лыжники на марафоне 50 км свободным стилем заняли весь пьедестал. После чего, Александра Легкова (победителя) и Евгения Белова (призёра) отстранили пожизненно от соревнований из-за употребления допинга, отняв титулы и олимпийские медали. Конечно, они несколько раз подавали на обжалование, добились снятия пожизненной дисквалификации, но факт, остаётся фактом. Спортсмены употребляли допинг.

Возможно, что борьба с допингом будет существовать всё время. Но её существование только навеивает на спортсменов страх, и видимо не очень большой, раз они продолжают это делать. Считаем, что спортсмен сам ответственен за то, что он употребляет, и сам должен понимать, что, если его поймут на допинге, уважение со стороны не только соперников, но и вообще окружающих он потеряет. Может он и исправится позже, после того, как понесёт наказание. Но этот хвост того, что он когда-либо был пойман, никуда не денется.

Есть выражение: «Допинг – это путь к краткосрочной победе, но к долгосрочному поражению». Поэтому спортсмены, принимающие препараты должны всегда помнить, что победа, которую они могут одержать, мало того, что будет нечестной, так ещё и не факт, что она останется за ним. Ведь допинг пробы хранятся в лабораториях в течение десяти лет. Поэтому в любой момент пробы могут перепроверить.

В настоящее время запрещённые вещества могут содержаться в любом лекарстве, даже в обычных обезболивающих. Поэтому существует специальный сайт, где можно проверить любое лекарство на наличие допинга. Это необходимо делать каждому спортсмену, который выступает на всероссийском уровне и им каждый год необходимо предоставлять сертификат РУСАДА. Без него на соревнования не допускают. И даже в юном возрасте спортсмены уже несут за себя ответственность, подтверждая то, что в курсе всех антидопинговых правил. Считаем, что это правильно. Каждый спортсмен, независимо от возраста должен серьёзно относиться к этой теме.

В заключение необходимо повторить – спортсмен сам несёт ответственность за себя, за своё здоровье и за свои действия. В первую очередь для высоких результатов необходимо тренироваться и достигать всё самому, ежели идти лёгким, но нечестным путём.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зык В.П. История борьбы с допингом в спорте – война идет много лет – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://prostoproport.ru/other/article-istoriya-borby-s-dopingom-v-sporte-vojna-idet-mnogo-let> (Дата обращения: 13.01.2022).
2. Переславцев А.В. Борьба с допингом в Олимпийском спорте / А.В. Переславцев, О.М. Холодов // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции,

инновации: Сборник научных трудов. – Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», 2020. – С. 208-213.

3. Холодов О.М. Влияние утомления на организм спортсмена / О.М. Холодов // Научно-практическая конференция с международным участием «Актуальные проблемы и инновационные решения физической культуры и спортивной тренировки». – Смоленск: СГАФКСТ, 2019. – С. 301-304.

4. Шамоноев О.Н. Самые громкие допинговые скандалы в лыжах – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.google.ru/amp/s/m.sport-express.ru/skiing/reviews/samyegromkie-dopingovye-skandaly-v-lyzhah-lovili-ne-tolko-rossiyan-1514893/amp/> (Дата обращения: 13.01.2022).

ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Чижикина А.Д., Сатемирова Ш.А.

г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Впервые интерес к эмоциональному выгоранию у спортсменов возник в начале 1980-х годов, но исследования носили только теоретический характер. В настоящее время нет единой точки зрения на определение термина «выгорание» в занятиях спортом. Наиболее распространенное определение предложил Р. Смит, который считает, что эмоциональное выгорание - это реакция на хронический стресс, включающий физический, поведенческий и когнитивный компоненты.

Цель- изучить эмоциональное выгорание у спортсменов легкоатлетов.

Выгорание - это всегда реакция на хронический стресс, наиболее яркой чертой которого является уход (или уклонение) от активности, которая ранее служила источником удовольствия. Уход может быть психологическим, эмоциональным и физическим, когда спортсмен фактически начинает избегать тренировок и соревнований [2].

Выгорание имеет «отраслевую» специфику. В спорте оно определяется в виде трехкомпонентной конструкции:

- истощение (эмоциональное и/или физическое);
- уменьшение чувства достижения (снижение стремления достигать высоких результатов);
- обесценивание достижений (снижение значимости уже достигнутых результатов).

Погоня за результатом, не всегда правильно подобранный подход, профессиональные стрессы и многие другие факторы оказывают влияние на развитие данного синдрома. Люди начинают перегорать «как лампочки», и тогда наступает состояние эмоционального, психического и физического истощения, в результате которого не могут эффективно выполнять свою работу.

Синдром эмоционального выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной (познавательной) и физической энергии, проявляющейся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Под «психологическим выгоранием» следует понимать состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющегося в профессиях соционической направленности («человек-человек»).

В настоящее время существует несколько теорий, выделяющих стадии эмоционального выгорания. Дж. Гринберг (2002) предлагает рассматривать эмоциональное выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий процесс (табл. 1).

Таблица 1

Стадии эмоционального выгорания (Дж. Гринберг (2002))

№	Наименование стадии	Характеристика стадии
1	«медовый месяц»	Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия, и работник становится менее энергичным.
2	«недостаток топлива»	Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном.
3	«хронические симптомы»	Чрезмерная работа без отдыха, особенно «трудоголиков», приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подверженность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям — хронической раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол». Постоянное переживание нехватки времени (синдром менеджера).
4	«кризис»	Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.
5	«пробивание стены»	Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется столько проблем, что его карьера находится под угрозой. Возможны суицидальные попытки.

Стоит обратить внимание и на то, что профессиональные легкоатлеты начинают свою тренировочную деятельность в раннем детстве. Тренировочные базы становятся для спортсменов вторым, а иногда и первым домом. Здесь они живут, учатся и тренируются, стремясь стать олимпийскими чемпионами, профессиональными спортсменами. В этих условиях молодые спортсмены

тренируются по 25-30 часов в неделю, имея совсем немного времени для отдыха. Все это приводит к:

- чрезмерному объему тренировочной и соревновательной деятельности, который необходим для достижения наивысших результатов спортсменами;
- физическому изнеможению, которое является результатом чрезмерных нагрузок в ходе тренировочной деятельности;
- однообразию, вследствие слишком большого количества повторений, которое необходимо при освоении тех или иных приемов;
- неполноценному отдыху.

В развитии синдрома выгорания немецкий психолог Матиас Буриш выделяют следующие стадии или фазы (рис. 1) [1]:

Будучи очень близким по своим симптомам к депрессии, эмоциональное выгорание («паралич повседневных дел») не классифицируется как медицинское состояние, однако, как самостоятельное расстройство было включено ВОЗ в Международную классификацию болезней. «Синдром, признаваемый результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен» поместили в раздел «Проблем, связанных с занятостью или отсутствием занятости». В то же время многие называют выгорание формой депрессии. И депрессия, и выгорание сопровождаются чувством бессилия, неэффективности, когда кажется, что ни в чем не получается добиться результата, несмотря на прикладываемые усилия. Разница заключается в том, что выгорание рассматривают исключительно в привязке к профессиональной деятельности, в то время как депрессия — понятие, затрагивающее все аспекты жизни человека. Однако продолжающийся стресс и выгорание, которое начинает влиять и на другие сферы жизни, могут привести к психологическим заболеваниям, к депрессии.

Уэйнберг Р.С. выделил следующие симптомы выгорания (табл. 2):

Таблица 2

Симптомы выгорания Уэйнберг Р.С.

№	Симптом выгорания	Характеристика симптома
	«эмоциональный дефицит»	к профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. Постепенно симптом усиливается и приобретает более сложную форму, все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы дополняют симптом «эмоционального дефицита»
	«эмоциональная отстраненность»	почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Личность почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика — ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это не исходный дефицит эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретенная за годы

		обслуживания людей эмоциональная защита. Человек постепенно учится работать как робот, как бездушный автомат. В других сферах человек живет полнокровными эмоциями. Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом «выгорания». Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом показывает «мне наплевать на вас»
	«личностная отстраненность или деперсонализация»	проявляется в широком диапазоне поступков профессионала в процессе общения. Прежде всего отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку — субъекту профессионального действия. Метастазы «выгорания» проникают в установки, принцип и систему ценностей личности. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию «ненавижу», «презираю». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями»
	«психосоматические и психовегетативные нарушения»	проявляются на уровне физического и психического самочувствия. Обычно этот симптом образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства. Многие из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о таких субъектах или контакт с ними вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний. Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита - «выгорание» - «самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида.

Данными способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии [1].

Главными причинами «выгорания» спортсменов легкоатлетов будут являться не тренировки как таковые, а чрезмерное удлинение тренировочной и соревновательной деятельности, ее однообразие вкупе с постоянным стремлением к победе, к личным рекордам. Установка бегать каждый старт с новым личным рекордом нередко сопряжена с постоянной неудовлетворенностью собой и тревогой по поводу своей физической формы. Все это в фоновом режиме, наравне с физическими нагрузками, оказывает давление, которое со временем может перерасти в хронический стресс, результатом которого и станет выгорание [3].

Таким образом, стоит отметить то, что основная причина эмоционального выгорания спортсмена - конфликт ресурсов и требований, которые он и общество предъявляют к нему, в результате чего возникает умственное переутомление, нарушается состояние психического равновесия. И бороться с выгоранием можно с помощью саморегуляции.



Рисунок 1. Стадии или фазы синдрома выгорания (Матиас Буриш)

ЛИТЕРАТУРА

1. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 186 с.
2. Воронцова, М.В. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. В. Воронцова [и др.] ; под редакцией М. В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 244 с.
3. Уэйнберг, Р.С. Основы психологи спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев: «Олимпийская литература», 2001. - 336 с.

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ В ПРИДНЕСТРОВЬЕ

Швыдкая М.В., Ковалева Р.Е.

*г. Тирасполь, Приднестровский государственный университет
им. Т.Г.Шевченко*

Старший преподаватель; заведующая кафедрой ТуМФВ

Аннотация: В данной статье дается понимание того, что такое рукопашный бой, чем он отличается от единоборств, рассказывается о целях занятий этим видом боевого искусства. Раскрываются определения, из которых можно сделать вывод, что, он в отличие от единоборств, протекает в более напряжённых психологических условиях и места для его проведения не выбираются заранее, что в свою очередь вносит свою специфику в подготовке бойца. Приводятся примеры о важности развития рукопашного боя в Приднестровской Молдавской Республике.

Ключевые слова: рукопашный бой, вид спорта, боевое искусство, единоборства, массовый спорт, двигательные способности.

Введение. Сегодня никто из нас не застрахован от катастроф, происшествий, от физического или психологического нападения в общественном месте, в транспорте и даже дома, и тогда наше здоровье и жизнь могут оказаться под угрозой. Ежедневно из средств массовой информации нам приходится узнавать об убийствах, грабежах, кражах, насилии, различных происшествиях, когда жертвами преступлений становятся не только «сильные мира сего», но все чаще и чаще рядовые граждане. В этой ситуации каждый должен использовать любой шанс, чтобы выжить.

Чтобы предупредить опасность или хотя бы свести до минимума ее возможные последствия, в настоящее время, пожалуй, как никогда раньше, важно знать и уметь применять эффективные средства самозащиты. Стержнем этих средств, на мой взгляд, может стать прикладной рукопашный бой.

В действительности, рукопашный бой объективно является элементом вооруженной борьбы, еще точнее – разновидностью ближнего боя. Необходимость в рукопашной схватке возникает в реальной обстановке боя,

например, в случае отказа (неисправности) оружия или при «работе» на дистанциях, неприемлемых для огневого контакта[2].

Словарь Даля так трактует понятие рукопашного боя: «Рукопашь, рукопашка, рукопашье, рукопашный бой – драка, схватка, ручной бой холодным оружием или дубинками и кулаками».

В толковом словаре С.И. Ожегова, издания 1955 года читаем: «Рукопашный бой – бой (схватка), производимый холодным оружием, штыками и прикладами».

Рукопашный бой (далее РБ) различают по составу участников, технической оснащенности, дистанции, разновидности действий и т.д.

РБ основывается на знании целого ряда научных дисциплин: математики, физики, механики, биомеханики, физиологии, психологии и других. Является их производной, позволяющей унифицировать и оптимизировать процесс рукопашного боя на современном уровне и этапе, – раздел системы выживания, ориентированный на постоянную боеготовность.

Главным постулатом в рукопашном бою является живучесть человека. Он обязан и должен сохранять свою жизнь и здоровье для выполнения поставленных перед ним задач.

Живучесть – способность противостоять различным воздействиям негативных сил, а при повреждении организма – сохранять, т.е. восстанавливать (полностью или частично) свои боевые качества.

Рукопашный бой (РБ) – это бой, в котором противоборствующие стороны для выведения из строя или пленения друг друга применяют холодное оружие, ручное стрелковое оружие, гранаты, подручные средства, борьбу без оружия и другие средства, обеспечивающие поражение противника и выполнения задачи [3].

В рукопашном бою принято различать ударные, контр ударные и защитные действия. Не следует, однако, путать рукопашный бой с самообороной, так как он включает в себя, как способы защиты, так и приемы нападения. При этом защита может быть средством поражения, а нападение – средством защиты или ее логическим продолжением. Как правило, рукопашный бой длится не более 1-1,5 минуты и начинается в стойке (когда противники сближаются), а заканчивается обычно на земле, если один из них не был до этого действительно и гарантированно поражен.

«РБ – бой на ближней дистанции, бой невидимым оружием, которое нельзя обнаружить пока его не применили и нельзя отобрать до тех пор, пока жив человек» [1].

В настоящее время развитие массового спорта как общенациональной идеи, направленной на решение целого комплекса социальных проблем, получило мощный народный импульс.

Рукопашный бой является одним из немногих видов спорта, которые всегда пользовались, пользуются и, без сомнения, будут пользоваться огромной популярностью у широких слоев населения нашей страны и различных возрастных групп, особенно у подрастающего поколения.

Как массовый спорт рукопашный бой неизменно привлекает к себе внимание детей, подростков и молодёжи, является универсальным средством физического воспитания.

При этом данный вид спорта является доступным (не дорогим), а обязательное использование защитного снаряжения максимально снижает уровень травматизма. Доступность занятий рукопашным боем как массовым спортом, средством физического самосовершенствования и укрепления здоровья различных категорий российских граждан определяется также возможностью заниматься изучением приёмов самообороны, причем практически в любом возрасте с самого раннего детства до преклонных лет.

Этот вид спорта располагает уникальными возможностями обретения стрессоустойчивости, развития двигательных способностей и укрепления здоровья людей различных возрастных групп и различного уровня подготовленности. Высокий оздоровительный эффект занятий рукопашным боем связан с особенностями ведения учебно-тренировочного процесса и направленностью физической нагрузки, которая может легко дозироваться и регистрироваться.

Прикладной аспект рукопашного боя востребован при специальной подготовке личного состава силовых структур и правоохранительных органов. Регулярно проведение чемпионатов среди силовых структур, говорит о возросшем интересе к подготовке личного состава через занятия прикладным рукопашным боем, который позволяет во время занятий развивать физическую, духовную и интеллектуальную стороны военнослужащих.

В данной связи изучение истории развития, мировоззренческого, методического наследия основателей, определение субъективных и объективных причин, направлений его развития может иметь серьезное значение, как для совершенствования данного вида единоборства, так и для теории и практики физиологической культуры в плане подготовки спортсменов рукопашников, а в том же духе для воспитания подрастающего поколения.

Роль развития боевых искусств, в современной системе обучения молодежи возрастает. Изучение истории развития рукопашного боя в ПМР имеет большое значение для личностного развития современной молодежи: понимание мотивов, которыми руководствовались родоначальники рукопашного боя, понимание тех целей которых хотели достичь при создании отечественных систем рукопашного боя, поможет наладить преемственность поколений и поможет сохранить и преумножить опыт, полученный ранее благодаря чувству гордости за земляков, достигших вершин спортивного мастерства. Успехи Приднестровских спортсменов увеличивает интерес к занятиям, стремление привнести свой вклад в дальнейшее его формирование и прославления родины.

История развития боевых искусств, на наш взгляд, должна быть неотъемлемой долей учебно-тренировочного процесса подготовки спортсмена, занимающегося рукопашным боем. Общие познания об особенностях боевых искусств является весомым в становлении начинающего спортсмена.

Развитие и популяризация в Приднестровье разного рода боевых искусств и рукопашного боя, имела свои нюансы. В связи с военной опасностью требовалось увеличивать обороноспособность страны за счёт массового приобщения к физкультурной работе военно-прикладной направленности, патриотического воспитания молодёжи. Дальнейшему развитию боевых искусств дали толчок тренеры и спортсмены – энтузиасты, вызывающие гордость за спортсменов.

Популярность боевых искусств в нашей стране на протяжении всего периода развития имела свои аспекты. В 90-е годы XX века в связи с военной опасностью требовалось повышать обороноспособность страны за счёт массового приобщения к физкультурной работе военно-прикладной направленности, патриотического воспитания молодёжи. В 90-е годы XX века рукопашный бой и спортивные единоборства не получили дальнейшего распространения и пришли в упадок из-за начавшейся войны, привлечения спортсменов в ряды армии, а также в связи с полным разрушением спортивной базы. Развитию боевыми искусствами и спортивными единоборствами дали толчок тренеры и спортсмены – энтузиасты, вызывающие гордость за отечественных спортсменов.

В целом, давая характеристику развитию Рукопашного боя и спортивным единоборствам, следует подчеркнуть их массовый характер, они остаются востребованными. На территории Приднестровья сложилась сильная тренерская школа, а Приднестровские спортсмены добились выдающихся результатов на спортивных аренах у себя на родине и за рубежом.

Теоретический анализ истории развития и становления рукопашного боя, состоит в том, что оно расширяет представления о закономерностях развития рукопашного боя, в нашем далеком прошлом и на сегодняшний день в Приднестровской Молдавской Республике; устанавливает причинно-следственные связи, определяющие развития рукопашного боя и спортивных единоборств в нашем регионе.

Заключение. Проанализировав учебно-методические и теоретические источники, опираясь на личные наблюдения, можем сделать заключение о том, что для решения современных образовательных задач на основе использования историко-педагогического опыта необходимы рекомендации, которые направлены на совершенствование деятельности физкультурных организаций и работников физической культуры. Это необходимо в интересах воспитания подрастающего поколения и обучающейся молодежи. На основе идей основоположников рукопашного боя и их последователей, может осуществляться создание новых программ и методик подготовки спортсменов.

Таким образом, изучение исторического опыта позволит нам проанализировать и избежать ошибок, которые уже были допущены при развитии и создании новых стилей и систем рукопашного боя. А изучение факторов и тенденций, влияющих на исторический процесс, развития рукопашного боя, помогут проанализировать проблемы и перспективы в дальнейшем его развитии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кадочников А.А., Ингеролейб М.Б. Специальный армейский рукопашный бой по системе Кадочникова / А.А.Кадочников, М.Б.Ингеролейб. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001.
2. Лукашев М.Н. На заре российских систем рукопашного боя/ М.Н.Лукашев. – Москва, 2003. – 126 с.
3. Ретюнских А.И., Заяшников С.И.Русский стиль рукопашного боя /А.И.Ретюнских, С. И. Заяшников. – Новосибирск: «Весть», 1991. – 81 с.

МЕДИКО–БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСЛЕ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ

Янченко В. В., Мышкова С.В.

*г. Красноярск, Красноярский колледж олимпийского резерва
Автор; преподаватель высшей категории*

В управлении подготовкой спортсменов и посттравматический период играет немало важное значение система комплексного сопровождения. Для начала нужно понять, что же такое вольная борьба – а это спортивное единоборство и олимпийский вид спорта, заключающийся в поединке двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов, в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. Для данного вида спорта характерны «профессиональные травмы», такие как перелом ушной раковины и различные травмы коленного сустава.

Так же немало важную роль играют вспомогательные средства физического воспитания такие как: оздоровительные силы природы и гигиенический фактор. В оздоровительные силы природы входят сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия: занятия в лесу, горах, на берегу водоёмов; и относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма: солнечные и воздушные ванны, водные процедуры [3]. В гигиенический фактор входит личная (гигиена тела, соблюдение режима дня, питание и сон и т. п.) и общественная (место занятий, воздух и т. п.) гигиены [2].

Комплексное сопровождение тренировочной деятельности включает, педагогический, медико-биологический и психологический разделы. Медико-биологические средства восстановления занимают особое место среди средств восстановления. Виды медико-биологического сопровождения различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов:

1. Перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время).
2. Текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий).
3. Оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений) [1].

К ним относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидротерапии, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОД), бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, игловоздействие, электростимуляция, электросон, аэроионизация, музыка (цветомузыка). В связи с травмой коленного сустава (чаще всего это разрыв ПКС – передняя крестообразная связка) используются такие средства, как:

1. Физиотерапия – для уменьшения отёчности и снятия болевых ощущений. Это могут быть магнитная, ультразвуковая или лазерная терапия; Магнитная терапия – это когда постоянное магнитное поле действует на сустав, ускоряет микроциркуляцию крови, активизирует защитные силы организма, устраняет воспалительные процессы и оказывает успокаивающий эффект; Ультразвуковая терапия – это метод физиотерапии, основанный на позитивном воздействии ультразвука на организм человека; Лазерная терапия - благодаря воздействию концентрированным светохромным лучом, генерируемым лазером, в тканях происходят определенные изменения, которые зависят от мощности и интенсивности потока [6].

2. Массаж – придаёт эластичность связкам и улучшают кровоток. Массаж является вспомогательным методом лечения и восстановления коленного сустава. Он используется при многих заболеваниях, совершенно разных по происхождению. Применяют процедуру при травмах, воспалительных процессах, дегенеративных заболеваниях. При тяжелых травмах массаж не играет основной роли в лечебном процессе. Пациентам часто требуется длительная иммобилизация конечности или хирургическая операция. При травме коленного сустава (ПКС) массаж применяют только при неполном разрыве связок. Воздействуют только на мышцы бедра, а непосредственно на коленный сустав воздействуют лишь поглаживанием [4].

3. Гимнастика (ЛФК – лечебная физическая культура) - помогает восстановить координацию, вернуть прежнюю подвижность суставу. Если это послеоперационный период, то сустав был до 1 месяца иммобилизован, следовательно, мышцы атрофировались и чтобы вновь вернуться в тренировочный процесс поможет ЛФК. Так же можно поддерживать свою физическую форму с помощью вспомогательных средств физического воспитания и различных упражнений на верхний плечевой пояс без давления на коленный сустав.

4. Тепловые процедуры (баня) – способствует прогреванию мышечных тканей. Эффект от бани: усиливается обмен веществ, усиливается кровообращение периферических органов и при этом происходит отток крови от мозга. Профилактика респираторных заболеваний. Также баня оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему – ЧСС в среднем 100-120 уд./мин., как во время кросса. Баня оказывает влияние на значительный приток артериальной крови к мышцам, активизирует окислительно-восстановительные

процессы в мышцах, то есть помогает быстрее восстановить работоспособность [7].

Травма коленного сустава (ПКС) в вольной борьбе является «профессиональной травмой», но такая травма характерна для более взрослых людей, для девушек 14-15 лет – эта травма считается редкостью, так как связки ещё эластичные и им не свойственно «рваться» [6].

Мы провели анкетирование (таблица 1) для определения наиболее эффективных медико-биологических факторов при травме коленного сустава (ПКС) и получили следующие результаты: наиболее эффективными считаются: физиотерапия и гимнастика (ЛФК). Различные виды физиотерапии указаны выше. К гимнастике (ЛФК) есть определённые требования. Самый главный принцип ЛФК – это последовательность, то есть от простого к более сложному. Важно заниматься систематически и следовать рекомендациям врача, следить за правильностью выполнения.

Таблица 1.

Наиболее эффективные медико-биологические средства при травме коленного сустава (ПКС).

Испытуемые	Физиотерапия	Массаж	Гимнастика (ЛФК)	Тепловые процедуры (баня)
Испытуемый 1	+	+	+	
Испытуемый 2			+	+
Испытуемый 3	+		+	
Испытуемый 4	+	+		+
Испытуемый 5	+		+	
Испытуемый 6	+	+	+	+

Следовательно, можно сделать вывод, что есть различные медико-биологические средства, но как показало анкетирование (рис. 1) наиболее эффективные – это физиотерапия и гимнастика (ЛФК).

Рис. 1. Результаты опроса: наиболее эффективные медико-биологические средства при травме коленного сустава (ПКС).



Травма коленного сустава распространена в вольной борьбе и очень важно подойти правильно к её реабилитации, чтобы в дальнейшем повысить эффективность тренировочной деятельности. Важно помнить, что лечение должно быть с комплексным сопровождением: медико-биологические факторы, вспомогательное средство физического воспитания и гимнастика (ЛФК)[6]. Поэтому те средства, которые менее эффективны их так же следует использовать для более быстрого восстановления. Во время гимнастики (ЛФК) первое время надо использовать эластичный бинт, наколенник (мягкий, твёрдый). От успешно проведённой реабилитации после травмы коленного сустава (ПКС) будет зависеть эффективность тренировочной деятельности. Тренировочный процесс надо также начинать постепенно, последовательно; время и нагрузка на тренировках должна быть меньше, то есть не больше 50% от тех тренировок, которые были до травмы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: - Издательство Юрайт, 2022. – 253 с. – (Высшее образование). – Текст: непосредственный. ISBN 978-5-534-07030-9

2. Гигиена и экология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. Г. Подунова; под ред. Ю. П. Пивоварова. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 400 с. ISBN 978-5-4468-7525-2

3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0491-7

Электронные носители удалённого доступа (Интернет-источники):

4. Массаж коленного сустава <https://koleno.su/articles/massazh-kolennogo-sustava/>

5. Медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/09/30/mediko-biologicheskoe-soprovozhdenie-trenirovochnogo>

6. Реабилитация <https://fiziocentr.ru/vosstanovlenie-posle-travmi-kolennogo-sustava/#i-3>

7. Роль сауны в восстановлении спортсменов <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/01/rol-sauny-v-vosstanovlenii-sportsmenov>

Секция № 3

«Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры и спорта, опыт внедрения ВФСК ГТО в образовательных организациях различного типа»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ У ШКОЛЬНИКОВ 5-ЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Белобородов Д.Д., Набиева Е.В.

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

Вопросы физического воспитания детей школьного возраста широко изучают в последние годы. Уровень физической подготовленности школьников 10-12 лет (4-5 классы) снижается. Развитие ведущих физических качеств находится на среднем уровне и ниже.

Не вызывает сомнения, что физическая культура благотворно влияет на организм школьника: укрепляется опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Наблюдения, проведенные в период педагогической практики, показывают, что наибольший интерес на уроках физической культуры школьники проявляют к занятиям спортивными играми, в частности к баскетболу.

Академик Международной академии информатизации, судья республиканской категории В.Б. Квасков отмечает: «Баскетбол сегодня – самый гармонично развивающийся вид спорта. Он не зажат в тисках одной только интенсификации по принципу «атлетизм плюс скорость», как другие спортивные игры. В нем заложены богатейшие внутренние возможности для развития игрового мышления и совершенствования технических приемов» [2].

Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты, ловля мяча, передача, ведение, броски – это естественных движений и специфических двигательных действий, которые совершаются во время игры в баскетбол. В противоборстве, характерном для этой игры, проявляются все жизненно важные для человека физические качества: скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, гибкость и выносливость. Чтобы достичь результата игры участники должны проявить целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Участие в тренировочном процессе, а также анализ методической литературы свидетельствуют о том, что для обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических упражнений лучше всего создать специальные игровые условия. Наилучшим средством для этого в 5 классах могут служить подвижные игры. Кроме этого использование подвижных игр в процессе обучения повышает интерес детей к занятиям, укрепляет здоровье школьников, развивает ловкость и координацию, быстроту реакции, закаливает характер, воспитывает дух коллективизма, соперничества, ответственности, развивает познавательные интересы. Т.е. игровая деятельность оказывает влияние не только на физическое, но и на нравственное воспитание детей [1].

Основной задачей в процессе формирования навыков игры в баскетбол является задача научить управлять своими действиями: регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направления движения.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себе три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так особенностями методики [3].

Этап начального разучивания двигательного действия

Цель этого этапа — обучить основам техники и ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным. Для выполнения необходимо, во-первых, устранить излишнее напряжение при выполнении движений, во-вторых, предупредить возникновение ненужных движений или устранить их, в-третьих, добиться освоения общего ритма двигательного действия.

Этап углубленного разучивания двигательного действия

Целевая установка на этом этапе разучивания двигательного действия — завершить его формирование в качестве двигательного умения, обеспечив относительно законченное освоение его в этом качестве, как в деталях, так и в целом.

Этап закрепления и совершенствования двигательного действия

Цель — на базе двигательного умения сформировать навык, прочное и надежное выполнение двигательного действия.

Комплекс подвижных игр, выстроенных в соответствии с этапами формирования двигательных действий игры в баскетбол у школьников 5-х классов представлен в таблице 1, подробное описание некоторых игр представлено ниже.

Комплекс подвижных игр,
направленных на формирование навыков игры в баскетбол

Этап	Название игры	На отработку какого навыка направлена игра	Методические указания	
Этап начального разучивания двигательного действия	«Стройся за мной» «К своим флажкам» «Команда быстроногих» «Салки простые»	Бег на скорость и быстрота реагирования.	Проводится в основной части урока на определенное двигательное действие.	
	«Удочка» «Челнок»	Прыжок в высоту и длину		
	«Попади в цель»	Метание мяча		
	«За мячом»	Передача и ловля мяча		
Этап углубленного разучивания двигательного действия	«От щита в поле»	Бег на скорость и быстрота реагирования		Следить за правильным выполнением игры: ведения, бросков, ловли, передач
	«Кто обгонит»	Прыжок в высоту и длину		
	«Метко в цель»	Метание мяча		
	«Десять передач» «Борьба за мяч»	Передача и ловля мяча		
Этап закрепления и совершенствования двигательного действия	«Эстафета с ведением мяча» "Нападают пятерки" «К своим флажкам»	Бег на скорость и быстрота реагирования.	Следить за техникой выполнения ведения мяча	
	«Мячом в цель»	Метание мяча		
	«Перехват мяча» «Салки передачами»	Передача и ловля мяча		

1. Игра «К своим флажкам»

Задачи: развитие бега на скорость и быстроту реагирования.

Инвентарь: флажки.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: Играющие разделившись на несколько команд (5-6 человек), становятся в кружки, начертанные по всей площадке. В центре каждого кружка - дежурный с флажком, отличающимся по цвету от других. Все играющие, кроме стоящих с флажками, по сигналу разбегаются по площадке и становятся лицом к стене или закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо меняются местами. Тренер дает сигнал, и играющие открывают глаза и бегут к

своим флажкам, образуя кружок. Побеждает команда, построившись в кружок первой.

Правила: Побеждает команда, построившись в кружок первой.

ОМУ: учитель отмечает лучших игроков.

2. Игра «Метко в цель»

Задачи: метание в цель

Инвентарь: волейбольные мячи, теннисные мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: Две команды выстраиваются в две шеренги одна против другой, на расстоянии 10-12 м. Посередине чертят линию, вдоль которой ставят десять городков. Игроки одной команды получают по мячу (теннисному, тряпичному) и по сигналу все одновременно бросают мячи так, чтобы попасть в городки и сбить их (как можно больше). Другая команда подбирает мячи и так же сбивает городки. Затем броски выполняет снова первая команда, и так поочередно по четыре раза. Выигрывает команда, которая собьет больше городков (в сумме за четыре броска).

Правила: Выигрывает команда, которая собьет больше городков (в сумме за четыре броска).

ОМУ: учитель отмечает лучших игроков.

3. Игра «Перехват мяча»

Задачи: развитие передачи и ловли мяча

Инвентарь: баскетбольные мячи

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: участники игры получают мяч и выстраиваются в круг. Выбирается перехватчик мяча, который выходит в центр круга.

По сигналу игроки начинают выполнять передачи мяча, а перехватчик, бегая в круге, старается перехватить мяч в полете, на полу, или отобрать из рук. Овладев мячом, перехватчик становится на место игрока, потерявший мяч.

Правила: Овладев мячом, перехватчик становится на место игрока, потерявший мяч.

ОМУ: учитель отмечает лучших игроков.

При разучивании подвижных игр необходимо соблюдать принцип от «простого к сложному». Такие методические приемы, как показ и объяснение являются ключевыми на занятии с детьми подросткового возраста.

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, надо исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабые учащиеся, которым как раз, наоборот, надо больше участвовать в играх и тренироваться.

Таким образом, подвижные игры являются действенным средством для формирования навыков игры в баскетбол, в целом способствующим развитию физических качеств у школьников 5-х классов на уроках физической культуры. При их подборе и реализации необходимо соблюдать принципы учета

возрастных особенностей школьников, принцип доступности («от простого к сложному»), не использовать игры «на выбывание».

Предложенный комплекс подвижных игр составлен с учетом этапов обучения двигательным действиям, каждый из которых направлен на решение частных задач. Игры на каждом этапе подобраны таким образом, что они позволяют последовательно отрабатывать и совершенствовать определенный навык:

- бег на скорость и быстроту реагирования,
- прыжок в высоту и длину,
- метание мяча,
- передачу и ловлю мяча.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Балеева, И.М. Коротков - М.ФиС, 2002.
2. Орлан И.В. Баскетбол как социокультурное явление // Научно-методический журнал. – 2016. - № 1(15) – С. 75-77
3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры/ А.В. Кенеман.- М.: Просвещение, 2005.

«ВФСК ГТО» РЕАЛИЗУЕМЫЙ В РАМКАХ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В 9 КЛАССАХ

Вотякова Т. В.

*г. Иркутск Иркутская область Иркутский район
Муниципальное образование*

Пивоваровская средняя общеобразовательная школа

Введение в ходе модернизации образования, введение ФГОС предмет в 9-11 классы индивидуальный итоговый проект в 9 классе оценка и 11 класс оценка метапредметных результатов. Проекты на уроках физкультуры — это проекты по исследованию влияний физической культуры на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников, и сдаче норм ГТО и т.д. [1].

Новый комплекс ГТО — это важный этап в развитии системы физического воспитания, он способствует дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. С помощью разработанного нами стенда «Готов к Труд и Обороне», мы привлекаем наибольшее количество обучающихся школы к участию в сдаче норм ВФСК ГТО, а также положительно мотивируем к увеличению двигательной активности как на уроках физической культуры улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО, а так же путем поступления в различные секции и кружки, занятости во внеурочное время [2,3].

Актуальность проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся к занятию спортом, а также положительно

мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты и сдать комплекс ГТО девятиклассников.

Цель проекта: создать положительную мотивацию у школьников для занятий спортом, совершенствовать физические качества, приобщать к физкультуре и спорту через привлечение к сдаче норм ВФСК «ГТО» девятиклассников.

Задачи проекта:

развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом. Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Охват наибольшего количества обучающихся при внедрении ВФСК «ГТО» в МОУ ИРМО «Пивоваровской СОШ»-девятиклассников.

На течении двух лет были реализованы следующие проекты:

- Утренняя зарядка — настоящая загадка! - в начальной школе 1-4 классы сроки проекта (2019-2020 года).

- Какие бывают виды спорта 4 -5 классы (2019-2020 года)

- Слава скакалки (разные виды прыжков) 5-8 классы (2018-2022 года)

- Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями 7-8 классы (2019-2022 года)

- Мой дневник достижений 1-11 классы (по желанию 5 –девочек, 5- мальчиков с каждой параллели 2018-2019 года)

- Моя спортивная семья 1-4 классы (2018-2017 года)

- О спорт, ты мир! 3-6 классы (2019-2020 года)

- Познай себя 7-9 классы (2018-2020 года)

- Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы и реализация ГТО (1-11 классы 2018-2022 года)

- Сделай шаг навстречу спорту проектная деятельность 1-11 классы (2017-2021 года)

- Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья 1-7 классы (2018-2021 года)

- Физкультминутки на уроках 1-4 классы (2018-2021 года)

- ГТО и семья 1-11 классы (2018-2021 года)

- Школьная физкультура —и нормы ГТО 5-11 классы (2018-2021 года)

- Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам. 1-11 классы (2018-2021 года).

- Поделки ГТО -1-9 классы (2018-2021 года)

- Рисунки глазами детьми 5-11 классы (2018-2021 года)

Наша задача учителей физической культуры, помочь ребенку восьмикласснику-девятикласснику определиться с выбором темы по проектной деятельности, а также учитывая посещение кружков, секций, хобби. Да, это первый очевидный шаг. Нужно определиться с темой. Это, пожалуй, самое трудное, ведь нужно не забывать, что проект как таковой является метапредметным, то есть тема должна включать в себя три предмета. Например, тема: «География на денежных знаках» включает три предмета: историю, географию, экономику. При формулировке темы помним, что проект должен быть исследовательским, то есть содержать в себе гипотезу или

проблему, которую нужно решить. Обязательное условие индивидуального проекта — это его продукт, мы с обучающимся продумываем, что может служить продуктом? Макет, карта, буклет, фотоальбом, книга, модель, кроссворд и т. д. То, что уникально и сделано вашими руками. После того, как выбрана тема и придуман продукт, переходим к созданию паспорта проекта. В нем должно быть описано самое важное: цели, задачи, гипотеза, актуальность, практическая значимость, аннотация, методы. Самое трудное, пожалуй, позади. Берем первую задачу, решаем ее и продолжаем последовательно. Начинать следует с задач по решению теоретических вопросов, а уже потом переходить к практическим. Книги и интернет вам в помощь.

В практической части уникальность должна быть 100%, это сделали только вы. Поэтому лучше брать темы проектов, которые касаются вашего класса, школы или населенного пункта. Хорошо использовать социальные опросы, их можно создать онлайн. Можно составить анкету в соответствии с вашей проблемой. Например, учащиеся моего класса не знают, что означают их фамилии. Вот вам и проблема. Надо ее решить, ставим цель и задачи. Пишем немного теории и все остальное — практика, исследование фамилий одноклассников. Гипотеза: предполагаем, что по происхождению большинство фамилий — русские. Продукт: альбом со значение фамилий. Не забываем заключение, т. е. выводы. Мы так же предлагаем обучающимся разные типы проектов например: Исследовательские проекты. Тема: «Влияние активных занятий спортом на развитие учащихся 9-х классов». Информационные проекты. Тема: «Что такое ВФСК ГТО?». Социальные проекты. Тема: «Спорт-залог здоровья-через ГТО». Бизнес-проекты. Тема: «Бизнес планирование в сфере физической культуры и спорта».

Выше всему написанному можно сделать вывод, что у нас в школе много разных проектов и тем, на которые девятиклассники пишут итоговый индивидуальный проект, в пример, мы приводим вводную часть исследовательского проекта.

Тема: ГТО-для меня, для тебя, для всех!

Гипотеза: предполагается, что результаты исследования позволят привлечь большее количество школьников и педагогов нашей школы к регулярной физической активности и успешно сдать нормы комплекса ГТО.

Цель проекта: определение уровня информированности и отношения учеников и педагогов Пивоваровской школы к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Задачи проекта:

Теоретически подготовиться к выполнению проекта.

Ознакомиться с историей возникновения и реализации ВФСК ГТО в нашей стране.

3. Подготовить анкету для определения уровня знаний и отношения учеников и педагогов нашей школы к ВФСК ГТО, провести анкетирование.

4. Проанализировать результаты опроса, сделать выводы и предложения.

5. Разработать агитационные материалы для школьников и педагогов (памятки, буклеты).

6. Выступить с сообщением на классных часах в 8-9 классах.

Объект исследования: обучающиеся и педагоги нашей школы.

Предмет исследования: ВФСК ГТО.

Предмет исследования: ВФСК ГТО.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и первичной документации о сдаче ГТО в Пивоваровской школе, анкетирование, статистическая и компьютерная обработка полученных результатов с помощью Microsoft Excel, фотографический метод, метод создания агитационных материалов, интерактивный метод создания презентации, метод публичного выступления.

Сроки разработки и реализации: сентябрь 2021 г. - февраль 2022 г.

План работы.

1. Сентябрь 2021 г.- сбор и анализ литературных источников по теме проекта.
2. Октябрь 2021 г.- разработка анкеты и опрос школьников и учителей.
3. Ноябрь 2021 г.- подготовка и проведение классного часа по теме ВФСК ГТО в 8-9 классах.
4. Декабрь 2021 г.- обработка анкет и анализ первичного материала по сдаче ГТО в школе.
5. Январь-февраль 2022 г.- написание и оформление исследовательской работы и презентации, подготовка к защите.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гревцова, И. Системно-деятельностный подход в технологии школьного обучения /И. Гревцова // Школьные технологии. - 2003. - № 6. Г
2. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. Приоритетный национальный проект «Образование». Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».
3. Конституция Российской Федерации (в редакции Указов Президента РФ от 09.01.1996 г. № 20, от 10.02.1996 №173, от 09.06.201 №679, от 25.07.2003 №841 и Федеральных конституционных законов от 25.03 2004 № 1-ФКЗ, от 14.10.2005 № 6-ФЗК, от 12.07. 2006 № 2ФЗК, от 30.12.2006 № 6- ФЗК, от 21.07.2007 № 5- ФЗК).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ 17 мая 2012 г. № 413.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Ганжуров С.Ю.

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

По мнению Всемирной Организации Здравоохранения на данный момент состояние здоровья детей и подростков является одной из наиболее актуальных проблем во всем мире. Ее важность обусловлена нынешним состоянием окружающей среды. Организм ребенка, находящийся в процессе развития и адаптации, сильнее подвержен влиянию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов окружающей среды. При изучении влияния различных факторов важно определить их комплексы воздействия, а также выяснить каким образом при их комбинации модифицируется влияние каждого фактора. Общим результатом воздействия окружающей среды на детское население является уровень и качество здоровья детей.

Именно в детском возрасте формируются жизненно важные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, развивается координация движения, что обуславливает будущее здоровье личности. В настоящее время наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья школьников и студентов, отмечается увеличение числа детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии.

Основными проблемами здоровья детей в настоящее время являются:

- генетические заболевания
- малоподвижный образ жизни
- неправильное питание
- недостаток физического развития
- вредные привычки (алкоголизация и наркотизация)

Физическое воспитание в образовательных учреждениях - это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Любое образовательное учреждение обладает следующими возможностями для организации правильной работы по физическому воспитанию:

- привитие навыков здорового образа жизни в процессе обучения и контроля за их усвоением.
- профилактика заболеваний
- правильное физическое развитие ребенка
- организация профилактики наркомании и алкоголизма

Иногда случаются ошибки и в образовательных организациях, а именно ошибки связанные с физическим воспитанием детей. Всем известно, что

переутомление организма может негативно сказываться на физическом и психологическом развитии ребенка.

К примеру, можно привести, дальнейшее нежелание заниматься спортом, что может привести к ухудшению здоровья обучающегося.

По моему мнению можно выделить пять основных причин неправильного физического воспитания в образовательных организациях:

1. Слишком большие и неравномерные физические нагрузки на обучающихся.
2. Отсутствие индивидуального подхода к ребенку.
3. Некомпетентность учителя или преподавателя.
4. Нарушение техники безопасности на уроках физической культуры.
5. Неправильный подход к мотивации обучающихся к физической культуре.

Сильные физические нагрузки приводят не только к переутомлению, но и к полной демотивации обучающихся к физической культуре. У ребенка появляются негативные ассоциации, которые могут приводить к полному отрицанию физического развития. Так же при неравномерных нагрузках повышается риск травматизации.

Нельзя исключать и психологический фактор. Все люди разные, некоторым тяжело даются физические нагрузки. Часто случается что на уроках физкультуры отсутствует индивидуальный подход. Например обучающийся, который не может выполнить определенные нормативы, может подвергнуться насмешкам или издевкам со стороны своих сверстников. Что приводит к отстранению данного ребенка от коллектива обучающихся. Такие моменты негативно сказываются на психологическом здоровье и становление личности.

Некомпетентность педагога тоже может сказываться на состоянии здоровья ребенка. Педагог должен не только тренировать детей физически, но также тренировать и психически, формировать у обучающихся уверенность в своих силах, трудолюбие, стойкость и мотивацию на новые победы.

Иногда бывают такие моменты, когда педагог насильно заставляет выполнять какие - либо физические упражнения это дает обратный эффект, появляются ассоциации, что физкультура — это просто работа от которой ты не получаешь ничего. На мой взгляд необходимо не заставлять, а мотивировать обучающихся. Прививать любовь к спорту, объяснять необходимость физкультуры в жизни. Подход педагога включает в себя помимо передачи студентам совокупности знаний, сноровки и навыков спортивной сферы, еще и расширение границ умственного горизонта, междисциплинарного чутья, способности к новаторским решениям, к самообразованию, а также формированию гуманистических ценностей. Задача педагога - дать студентам понимание высокого смысла занятий спортом, заключающегося в модернизации, самоутверждении собственного я, в возвышении не только над соперниками, но и над собственными слабостями.

В заключении необходимо отметить, что роль педагога физической культуры очень важна в формировании здоровой личности. Речь идет не только

о физическом здоровье, но и о психологическом. Ведь роль педагога не ограничивается одним лишь обучением, он также воспитывает и формирует личность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
4. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РАМКАХ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Гришова А.А., Грекова Ю.В.

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

Детский оздоровительный лагерь является продолжением дополнительного образования детей и подростков в летнее время. Период летних каникул дает возможность использования всех природных факторов для оздоровления организма. В рамках детского оздоровительного лагеря дети имеют возможность неограниченных физкультурно-спортивных занятий на свежем воздухе[1]. Главная задача лагеря – это, в первую очередь, обеспечение здорового отдыха, с учетом возрастных возможностей, запросов и интересов детей.

По мнению Дик Н.Ф., вся работа в детском оздоровительном лагере должна тесно вплестаться в твердый режим дня, т.к. только в этом случае пребывание ребенка в лагере даст значительные результаты[4].

Работа с детьми в летних оздоровительных лагерях должна строиться как решение задач, обеспечивающих возникновение новых детских и подростковых сообществ, объединенных не только симпатиями друг к другу, но и содержательными интересами (в данном случае – интересом к спортивным видам деятельности), которые сохраняются и после сезона. Достижение данного эффекта возможно через создание устойчивых групп детей, не только начинающих заниматься спортом в летних оздоровительных лагерях, но способных сохранить этот интерес и продолжить занятия в секциях и кружках детско-юношеских спортивных клубов и школ [3].

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребыванием в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий[5].

Физическое воспитание в лагере является одним из важнейших направлений работы с детьми и позволяет решать ряд следующих задач:

1. укрепление здоровья, содействие физическому развитию и закаливанию детей;

2. совершенствование у детей умений и навыков в естественных видах движений;

3. привитие интереса и привычки к занятиям физической культуры и спорта.

Работа по физическому воспитанию в оздоровительном лагере должна способствовать формированию у детей морально-волевых качеств, чувства патриотизма, также осознание необходимости здорового образа жизни, что на сегодняшний день важнее, чем непосредственный оздоровительный эффект всех мероприятий лагерной смены[2]. Основными методами физического воспитания в детском оздоровительном лагере являются: игровой, соревновательный, а также физические упражнения.

Игровой метод. Игры (особенно подвижные) -это очень популярный метод физического воспитания. Они разнообразны по своему сценарию. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Физические упражнения — специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач[3].

На опыте организации детских оздоровительных лагерей наметилась определенная система в организации физического воспитания и применение определенных форм работы.

Формы физического воспитания в детском оздоровительных лагерях:

1. Физкультурные мероприятия в режиме дня. Они называются так потому, что входят в ежедневный распорядок дня и в той или иной мере обязательны для всех ребят. К ним относятся утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны, купание.

2. Отрядная физкультурная работа. Сюда входят звеньевые и отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, походы, игры на местности.

3. Массовая спортивная работа. Сюда входят спортивные игры отряда «Старты надежд» (спортивные конкурсы, соревнования по различным видам спорта, подвижные и спортивные игры), соревнования по многоборьям, турниры по настольному теннису, бадминтону, городкам, шахматам, шашкам, товарищеские встречи, спартакиады.

4. Учебно-тренировочные занятия кружков (секций), команд по разным видам спорта. В период летних каникул дети, занимающиеся в ДЮСШ и в школьных секциях, нередко должны временно прерывать занятия. Под руководством инструктора по физической культуре, вожатых для них организуются команды, кружки, в которые, несомненно, могут войти и физически подготовленные ребята.

5. Общественно полезные формы труда. Большинство лагерей выезжает ежегодно на одно и то же место. С годами такие лагеря имеют возможность подготовить комплекс спортивных площадок, сооружений, спортивный инвентарь. Много приходится делать самим школьникам. И в том, что они принимают участие в строительстве и разметке площадок, ремонте инвентаря, есть неоспоримая польза.

6. Агитационно-пропагандистская работа. Детям многое полезно знать: о пользе систематических занятий физическими упражнениями, о пользе утренней гимнастики, о лучших спортсменах, об Олимпийских играх, о спортивных событиях в лагере, стране и мире, о новых рекордах, о видах спорта и т. д. Беседы, викторины, встречи с мастерами спорта, плакаты, хорошо оформленные результаты соревнований – вот некоторые виды пропаганды и агитации. Но лучшая агитация – систематические занятия, хорошо спланированные и отлично организованные спортивно-массовые мероприятия.

Таким образом, для решения задач физвоспитания в детском оздоровительном лагере большую роль играет умелое использование всех перечисленных форм и четкая организация досуга детей во время пребывания в детском оздоровительном лагере.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиев, А.В. Летний детский лагерь - Уникальное пространство оздоровления и восстановления ребенка/ А.В. Алиев – Текст: непосредственный// Творческое лето. -2011.- №3.- С. 44-45.

2. Азанова, А.В. Физическая подготовленность/ А.В. Азанова.- Текст: непосредственный// Молодой ученый. -2015. -№11. –С.94-101.

3. Воронова, А.А. Методика воспитательной работы в детских оздоровительных лагерях/А.А. Воронова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2017. – 166 с.- Текст: непосредственный.

4. Дик, Н. Ф. Организация летнего отдыха и занятости детей / Н. Ф. Дик. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 352 с.- Текст: непосредственный.

5. Куватов, С.А. Активный отдых детей на свежем воздухе/ С.А. Куватов.-Ростов-на-Дону: Феникс, 2015.-311с. Текст: непосредственный.

ПОДХОД УНИВЕРСИТЕТСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗДОРОВЬЮ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

Гузаревич И.М., Вольский Д.И.

город Брест, Учреждение Образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Магистр педагогических наук, магистр педагогических наук

Каждый человек хочет быть здоровым. Однако даже в ситуации болезни люди нередко ведут себя неадекватно своему состоянию, не говоря уж о том, что в случае отсутствия болезни они далеко не всегда соблюдают элементарные требования по сохранению и укреплению своего здоровья[1].

Очевидно, причина несоответствия между потребностью в здоровье и ее действительной повседневной реализацией человеком и заключается в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто безусловно данное, как с собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита. Чем адекватнее отношение человека к здоровью, тем интенсивнее забота о нем[2].

Имеет смысл выделить два типа отношений к здоровью. Первый ориентирован прежде всего на усилия самого человека, или условно «на себя». Второй преимущественно «во вне», когда усилиям человека отводится второстепенная роль.

К первому типу относятся, в основном, лица с хорошей самооценкой здоровья; их характеризует склонность приписывать ответственность за результат своей деятельности собственным усилиям и способностям.

Ко второму типу относятся лица преимущественно с плохой и неудовлетворительной самооценкой здоровья, приписывающие ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам. Следовательно, характер заботы человека о здоровье связан с его личностными свойствами.

Отсюда следует, что воспитание адекватного отношения к здоровью неразрывно связано с формированием личности в целом и предполагает различия в содержании, средствах и методах целенаправленных воздействий[4].

Изучение ценностных ориентации студентов на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них условно четыре группы.

Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения (от 67 до 92%). К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений.

Вторая группа «преимущественных ценностей» (от 60 до 63%) – хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих.

Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения (от 30 до 55%). Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учёбой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых.

Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты придают небольшое значение (от 15 до 25%) – знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Менее половины студентов имеет определенные представления о тесной взаимосвязи общей и физической культуры в своем личностном развитии и в соответствии с этим принимают поведенческие решения. Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (25% девушек и 44% юношей) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (15% и 23% соответственно).

Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала. Забота о своем физическом состоянии отличается у юношей и девушек. У девушек это проявляется в поддержании «внешних» форм состояния (пропорции телосложения – 37%, соотношение роста и массы тела – 60%, особенности фигуры), у юношей отмечена забота о развитии мускулатуры – 68%, пропорций телосложения – 52%, физических качеств – 46%. Эти факты свидетельствуют о необходимости более дифференцированного подхода к методикам физического воспитания для студенческой молодёжи. Путь к общекультурному развитию, а, следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями, но студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения и расширения.

Таким образом здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать. Необходимо формирование личностного отношения к нормам и требованиям здорового образа жизни, воспитание индивидуальных принципов и привычек здорового образа жизни у студенческой молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков, М.: Педагогика, – 2001. – 252 с.
2. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни. / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов – М.: Академия, 2013. – 192с.
3. Соловьев, Г.М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): учебное пособие / Г.М. Соловьев, Н.И. Соловьева – М.: Илекса, 2009 – 432 с.
4. Соглаева, Л.А. Стратегии поведения молодежи в сфере здоровья / Л.А. Соглаева, Л.В. Филинская, А.А. Кулешов // Молодежь суверенной Беларуси: штрихи к портрету / Д.М. Булышко [и др.]; под ред. Д.М. Булышко, О.В. Иванюто, Д.Г. Ротмана. – Минск: Изд. центр БГУ, 2012. – С. 47-56.
5. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни. Энциклопедия социологии / В.Р. Шухатович. – Минск: Книжный Дом, 2003. – 558 с.

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Вашурина Л.И., Балашов А.В.

г. Иркутск, Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение высшего образования «Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»

Аннотация: Актуальный поиск оптимальных путей организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в условиях дистанционного обучения. Выделены некоторые проблемы, касающиеся контроля физической подготовки обучающихся, а также ухудшения их эмоционального состояния в связи спереходом на дистанционный формат обучения.

Ключевые слова: физическая подготовка, пандемия, дистанционное обучение, курсанты и слушатели МВД России.

Физическая подготовка занимает ключевую позицию в учебной программе будущих специалистов, а также, в отличие от других профильных дисциплин преподается на протяжении всего обучения. Следует подчеркнуть, что физическая подготовка способствует достижению такого уровня физического развития, который позволяет благополучно выполнять возложенные на сотрудников служебно-оперативные задачи.

Важным компонентом в успешном освоении программы по дисциплине “физическая подготовка” является самостоятельная работа курсантов МВД России. Самостоятельная подготовка относится к такому виду воспитательного процесса, отличительными чертами которого являются самостоятельное получение физических навыков, развитие двигательных умений и совершенствование полученных практических знаний на занятиях по физической подготовке в свободное от учебы время.

В связи с тем, что на сегодняшний день человечество принимает вызов от стремительно развивающихся вирусных инфекций, самостоятельная физическая подготовка должна являться обязательным компонентом учебной деятельности курсантов. Ужесточение профилактических мер приводит к переходу образовательных организаций МВД России на дистанционное обучение. В результате чего, единственной возможностью сохранить полученные ранее результаты, достигнутые в нормальных и привычных условиях, является самостоятельная подготовка.

Главным недостатком дистанционного обучения является отсутствие личного контакта между преподавателем и обучающимися. В связи с этим необходимо выделить принципиально новые подходы для физического воспитания в условиях дистанционного освоения образовательной программы.

Преподавателям необходимо организовать учебный процесс наилучшим образом для самостоятельной работы курсантов. При помощи дистанционных технологий в учебном процессе становится возможным реализовать разноуровневое обучение, а также применять его различные формы: индивидуальная, фронтальная или групповая. Важно построить качественный контроль полученных курсантами знаний и умений [1].

Серьёзной проблемой в период дистанционного обучения является оценивание физической подготовки обучающихся. Двигательные (моторные) задания позволяют оценить подготовленность курсантов и слушателей [4]. Различают три вида подготовленности: техническая, физическая и практическая. Техническая подготовленность включает в себя выполнение боевых приемов борьбы. Практическая и физическая, в свою очередь, определяется двигательными достижениями: сила, скорость и выносливость.

Контроль подготовленности курсантов и слушателей в условиях дистанционного обучения представляется возможным осуществлять с использованием сервиса видеоконференцсвязи. Поскольку уровень освоения техники боевых приемов борьбы определяется при помощи визуального наблюдения, то целесообразно осуществлять контроль технической подготовленности либо непосредственно в режиме онлайн, используя BigBlueButton, либо предоставления записанного видеоотчёта преподавателю.

Исследователи в области физического воспитания и физической культуры С.А. Яковцов и О.С. Панова рекомендуют для оценивания практической и физической подготовленности использовать мобильное приложение «Strava», которое возможно использовать под управлением таких операционных систем, как iOS, так и Android [5]. Данное приложение имеет различные преимущества, выраженные в способностях: отслеживания местоположения обучающегося с помощью системы GPS; фиксации двигательных данных – бега на различные дистанции; анализа состояния пульса. Основным преимуществом является способность преподавателя в рамках приложения «Strava» создать группу обучающихся и отслеживать достоверные данные о выполнении бега курсантами и слушателями.

Ещё одну проблему дистанционного обучения отметили отечественные научные изыскатели Е. Н. Арбузова и А. И. Семакова. Они считают, что

обучающиеся ведомственных образовательных организаций МВД России, находясь на самоизоляции и дистанционном обучении, испытывают состояние эмоциональной напряженности, в частности, дезадаптацию [2].

Безусловно, неудовлетворительное эмоциональное состояние курсантов, вызванное условиями самоизоляции и дистанционного обучения, отрицательно сказывается на уровне их физической подготовленности [3].

Для реализации качественной самостоятельной физической подготовки курсантам и слушателям необходимо соблюдать определенные условия:

- 1) поддерживать состояние как физического здоровья, так психологического и эмоционального;
- 2) определиться с местом для проведения тренировочных мероприятий;
- 3) иметь в наличии спортивный инвентарь и (или) снаряжения для некоторых спортивных упражнений (в частности, подтягиваний);
- 4) найти партнера для тренировок при освоении боевых приемов борьбы.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что проблемы организации физической подготовки в период дистанционного обучения носят комплексный характер и требуют новых решений, которые предполагают: правовое и организационное обеспечение занятия спортом в условиях самоизоляции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карданов А. К., Настуев Э. Б. Применение дистанционного обучения на занятиях по физической подготовке со слушателями образовательных организаций МВД России // Гуманитарные исследования Центральной России. 2020. №2 (15). С. 39-44.

2. Арбузова Е. Н., Семакова А. И. Оценка психологического состояния и ресурсов совладающего поведения обучающихся образовательной организации МВД России в условиях самоизоляции // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2020. № 3 (87). С. 221.

3. Елисеева Е. В., Исакова Л. С. Социально-психологическая адаптация студентов ИГМА в условиях дистанционного обучения // Биология и интегративная медицина. 2021. № S (47). С. 84-89.

4. Овчинникова, И.Г. Управление качеством образования и современные средства оценивания результатов обучения / И.Г. Овчинникова // Теория управления качеством образования. - 2015. - № 1. - С. 12-21.

5. Яковцов С.А. Особенности контроля физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в условиях дистанционного обучения / С.А. Яковцов, О.С. Панова // Глобальный научный потенциал : электронный журнал. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46390931>. – Дата публикации: 2021. (дата обращения: 28.02.2022) – ISSN 1997-9355

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Золотова А.И.

*г. Ульяновск, Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Ульяновское училище (техникум)
Олимпийского резерва»*

Каждого молодого педагога, после вузовского образования, ожидает адаптация в современной системе образования общеобразовательных учреждений, так как происходит появлений школ нового типа, классов с различным уровнем учебной нагрузки, что не всегда может способствовать нормальной адаптации к учебной деятельности и сохранению здоровья учителей.

Различают психологическую и профессионально - педагогическую адаптацию молодых учителей. Под психологической адаптацией понимают сложный динамический процесс, связанный с рядом трудностей, эмоциональными переживаниями и преодолением сложных ситуаций. Профессионально-педагогическая адаптация молодых учителей к условиям работы в школе – это личностное приспособление педагога к условиям и специфике работы в образовательном учреждении. Однако в действительности эти процессы происходят слитно, что можно обозначить как процесс психолого-педагогической адаптации начинающего учителя к профессиональной деятельности [5].

Помимо психолого – педагогической адаптации начинающего педагога, немало важно его физическая подготовка и функциональное развитие его организма. Ведь здоровье педагога – это сложная категория, которая представляет собой результат взаимодействия с окружающей средой, включающая в себя физические, духовные и социальные компоненты [2].

Одновременно отмечается, что, независимо от длительности теоретического производственного обучения, наиболее напряженным для организма является первый год самостоятельной работы по избранной специальности. В этот период наблюдаются выраженное снижение уровня физической работоспособности и неблагоприятные сдвиги в функциональном состоянии центральной нервной системы, органов кровообращения, периферической крови. Последующие 2 - 3 года работы характеризуются увеличением темпа труда, расширением резервных возможностей сердечно - сосудистой системы, нормализацией показателей периферической крови. В центральной нервной системе наблюдается усиление тормозного процесса с улучшением характеристик психомоторных реакций, направленных на повышение работоспособности организма [3].

В результате исследования функциональных показателей сердечно – сосудистой, дыхательной системы молодых учителей, выявлено, что средние

значения ЧСС, САД, ЖЁЛ у мужчин и женщин, как в начале, так и в конце учебного года в состоянии относительного покоя соответствовали средневозрастным величинам. Для мужчин характерны средние величины антропометрических показателей (рост, масса тела, окружность грудной клетки), преимущественно гармоничное развитие, треть женщин – дисгармоничны за счет узкой грудной клетки, избытка или дефицита массы тела. Достоверной разницы в гендерном отношении по каждому показателю физического развития у дисгармоничных учителей не выявлено. Темп физического развития педагогов в современной системе образования, что указывает на положительный тренд физического развития.

Для более точной оценки физического состояния молодых учителей нужно измерить все антропологические и физиологические показатели, а затем, оценить их на основе пяти морфологических и функциональных показателей.

При исследовании оценки физического развития и функциональной подготовленности молодых учителей нами были получены результаты, представленные в таблицах.

Индекс Кетле используется для определения идеальной массы тела. При оценке массо – ростового показателя индекса Кетле, который свидетельствует о весе – ростовом соответствии организма, нами были получены результаты. Осенью высокий массо – ростовой показатель ($p < 0,05$) у 21,05% исследованных учителей была избыточная масса тела, 15,79% учителей была недостаточная масса тела.

Среднее значение индекса Кетле свидетельствует о нормальном, оптимальном соответствии веса и роста таких учителей. Данные повторного исследования учителей весной после полугодового рабочего времени ($p < 0,05$) показывают, что на 5,26% возрос показатель нормального веса - 65,79%. Избыточный вес – у 15,79% учителей, а недостаточная масса тела увеличилась – 18,42%. Как видно из таблицы 1 средний показатель индекса Кетле увеличился от начала года к концу года на 0,2 у.е. у женщин, и у мужчин от начала года и к концу года средний показатель увеличился на 0,3 у.е.

По средним показателям индекса Робинсона, представленные на рисунке 8 мы видим динамику увеличения показателя у женщин и у мужчин от начала года к окончанию учебного года. Что у женщин показатель увеличивается на – 3,8 у.е., а у мужчин – 2,5 у.е. Осенью со средним показателем индекса Робинсона – 34,21% обследованных учителей. Низкий показатель имели 7,89% учителей, что свидетельствует о нарушении в регуляции сердечно – сосудистой системы (ССС).

При повторном исследовании средний показатель изменился – 28,95% среди молодых учителей возраста 20 – 28 лет, так же изменился и низкий показатель до – 2,63% исследуемых учителей. Из сказанного следует что, средний показатель изменился на 5,66% говорится о том, что состояние с высокого показателя среднего и до низкого показателя среднего постепенно улучшаются, что приводят к таким наилучшим весенним результатам среди молодых учителей. Повышается показатели выше среднего на 5,27%, так же низкий показатель изменяется и падает на 5,26% от первичного исследования.

Ухудшение может свидетельствовать о неудовлетворительной адаптации некоторых учителей к новой системе образования. Причиной может быть недостаточная двигательная активность, кроме того, на величину артериального давления и ЧСС большое влияние оказывает центральная нервная система, которая в связи с изменением условий работы может находиться в состоянии напряжения, вследствие чего изменяются вегетативные функции, в том числе и показатели сердечно – сосудистой системы.

Результаты обследования в начале года и в конце года среди учителей возраста 20 – 28 лет индекса Шаповаловой свидетельствуют о степени развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости и функциональных возможностях кардиореспираторной системы. Как следует из результатов, осенью у 60,53% учителей показатели высокие, у 10,53% выявлены средние значения ИШ, выше среднего и ниже среднего отмечены у одинакового количества молодых педагогов – 28,95 %. Учителей с низкими оценками показателя мощности ИШ не обнаружено. Исследования в конце учебного года показало, что среди исследуемых учителей высокая оценка индекса Шаповаловой не изменилась, что свидетельствует о том, что 60,53% молодых педагогов вполне адаптировались к учебной нагрузке и современным требованиям работы. На 4,8% увеличилось количество учителей с оценкой ИШ выше среднего за счет уменьшения процента среди будущих педагогов с оценкой ниже среднего значения ИШ, и не изменился процент учителей (0%) с низким значением индекса Шаповаловой. Из таблицы 1 мы видим сравнительную характеристику в изменении индекса Шаповаловой, а именно то, что в начале года средний показатель – $36,0 \pm 1,58$. Так же в конце года у женщин мы видим показатель – $36,4 \pm 1,52$, следовательно, разница – 0,5 у.д. Показатели индекса Шаповаловой у мужчин примерно отличаются друг от друга на 0,2 у.д. Так как средний показатель в начале года - $35,9 \pm 4,96$, а в конце года - $36,1 \pm 5,57$.

Таблица 1

Динамика показателей физического здоровья молодых учителей

№	Показатели	Женщины		Мужчины	
		В начале года	Окончание года	В начале года	Окончание года
1	Индекс Кетле	$22,6 \pm 0,41$	$22,8 \pm 0,44$	$23,6 \pm 0,91$	$23,9 \pm 0,94$
2	Индекс Робинсона	$84,0 \pm 3,21$	$87,8 \pm 3,18$	$91,1 \pm 4,68$	$93,6 \pm 6,82$
3	Индекс Скибинской	$12,1 \pm 0,93$	$12,2 \pm 0,89$	$15,0 \pm 1,93$	$15,5 \pm 2,88$
4	Индекс Шаповаловой	$36,0 \pm 1,58$	$36,5 \pm 1,52$	$35,9 \pm 4,96$	$36,1 \pm 5,57$
5	Индекс Руфье	$6,5 \pm 0,43$	$6,9 \pm 0,45$	$5 \pm 0,51$	$5,6 \pm 0,33$

Физическое самовоспитание для здоровья молодых учителей, является борьбой с факторами риска заболевания. Очевидно, что те учителя, которые занимаются физическими нагрузками или поддерживают свое физическое состояние в норме, у них не происходят ухудшения в кардиореспираторной системе, функциональных возможностях организма и в развитии двигательных качеств.

Из выше сказанного следует, что адаптация и ее показатели у нескольких учителей улучшились, и значения ИШ по сравнению с осенними и весенними результатами, причиной чего может служить повышение профессиональной адаптации к профессиональным нагрузкам и смене системы образования.

Следующий интегральный показатель, который мы обследовали у учителей, индекс Руфье, который показывает уровень адаптационных резервов сердечно – сосудистой и дыхательной систем, что может ограничивать физические возможности организма. А также был обследован индекс Скибинской, который говорится о функциональном состоянии кардиореспираторной системы, и при низком показателе можно говорить о недостаточных функциональных возможностях органов дыхания и кровообращения, и сниженной устойчивости организма к гипоксии (кислородной недостаточности). Анализируя осенние результаты оценки индекса Руфье (ИР), представлены в таблице 1, мы установили, что учителя имели 31,58% – высокую и у 68,42% среднюю оценку ИР. Полученные данные свидетельствовали о том, что молодые педагоги, дополнительно занимавшиеся физическими упражнениями, имели достаточно высокий уровень адаптационных резервов кардиореспираторной системы, что было обусловлено тренировочным эффектом, повышающим функциональные возможности различных систем и органов и развитию адаптации организма к физическим нагрузкам.

В начале исследования у учителей обоих полов, также существенно не различались по показателям индексов Руфье, Скибинской отражающим функциональные возможности организма. За время исследования у женщин показатели индекса Руфье улучшились от $6,5 \pm 0,43$ баллов, а после исследования равнялось $6,9 \pm 0,45$ балла.

В начале года индекс Скибинской у женщин составил $12,1 \pm 0,93$ у.е. в конце учебного года показатель стал $12,2 \pm 0,89$ у.е. Подобная динамика прослеживалась и у мужчин учителей. Индекс Руфье у мужчин в начале года составлял $5 \pm 0,51$, в конце года показатель увеличился на 0,6 у.е. В начале года у молодых мужчин индекс Скибинской составил $15,0 \pm 1,93$ у.е. в конце учебного года показатель стал $15,5 \pm 2,88$ у.е.

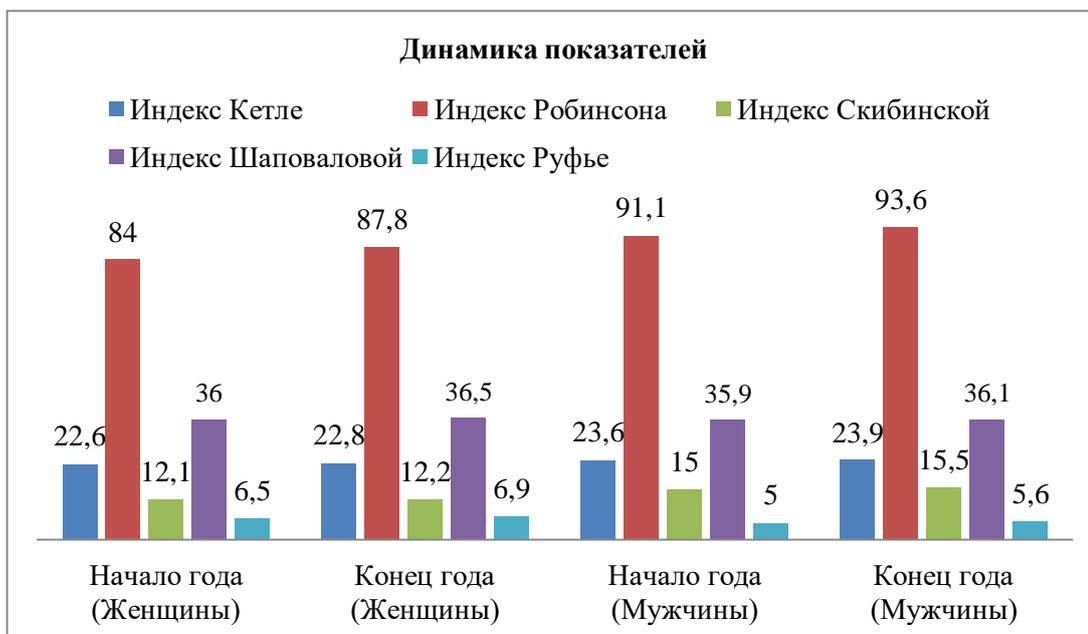


Рис. 1. Динамика физического здоровья молодых учителей.

Проведенными исследованиями установлено, что организация учебного процесса в общеобразовательных учреждениях в структуре современной системы усиленным воздействием сказываются на профессиональную адаптацию молодых учителей. Показано, что у молодых педагогов процессы физиологической адаптации к учебным нагрузкам более высокие показатели уровня здоровья, что может быть следствием смены современной системы образования, более рациональной организацией режима дня и более устойчивым восприятием к адаптационной среде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальности «Психология» / Г. М. Андреева. – Изд. 5-е испр. и доп. – М.: Аспект пресс, 2014. – 362 с.
2. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Сударыня, 1999. – 28 с.
3. Багнетова, Е.А. Образ жизни и профессиональные факторы риска здоровью педагога/ Е.А. Багнетова. – Сургут: РИО СурГПУ, 2017. – 100 с.
4. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: дидактика и профилактика/ Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
5. Сабинаина, Н.Н. Профилактика профессиональных рисков педагогов в условиях инновационной деятельности образовательного учреждения: автореф. дис. канд. пед. наук / Н.Н. Сабинаина. – СПб., 2012. – 24 с.
6. Вишневский В.А. Теория и технология построения внутришкольной системы оздоровления в специфических условиях природной и социальной среды / В.А. Вишневский. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2005. – 224 с.
7. Коган В.З. Охрана и укрепление здоровья учителя / В.З. Коган, Н.К. Барсукова, В.А. Полесский // Школа здоровья. – 1997. – № 2. – С. 108–113.
8. Митина Л.М. Профессиональное здоровье учителя: стратегия и технология / Л.М. Митина // Школа здоровья. – 1996. – Т. 3. – № 4. – С. 55–57.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Зотин В.В., Мельничук А.А.

*г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева*

Ст.преподаватель; к.п.н., доцент кафедры физической культуры и валеологии.

Здоровье студентов – это общее состояние молодежи, определяющее способность противостоять информационным нагрузкам и физическим нагрузкам, на которые воздействуют окружающая среда, образ жизни, биологические и психологические факторы и специфика будущей профессиональной деятельности. Студенты составляют группу людей умственного труда, деятельность которых связана с высокими умственными нагрузками, требующими процесса памяти, внимания, мышления, а также эмоциональных нагрузок. Одним из качеств человека является способность к адаптации, благодаря чему он выполняет свои биологические и социальные функции на протяжении всей жизни. В этом случае здоровье отражается в способности организма человека решать определенные функциональные и профессиональные задачи в реальных условиях адаптивности.

Многочисленные исследования показывают, что факторами «риска», влияющими на здоровье молодежи, являются: нерациональное обучение, гиподинамика, психологическая неустойчивость, воздействие внешней среды, неблагоприятная социально-экономическая ситуация учащихся, несоответствие учебных планов возрастным и индивидуальным особенностям учащихся, вопросы охраны и укрепления здоровья.

Методологические основы понимания студентами сущности здорового образа жизни и его формирования в процессе физического воспитания многогранны. Это разнообразие ярко отражено в новой программе, которая отличается от предыдущей тем, что в ней используются любые формы физической культуры с учетом интересов и потребностей личности. Здесь, в первую очередь, необходимо доведение до необходимого уровня образования по физической культуре в нефизкультурных вузах, в том числе образовательных учреждениях, направленных на признание естественно-научной основы физического воспитания:

- единой комплексной биологической системы самоконтроля - государство и саморазвитие;
- личная рекреация и двигательная активность - фактор совместной деятельности человека с окружающей средой и повышения его сопротивляемости болезням, физической подготовки, умственной деятельности;
- особенности функциональных изменений в организме человека при регулярных физических нагрузках и занятиях спортом;
- факторы, определяющие здоровый образ жизни студента.

Простейшие механизмы формирования здорового образа жизни студентов можно представить следующим образом:

1. Обеспечение диспансеризации студентов перед началом процесса физического воспитания. Важно не только провести медицинский осмотр студентов, но и оценить анатомо-физиологическое состояние их организма по сравнению с нормой, что заставляет студентов проводить самооценку.

2. При принятии контрольных нормативов физической культуры следует больше обращать внимание на недостаточную подготовку по физической культуре, влияющую на личностные и умственные способности, что должно отражаться в простых занятиях (Гарвардский степ-тест, таблица Анфимова-Крепилина, и т.д.).

3. Убеждение учащихся в необходимости регулярных занятий физической культурой на примерах из жизни.

4. Ознакомление со спортивными традициями вуза и календарем физкультурно-оздоровительных мероприятий высших учебных заведений.

5. Отработка системы контроля и динамики результатов контрольных нормативов студентов в процессе физического воспитания.

Таким образом, здоровая жизнь студента – это эффективное сочетание массы мозга и тела в форме образовательного процесса физической культуры, гигиенической гимнастики, спорта и физической культуры, участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, заключающихся в отказе от курения и употребления алкоголя.

В сложившейся ситуации состояние здоровья студентов является сложным и неотложным. На основе представлений ученых о психологической деятельности (А.Г. Асмолов, Л.А. Байкова, Е.Н. Горохова и др.), антропоцентрического (К. Роджерс, А. Маслоу) и современного действия в организации и функционировании психологической деятельности были выделены концептуальные подходы. Эти подходы позволяют выделить основные направления психологической деятельности в вузе: гуманистическая направленность, профессионализм, взаимодействие всех участников образовательного процесса, индивидуальность, диализ, вовлеченность всех участников образовательного процесса [4].

Для достижения благоприятных условий развития и укрепления социального здоровья всех участников образовательного процесса, особенно студентов, содействие развитию личности и индивидуальности, социализации, адаптации к рынку труда, профориентация и формирование эффективной стратегии самореализации, необходимо выполнить следующие задачи.

1. Создание психологически благоприятной среды развития для всех участников образовательного процесса.

2. Анализ состояния образовательного процесса в вузе на выявление несоответствий.

3. Использование системы методов, позволяющих диагностировать исходный уровень социального здоровья студентов и динамику его дальнейшего формирования.

4. Внедрение современных психолого-педагогических технологий, психологических основ воспитания и подготовки будущих специалистов.

5. Формирование социально активного и развивающего образа жизни студентов.

6. Социально-психологическое информирование студентов и выпускников по вопросам, возникающим в образовательном процессе.

7. Психосоциологические исследования студентов.

По мнению Байковой, согласно определению системы психологической службы как целевой структуры психолого-педагогического сопровождения обучающихся по укреплению социального здоровья, основными критериями ее эффективности являются: социально-психологическая адаптация, самопознание, социальная направленность, жизненные ориентиры, не противоречащие общечеловеческим ценностям [3].

Психологи утверждают, что на протяжении всего периода обучения в вузе некоторые студенты находятся в состоянии стресса. Для них характерно снижение работоспособности, памяти, содержания принятого обучения. Индивидуальный уровень работоспособности некоторых юношей и девушек при определенной нагрузке, утомляемости может быть связан с состоянием здоровья, индивидуальными особенностями повышенной нервной деятельности, эмоционально-функциональным состоянием [2].

Валеологический подход базируется на трех методологических принципах: сохранение, укрепление и формирование здорового образа жизни.

Основным принципом здоровья молодежи является гомеостаз, как способность организма создавать стабильность своей внутренней среды под влиянием внешних воздействий. В связи с этим образовательный процесс в высшей школе должен быть направлен на поддержание стабильности внутренней среды обучающихся путем соблюдения санитарно-гигиенических норм, требований, а также проведения профилактических и психогигиенических мероприятий [5].

Вовлечение студентов в процесс физического воспитания может повлиять на саморазвитие их культуры здоровья. Функция университета – создать пространство развития для каждого студента, чтобы постоянно развивать здоровый образ жизни. Учебное заведение должно создавать условия для развития у студента необходимой мотивации исходя из личностных потребностей, создавать условия для приобретения необходимых знаний и способов достижения этих знаний, обеспечивать свободу выбора деятельности и форм деятельности для реализации мотивации здоровья.

Рекомендуется обратить внимание на технологию обучения с целью обеспечения более прозрачного образования в области физического воспитания, профессионально-прикладной направленности и формирования у студентов вуза субъектной позиции в области здоровья [1].

Как известно, здоровые люди быстрее приспосабливаются к науке и производству, успешно осваивают новые виды деятельности, хорошо выполняют свою работу. Поэтому развитие моторики как фактор укрепления здоровья следует рассматривать главным образом как социальную защиту

интересов развивающейся личности в связи с новыми социально-экономическими условиями.

Поэтому вузу необходима новая педагогическая технология, способствующая формированию в системе физического воспитания потребности саморазвития культуры здоровья, под которой мы понимаем состояние личности студента, возникающее в результате разрешения конфликта между желательным и реально для здоровья человека.

В качестве одного из основных направлений, способствующих сохранению и укреплению здоровья студентов, их психофизической адаптации, нами выделено физическое воспитание, являющееся основой формирования здоровой, полноценной личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абаскалова Н.П. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебно-методическое пособие / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2012. – 157 с.
2. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. – М.: Смысл, 2011. – 416 с.
3. Байкова Л.А. Научные исследования в профессиональной деятельности психолого-педагогического направления: учебное пособие для вузов / Л.А. Байкова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 228 с.
4. Бондин, В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 10. – С. 15-24.
5. Зотин В.В. Организационно-педагогические условия тренировочных занятий спортсменов с интеллектуальными нарушениями / Зотин В.В., Мартиросова Т.А., Арнст Н.В., Мельничук А.А. // Обзор педагогических исследований. - 2021.- Т.3. - №5. - С.109-112
6. Митина, Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности / Л.М. Митина. – М.: МПСИ, 2013. – 400 с.

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА

Караман В.А, Мамков О.М.

*Приднестровский государственный университет имени Тараса
Григорьевича Шевченко, ПМР, г. Тирасполь*

Аннотация: в данной работе рассматриваются особенности силовой подготовки обучающихся вуза. Рассматриваются характеристики физической культуры в подготовке специалистов.

Ключевые слова: силовая подготовка, студент, физическое упражнение.

Существует зависимость методов воспитания силы для круговых тренировок от того, какие существуют закономерности, которые наблюдаются, в ходе чередования работ с отягощениями и отдыха. Также наблюдается соотношение среди тем, какая интенсивность и объемом нагрузок.

Отягощения в упражнениях, а также сопротивлениям амортизаторов характеризуются тремя свойствами. Первое связано с длительными

промежутками времени. При этом есть малые отягощения или сопротивления. Второе касается малых отягощений или сопротивлений для предельных скоростей. Третье относится к работе при отягощениях или сопротивлениях при предельных массах.

Лучше не доводить отягощения до крайнего предела, обеспечивать околопредельную и предельную массу и сопротивление. Временные промежутки должны быть достаточно короткими в ходе занятий. Это связано с тем, что организмы студентов не всегда способны выдерживать максимальное напряжение мышц. Это определяется тем, что отсутствует в необходимых объемах кислород. Он требуется для того, чтобы осуществлять превращение энергии. Тогда необходимо предусмотреть временные интервалы, чтобы осуществлять отдых после того, как были приложены максимальные усилия.

Когда ведется работа при малых отягощениях и сопротивлениях до отказов, тогда тренирующие воздействия будут оказывать большей частью последние попытки. По ним нервная регуляция с точки зрения характеристик будет близкой к регуляции, которая характеризуется околопредельными отягощениями. Указанные свойства необходимо иметь в виду. Тогда учащиеся должны сознательным образом подходить к границам своих возможностей. Но еще они стремятся к тому, чтобы вести их постепенное расширение. Процессы развития силы на основе малых отягощений характеризуется своими преимуществами. Более легким образом осуществляться контроль относительно правильности движений и дыхания. Происходит исключение избыточного закрепощения мышц и натуживания. Это весьма важно, когда работа будет происходить с девушками, а также слабым образом подготовленными подростками.

В ходе развития динамической силы по станциям круговой тренировки можно говорить о предпочтительности в применении упражнений для относительно небольших отягощений, если есть средний темп и большое число повторений. Эффективность в применении силовых упражнений по круговым тренировкам в большей мере будет зависеть от того, насколько рациональным способом будет осуществляться программирование и распределение нагрузки. Она будет относиться к каждому из занятий. Есть еще влияние того, как будет выбираться отягощение и силы, относящиеся к сопротивлению амортизаторов или эспандеров. Осуществление комплекса упражнений требуется проводить так, чтобы попеременным способом происходила нагрузка по всем главным мышечным группам. При этом определенные упражнения должны характеризоваться общим воздействием. В других упражнениях есть целевое воздействие. Оно касается развитие определенных групп мышц. В еще одном виде упражнений применяется определенный программный материал. Не надо в ходе занятий по круговым тренировкам стремиться к тому, чтобы исполнять как можно большее количество разных упражнений, связанных с силой. В упражнениях, которые будут требовать больших напряжений, необходимо обязательным образом вести чередование с легкими упражнениями. Они требуют меньшие усилия. Целесообразным будет включение отдельных упражнений при небольших отягощениях. Наибольший из эффектов по силовым

упражнениям будет получаться в ходе исполнения упражнений не более 15-25 раз подряд.

Еще, силовые упражнения необходимо, чтобы были осуществлены в начале или середине основной части занятий. Это будет соответствовать фону, соответствующему оптимальному состоянию центральной нервной системы. Это будет способствовать возникновению и совершенствованию нервно-координационных взаимодействий. Вследствие этого будет обеспечиваться рост в мышечной силе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Львович И.Я. Разработка обучающей программы для физических упражнений / И.Я. Львович, А.П. Преображенский, О.Н. Чопоров // В книге: Наука и инновации в современном мире: образование, воспитание, физическое воспитание и спорт. Одесса. – 2017. – С. 137-156.

2. Павлова М.Ю. Проблемы адаптации специалистов / М.Ю. Павлова, А.П. Преображенский // Современные исследования социальных проблем. – 2012. – № 4 (12). – С. 70-73.

3. Семенов, Е.Н. Решение общих задач научного управления процессом спортивной подготовки / Е.Н. Семенов, Е.В. Семенова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – №1. – (32). – С. 89-91.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР, ВЕДУЩИЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Карнапольцева Н.В.

г. Ангарск, Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Ангарский лицей № 2 имени М.К. Янгеля»

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным – сделайте его крепким и здоровым».

Жак Жан Руссо

В соответствии с законом «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Развитие школы идёт по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребёнка. И сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По данным НИИ педиатрии:

- 14% детей практически здоровы;
- 50% детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 35-40% детей страдают хроническими заболеваниями.

Беспокоят специалистов и другие недуги современной молодёжи, такие как зависимость от табака, алкоголя и наркотиков. Таким образом, появилась острая необходимость решения данной проблемы в масштабе страны, региона, города и отдельно взятой школы.

В своей статье предоставляю многолетний практический опыт работы в общеобразовательной школе по созданию здоровьесберегающего образовательного пространства, который затрагивает целый ряд проблем:

- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс;
- Увеличение двигательной активности учащихся;
- Системный подход к организации внеурочной деятельности;
- Совершенствование физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода;
- Работа психологической службы.

Педагогическая деятельность учителя физической культуры сопряжена с многообразием функций, это проведение уроков, внеурочные, секционные, спортивно-массовые, просветительные мероприятия. Задачами дисциплины «Физическая культура» являются:

- Формирование здорового стиля жизни (осознание своего здоровья и своего тела, воспитание навыков и привычек соблюдения личной и общественной гигиены, отказ от вредных привычек, соблюдения эффективного режима дня и питания);

- Укрепления и восстановление здоровья;
- Достижение возможного в определённом возрасте уровня развития физических навыков и умений;

- Воспитание морально-волевых качеств средствами физической культуры (настойчивости, смелости, решительности, самообладания, дисциплины и др.)

Для воспитания устойчивого интереса к занятиям физической культурой важно, чтобы учащиеся понимали смысл и значение выполняемых заданий, нацеленных на улучшение их здоровья и физического развития, достижения высокого уровня физической подготовленности и личных показателей.

Для того чтобы ученики по-настоящему полюбили физическую культуру, уроки должны быть увлекательными, эмоциональными, динамическими, содержать в себе игровые и соревновательные элементы.

Чтобы успешно решать поставленные задачи необходимо быть педагогически грамотным специалистом, но это невозможно без изучения обширного арсенала современных образовательных технологий, апробирования их на практике, использование возможностей современной дидактики в повышении эффективности образовательного процесса.

Важным условием совершенствования учебно-воспитательного процесса и системы работы по сохранению и укреплению здоровья школьников является организация и проведения внеклассной воспитательной работы по повышению двигательной активности школьников. Цель этих мероприятий - обеспечение активного отдыха и удовлетворение естественной активности учащихся в движении. Составной частью этой работы является внеклассная спортивная и физкультурно-оздоровительная работа. Формы внеклассной спортивной и физкультурно-оздоровительной работы достаточно разнообразны:

- Спортивные секции.
- Группы общей физической подготовки с оздоровительной направленностью.
- Дни здоровья.
- Школьные спартакиады.

Результатом внеклассной спортивной работы является не только физическая, технико-тактическая подготовленность, но и психологические приобретения, к которым, прежде всего, относится личность. Личность формируется в деятельности. Для школьников значительный интерес представляют как спортивные игры, так и подвижные игры, обладающие развивающими, оздоровительными и тренировочным эффектом. Игры подбираются в зависимости от возраста учащихся и от темы занятий. Игры занимают важнейшее место в физическом воспитании, сохраняют значение на протяжении всей жизни человека, меняется только их содержание и методика проведения.

На мой взгляд, в спортивных играх можно определить три стороны воздействия на занимающихся - моторная, психическая и социальная.

Моторная сторона. Спортивные игры признаются важным средством физического воспитания детей, так как они позволяют решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Доказана роль спортивных игр в улучшении обмена веществ, кровообращения, дыхания, деятельности центрального и периферического отделов нервной системы. Многообразие двигательных действий, входящих в содержание спортивных игр оказывает комплексное воздействие на развитие координационных и других двигательных способностей: к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Систематическое выполнение упражнений способствует повышению работоспособности клеток головного мозга и их устойчивости к сильным раздражителям, ускоряет аналитико-синтетическую деятельность ЦНС, а все это способствует укреплению здоровья учащихся.

Психическая сторона. Особая ценность спортивных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу занимающихся. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий, когда привычные заученные действия могут оказаться неэффективными. Выполнение физических упражнений непосредственно в соревновательной деятельности рассматривается как способ достижения общего психологического и эмоционального комфорта.

Социальная сторона. Игра развивает наблюдательность, умение владеть собой, подчиняться правилам. Всё это нужно человеку в его будущей жизни. Для того чтобы быть принятыми обществом, учащиеся должны уметь адекватно реагировать на жизненные различные ситуации. Они должны научиться контролировать свои потребности и проявление чувств. Считается, что спортивные игры стимулируют формирование способности к лидерству, развитию самоконтроля и спортивной этики.

Таким образом, спортивные игры дают возможность учащимся воспитывать умения взаимодействовать с партнёрами, координировать действия и поддерживать единство между членами группы, выполнять правила и подчиняться.

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, охватывающее физические, психические и социальные стороны жизни человека, и создать в школах дух здорового образа жизни – долг каждого учителя физической культуры. Ни на каком предмете во всей программе общеобразовательной школы ученик не получит столько знаний, навыков и умений, нужных для жизни, как на уроке физической культуры. Думающий, грамотный учитель научит ученика не только двигаться, выполнять набор упражнений, но и понимать, как средствами физической культуры на протяжении всей жизни организм можно поддержать в наилучшей форме.

Стараюсь урок построить так, чтобы каждый ребенок смог открыть свои личные возможности, таким образом, развивая у него устойчивый интерес к предмету, к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Учебная деятельность на уроках находит свое отражение и во внеклассной работе.

Современному ребенку нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая его интересы, социальные запросы.

В заключении хочется сказать о том, что во многом определяет успех в работе научиться сотрудничать с учащимися. Убедить детей, что навык и результат не самоцель. Главное – физическое развитие и здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Черемисин В.П. Теоретико-методологические основы спортивных и подвижных игр. – М.: МГАФК, 2000. – 168 с.
2. Шмаков С.А. Игры учащихся - феномен культуры. - М.: Новая школа, 1994. – 235 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Клюшникова А.В., Петряева А.И., Быбина У.А.

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад № 178

В укреплении здоровья детей и физическом развитии важную роль в дошкольном возрасте играют разные формы физического воспитания. Решение задачи укрепления здоровья детей является значимой в контексте приоритетных задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, а также актуальной ситуации, связанной со здоровьем подрастающего поколения. Традиционно, одним из эффективных средств физического развития являлась утренняя гимнастика.

В дошкольных образовательных организациях утренняя гимнастика как одна из форм физического воспитания постоянно присутствует в образовательном процессе. Вместе с тем, наблюдения показывают, что интерес

у детей к утренней гимнастике, как и мотивация самих педагогов к проведению утренней гимнастики, повышению ее продуктивности в плане укрепления здоровья детей снижается.

На фоне использования однотипных комплексов упражнений, педагоги редко включают другие формы для того, чтобы повысить интерес у детей к утренней гимнастике, а соответственно укрепить и потребность детей в качественном выполнении упражнений, осознании тех результатов, которые приносит детям утренняя гимнастика.

Роль утренней гимнастики велика в активизации организма, повышении возбудимости нервной системы, повышении функционального уровня систем детского организма, развитии физических качеств, двигательных умений и навыков, развитии положительного настроения. Утренняя гимнастика способствует развитию у детей волевых качеств, таких как настойчивость, самостоятельность, дисциплинированность. С.В. Мещерякова считает, что благодаря использованию нетрадиционных форм утренней гимнастики мы можем не только формировать отношение к утренней гимнастике, но и использовать ее как ресурс для формирования в целом положительного отношения к укреплению здоровья, для развития потребности в самостоятельном выполнении физических упражнений [1].

Среди нетрадиционных форм утренней гимнастики, на данный момент, в дошкольной образовательной организации могут быть использованы разные формы, такие, как сюжетная утренняя гимнастика, гимнастика с использованием нетрадиционного оборудования, игровая утренняя гимнастика, ритмическая гимнастика, оздоровительный бег, фитбол-аэробика, степ-аэробика, стретчинг. Каждый из перечисленных видов нетрадиционных форм утренней гимнастики обладает своими особенностями и характеристиками.

Т.А. Урих считает, что сюжетная утренняя гимнастика представляет собой обыгрывание какого-либо сюжета, в соответствии с этим подбираются комплексы упражнений, которые объединены одной сюжетной линией. Во время сюжетной утренней гимнастики циклические упражнения, которые используются во вводной части, носят имитационный характер и передают действия героя в соответствии с сюжетом. Этот вид утренней гимнастики применяется в работе с детьми старшего дошкольного возраста и может даже связываться с темой недели. При использовании нетрадиционного физкультурного оборудования во время утренней гимнастики у детей повышается интерес к выполнению упражнений, вносится разнообразие в выполнение физических упражнений, повышается активность и контроль детей за выполнением упражнений [3].

Игровая утренняя гимнастика включает в себя знакомые подвижные игры разной интенсивности. Благодаря использованию игр у детей создается положительный эмоциональный настрой, актуализируются творческие способности в процессе выполнения игровой задачи. Кроме того, дети очень любят игры и могут сами предлагать игры разной подвижности. Особенно эффективно использовать игровую утреннюю гимнастику в теплое время года на воздухе.

При проведении утренней гимнастики с использованием полосы препятствий также создаются дополнительные условия для развития физических качеств детей. Благодаря упражнениям с постепенным увеличением нагрузки, усложнением двигательных задач, увеличению числа повторов, изменению темпа движения, развивается быстрота, сила, ловкость у детей.

Я.Ю. Сафронова указывает, что ритмическая гимнастика оказывает положительное влияние на развитие у детей чувства ритма, на умение регулировать свои действия; ритмическая гимнастика также создает благоприятный эмоциональный настрой, активизирует детей. Музыкальное сопровождение, которое осуществляется во время ритмической гимнастики, создает дополнительные условия для более качественного выполнения движений [2].

Утренняя гимнастика в форме фитбол-аэробики проводится с использованием специального оборудования - фитболов или надувных мячей. Сами мячи являются ярким и необычным инструментом для детей, вызывают желание заниматься, проявлять усердие в выполнении упражнений. Упражнения на фитболах позволяют использовать мяч для развития у детей вестибулярного аппарата, развивать умение удерживать статическое равновесие, динамическое равновесие, оказывает положительное влияние на позвоночник, суставы и ткани, что является основой для профилактики многих заболеваний.

Использование степ-аэробики в утренней гимнастике также имеет многофункциональное значение. Благодаря степ-аэробике развивается подвижность в суставах, формируется свод стопы, тренируется равновесие, повышаются энергетические затраты. Степ-аэробика проводится под бодрую ритмичную музыку, улучшающую настроение.

Игровой стретчинг как технология оказывает положительное влияние на развитие гибкости детей, так как включает в себя упражнения на растяжку мышц, которые проводятся с детьми в игровой форме. В игровом стретчинге используется также сюжет или тематика, под которую подбираются взаимосвязанные задания и упражнения.

В старшем дошкольном возрасте может быть использована гимнастика в форме оздоровительного бега, то есть бега в медленном темпе, особенно в теплое время года. С помощью бега происходит не только укрепление сердечно-сосудистой системы, повышение функциональных возможностей организма, но и бег является одним из средств укрепления психики, так как при систематических аэробных пробежках происходит улучшение подвижности нервных процессов. Дети, которые регулярно занимаются бегом, имеют более устойчивый эмоциональный фон.

В старшем дошкольном возрасте использование нетрадиционных форм утренней гимнастики является значимым, поскольку у детей активно развивается познавательный интерес. Создание положительной интересной атмосферы во время утренней гимнастики стимулирует детей, в то время как однообразные, скучные занятия могут вызывать и негативное отношение, а

также отторжение, нежелание выполнять в дальнейшем подобные упражнения. Кроме того, благодаря сменяемости форм проведения утренней гимнастики, также создается благоприятная основа для развития у детей нервно-психической устойчивости, адаптационных возможностей, поскольку дети учатся реагировать на изменяющиеся условия.

Благодаря использованию разных форм утренней гимнастики, педагог может решать более широкий комплекс задач, осознанно управлять процессом физического развития детей старшего дошкольного возраста. Кроме того, разные формы утренней гимнастики делают более разнообразным, насыщенным, вариативным сам образовательный процесс, повышая, тем самым, его эффективность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мещерякова, С. В. Оздоровление детей через нетрадиционные формы и методы работы / С. В. Мещерякова, О. Ю. Логвинова, А. Г. Сорока, Г. Я. Потапова. // Молодой ученый. — 2015. — № 6 (86). — С. 738-741.
2. Сафронова, Я. Ю. Ритмическая гимнастика в физическом развитии дошкольника / Я. Ю. Сафронова // Молодой ученый. — 2017. — № 47.1 (181.1). — С. 135-137.
3. Урих, Т. А. Развитие физических качеств через сюжетно-ролевую музыкально-ритмическую гимнастику / Т. А. Урих // Молодой ученый. — 2018. — № 13.1 (199.1). — С. 85-88.

ВФСК ГТО В СФЕРЕ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Кириченко И.В., Никончук Д.В., Петрова Н.А.

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска Средняя общеобразовательная школа № 18

Актуальность данной темы, в первую очередь, определена ценностью физической культуры и спорта в гармоничном развитии личности школьного возраста. Их значимостью для здоровья человека, важной частью которого является двигательная активность для растущего детского организма. Неоспоримым является тот факт, что в период современного развития общества, обусловленного повышением доли интеллектуального труда, нежели физического и снижения двигательной активности населения, физическая культура и спорт крайне важны как для поддержания, так и для укрепления и повышения уровня здоровья. У школьников необходимо формировать грамотное и сознательное отношение к пониманию роли физического воспитания, физической культуры и спорта с младшего школьного возраста. ВФСК «ГТО» как раз призвано повысить эффективность использования средств физической культуры и спорта для повышения как уровня двигательной активности и физического развития, так и для повышения уровня здоровья в целом. Цель данного исследования – выявить основные тенденции развития ВФСК «ГТО» в рамках школьного образования. В исследовании были

использованы такие методы, как анализ документов, вторичный анализ данных, интервью и метод наблюдения.

Прежде чем говорить об основных тенденциях и в области ВФСК «ГТО», хотелось бы рассмотреть данную систему с позиции исторического развития. Как уже известно, «ГТО» — это исторически сложившаяся система. В 1931 году, благодаря инициативе комсомола, по поручению ВФСК при ЦИК СССР был утверждён комплекс «ГТО», целью которого стала «...дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь, молодого поколения...» [2]. За достаточно большой период своего существования, вплоть до 1991 года, когда он фактически прекратил своё существование, комплекс «ГТО» претерпевал различные изменения в соответствии меняющимися условиями развития общества. И 1 сентября 2014 года ВФСК «ГТО» был возрожден в новой форме и новых условиях [2].

Исходя из основных тенденций в области внедрения развития современного комплекса «ГТО» в школу, стоит отметить низкую физическую подготовленность учащихся. Фактически в систему ВФСК «ГТО» вовлечены школьные учреждения, но популярность сдачи нормативов «ГТО» остается на низком уровне. Процент учеников, которые по собственной инициативе сдают нормативы, составляет 10-15. В большинстве случаев инициатива исходит от преподавателей, тренеров. Стоит отметить тот факт, что учащиеся с большим желанием откликаются на предложения сдачи норм ГТО. Но тут появляется весомая причина, которая со временем становится все глобальнее, это здоровье подрастающего поколения. Процент здоровых детей с каждым годом уменьшается и для получения допуска к сдаче норм ГТО требуется прохождение углубленного медосмотра, на что большинство законных представителей (родителей) не соглашаются. Для школьников старшего возраста большим аргументом при сдаче норм ГТО являются дополнительные баллы для поступления в ВУЗ, что является хорошим стимулом.

Низкая мотивация школьников, недостаточная пропаганда и это далеко не единственная проблема. Минимальное количество центров тестирования и, конечно же, количество секций дополнительного образования спортом для детей, которых становится все меньше с каждым годом, детям просто негде заниматься и развиваться.

Стоит также отметить недостаточную комплектацию центров тестирования, низкий профессиональный уровень и формальную отчётность. [1]. Эффективность их деятельности зачастую не соответствует тем параметрам, которые должны быть. Необходимо решать эти проблемы, иначе ВФСК «ГТО» так и останется проектом административно - приказного формата.

Говоря о перспективах развития, хотелось бы отметить, что необходимо создание качественно функционирующих центров с грамотными специалистами, которые смогут не только обеспечить и организовать процесс сдачи нормативов «ГТО», но и будут заниматься пропагандистской деятельностью в данной области. При этом заниматься повышением мотивации

у молодёжи стоит не только в сфере ВФСК «ГТО», а в целом, в сфере физической культуры и спорта. Ведь физическое воспитание, здоровый образ жизни, физическая культура, ВФСК «ГТО», спорт – это понятия, которые непосредственно взаимосвязаны друг с другом и призваны решать общие задачи. И отсутствие заинтересованности молодёжи в сдаче нормативов «ГТО» можно также рассматривать в контексте общих тенденций и проблем физической культуры и спорта. Необходимо повышать роль и значимость предмета «Физическая культура и спорт» как в рамках среднего, так и в рамках высшего образования. По данным ВЦИОМ, систематически спортом занимаются дети 3 – 5 лет (51%) и 6 – 12 лет (67%), а к старшему возрасту эта доля постепенно снижается. В возрасте 13 – 29 лет систематически занимается 41%, 30 – 59 лет – 36%, а старше 60 лет - всего 27% [3]. То есть, чем старше становятся люди, тем меньше времени они начинают уделять времени занятиям физической культурой и спортом, что недопустимо, так как двигательная активность, в определённой степени соответствующая возрасту и индивидуальным особенностям организма, должна присутствовать на всём протяжении жизни человека. Именно поэтому у молодёжи необходимо формировать осознанное отношение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формировать понимание значимости двигательной активности и установки на здоровый образ жизни. ВФСК «ГТО» в числе прочих также призвано решать эти задачи, укрепляя не только здоровье нации, но и обеспечивая социальную активность молодёжи, а также успешное развитие и функционирование личности и общества в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Всероссийский центр изучения общественного мнения [электронный ресурс] / Россия – спортивная страна (данные опросов): сайт. – URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10001> (дата обращения: 26.02.2022г.)
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] / История ГТО: сайт. – URL: <https://www.gto.ru/history> (дата обращения: 27.02.2022г)
3. Общественная палата Российской Федерации [Электронный ресурс] / Отчёт по работе комплекса ГТО: сайт. – URL: <https://www.oprf./press/news/2019/newsitem/48753> (дата обращения: 01.03.2022г)

ТУРИЗМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Коробова Е.Ю., Галимова А.Г.

*г. Иркутск, федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации»
Курсант; к.п.н.*

Аннотация: в данной статье рассматриваются особенности проведения туристических походов и поездок, организуемых в рамках работы с обучающимися в образовательных организациях МВД России.

Ключевые слова: туризм, горы, переход, статистика, личный состав, переменный состав, организация.

Работа с курсантами в образовательных организациях МВД России не ограничивается проведением учебных занятий. Помимо учебной и служебной деятельности, с обучающимися проводится целый ряд дополнительных мероприятий, направленных на культурное, научное, психологическое, спортивное развитие курсантов и слушателей.

Данные мероприятия могут проводиться в рамках распорядка дня или же в свободное время. Их важным отличием является добровольный характер участия.

Вся деятельность в ОВД нуждается в разрешении и документировании. Не обошло это и внеучебные развлекательные и научные мероприятия: для каждого из них подготавливается соответствующий рапорт, подписываемый руководством. По его окончании предоставляется отчет о его проведении. Информацию о каждом из них можно найти в архиве учебного отдела или на официальном сайте образовательной организации.

Одним из направлений работы с обучающимися является туризм.

Туризм в образовательных организациях можно разделить на 2 категории:

Образовательный туризм – мероприятия, направленные на развитие курсантов и слушателей, целью которых является получение новой информации, тренировка навыков, общение со студентами других учебных заведений, носителями языка и др. [2].

Развлекательный туризм – мероприятия, целью которых является активный досуг и отдых.

В свою очередь, они могут делиться в зависимости от характера активности: это может быть спортивный туризм (велокросс, горные переходы, марафоны), исследовательский туризм с целью сбора материала для исследований, культурный туризм с целью посещения мест, имеющих культурное, эстетическое или научное значение [3].

Туризм достаточно широко распространен в образовательных организациях МВД России. Спортивная и другая активная деятельность являются приоритетными направлениями проведения свободного времени среди курсантов и слушателей. В туристическом походе совершенствуются не только физические возможности курсанта, но и его способности как части

коллектива, коммуникативные умения – выстраивать межличностные отношения в нестандартной ситуации, в некоторых случаях приближенной к экстремальным состояниям, что имеет большое значение в процессе обучения в образовательных организациях системы МВД России [1]. Кроме того, походы и подъемы в горы осуществляются только в сопровождении лиц из числа начальствующего состава образовательной организации, поэтому можно быть уверенным, что курсанты находятся в безопасности и не занимаются ничем, что может отрицательно сказаться на моральном облике сотрудника ОВД. В связи с этим можно говорить о постоянной актуальности и необходимости занятий спортом для сотрудников полиции во время своего досуга. В походах курсанты вузов МВД получают целый массив знаний в области физической культуры, выживания в экстремальных природных условиях, что позволяет им знать социально-значимые ценности и нормы физического развития человека. Кроме того, активная деятельность вроде горных переходов, пеших походов имеет значительный воспитательный потенциал, способствует выработке дисциплины, что положительно сказывается на развитии личностных морально-волевых качеств, которые крайне важны для сотрудника ОВД.

В рамках данной работы будет рассмотрен опыт организации мероприятий туристического характера на примере Восточно-Сибирского института Министерства Внутренних Дел России (далее по тексту – ВСИ МВД России).

Приоритет отдается непродолжительным походам на среднее расстояние. Обычно, это походы, длительностью от одних суток до недели, а передвижение проходит в рамках региона (области), в которой находится образовательная организация.

Для участия в походах набирают группу обучающихся, проявивших желание присоединиться к данному мероприятию: участвуют как опытные скалолазы, так и любители, впервые пробуящие себя в преодолении больших расстояний. За группой курсантов обязательно закрепляются офицеры, ответственные за их безопасность и организацию мероприятия.

Как правило, проведение подобных мероприятий приурочено к определенной дате, значимой для органов внутренних дел. Так, к примеру, личным составом ВСИ МВД России ежегодно осуществляются восхождения на горные вершины, посвященные празднованию Дня Победы, Дня народного единства или же дня сотрудника ОВД.

Горные переходы стали для ВСИ МВД России прекрасной традицией. И это неспроста: пик Черского хранит на своей вершине мемориал сотрудникам специальных подразделений МВД России, погибшим при исполнении служебного долга. Чтобы почтить их память, курсанты, слушатели и офицеры в преддверии Дня защитника Отечества в феврале 2021 года преодолели более 50 километров и поднялись на высоту 2090 м. над уровнем моря на одну из вершин Хамар-Дабана [6].

Помимо традиционных восхождений на вершины гор, обучающиеся ВСИ МВД России, принимают участие и в мероприятиях, связанных с уникальным расположением института. В часовой доступности располагается одно из величайших природных сокровищ мира – самое глубокое пресное озеро Байкал.

От одного берега до другого каждый год устраивают ледовые переходы по чистой, прозрачной глади озера, и сотрудники института, как переменный, так и постоянный состав института принимают активное участие в данном мероприятии. Так, в 2017 году, ледовый переход через Байкал был выбран руководством института в качестве мероприятия, проводимого в рамках празднования Дня защитника отечества [4].

Туризм в ВСИ МВД России не ограничивается пешими походами: 21 июля 2019 офицеры и курсанты Восточно-Сибирского института МВД России совершили велопробег по маршруту «Култук – Аршан», который посвятили Дню России.

31 января 2022 года у мемориального комплекса «Иркутяне в годы Великой Отечественной войны», где размещен бюст Афанасия Павлантьевича Белобородова, состоялось открытие патриотической акции, посвященной 119 годовщине со Дня рождения Героя – земляка.

Традиционно в эту дату личный состав ВСИ МВД России проводит лыжный переход от города Иркутска до села Баклаши, где родился и вырос Афанасий Павлантьевич. Памятные мероприятия в честь знаменитого земляка, проводимые уже более 20 лет, воспитывают у молодого поколения чувство патриотизма и гордости за героическую историю нашей страны, обеспечивают преемственность поколений [5].

На основе вышперечисленного можно сделать вывод, что туризм в образовательных организациях МВД России имеет большой воспитательный и образовательный потенциал, так как помогает лучше узнать историю и географию своего края, закалить характер и получить необходимые жизненные навыки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Галимова, А.Г. Турпоход как способ профессиональной подготовки обучающихся образовательных организаций, находящихся в ведении МВД России / А.Г. Галимова, Р.А. Олинович, М.Д. Кудрявцев // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики. – 2020. С. 94 – 96.
2. Жукова, М.А. Индустрия туризма: менеджмент организации / М.А. Жукова. – М.: Финансы и статистика, 2006. – 200 с.
3. Классификация, виды и формы туризма: сайт. – URL: <http://www.vfmgiu-tourism.ru> / (Дата обращения 25.02.2022).
4. Ледовый переход: сайт / Восточно-Сибирский институт Министерства Внутренних Дел Российской Федерации. – URL: <https://вси.мвд.пф/Press-sluzhba/Novosti/item/9562848> (Дата обращения 25.02.2022).
5. Новости: сайт / Восточно-Сибирский институт Министерства Внутренних Дел Российской Федерации. – URL: <https://вси.мвд.пф/Press-sluzhba/Novosti/item/28263874/> (Дата обращения 25.02.2022).
6. Новости: сайт / Восточно-Сибирский институт Министерства Внутренних Дел Российской Федерации. – URL: <https://вси.мвд.пф/Press-sluzhba/Novosti/item/19622188/> (Дата обращения 25.02.2022).

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ХОККЕЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ НА ПРИМЕР РАБОТЫ ДЕТСКОЙ СПРОТИВНОЙ КОМАНДЫ «ЛЕГИОН» ГОРОДА НЕФТЕГОРСКА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Лопухов С.С., Валеева Х. Х.

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

Сфера спорта, физической культуры была и остается для нас одним из приоритетов социальной политики. Занятия спортом – это возможность для самореализации, для нового качества жизни каждого человека. Главная задача многочисленных международных, национальных соревнований, которые в последние годы мы проводим в России, как раз в том и заключается, чтобы формировать культуру здорового образа жизни. [2]

27 марта 2020 года под председательством Владимира Владимировича Путина в Олимпийском центре синхронного плавания в Москве состоялось заседание Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта.

Заседание Совета было посвящено проблемам развития массового и детско-юношеского спорта. О том, насколько важно повысить количество занимающихся и увеличить доступность спортивных сооружений, говорил практически каждый из выступающих. Президент поручил оперативно начать разработку новой Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года и принять ее не позднее октября 2020 года.

Цель – к 2024 году вовлечь в регулярные занятия спортом более половины населения России (55 %). Для этого нужно активнее развивать массовый спорт, с детских лет прививать физическую культуру и воспитывать ответственное отношение к себе.

Спорт – это общественное достояние. Здоровый образ жизни, мотивация достижения успеха, социальная сплоченность – это основные ценности, формирование которых происходит при занятиях спортом. Массовый спорт объединяет и развивает нацию, проявляя при этом коммуникативные функции. Массовый и профессиональный спорт позволяют ощутить элементы состязательности и победы в борьбе, являясь одним из важных социальных институтов. Развитие детей и укрепление здоровья населения, духовное воспитание молодежи – неотъемлемые компоненты серьезных изменений в спортивной сфере. Жизнеспособность и духовная сила нации несомненно повышаются при вовлечении широких масс населения в физическую культуру и новых достижениях российских спортсменов на международных соревнованиях.[5]

Зимние виды спорта в России в последние годы активно развиваются. Хоккей является традиционным для России и довольно динамично развивающимся в стране видом спорта. Развитие и популяризация хоккея в Российской Федерации, повышение его роли во всестороннем и гармоничном

развитии личности, укреплении здоровья, формировании здорового образа жизни населения являются одними из приоритетных задач в пропаганде массовых видов спорта. Ведь хоккей всегда считался национальным видом спорта России.

Государственная программа развития хоккея в Российской Федерации подчеркивает необходимость «создания условий, обеспечивающих возможность эффективного развития хоккея, включая профессиональный, любительский спорт и массовые формы хоккея». [7]

На настоящий момент в соответствии с приказом Минспорта России от 25.04.2018 № 399 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018-2022 годы», одним из субъектов Российской Федерации, для которых хоккей определен в качестве базового вида спорта, является Самарская область. [6]

Федерация хоккея России в ближайшей перспективе планирует уделить внимание совершенствованию системы «базовых регионов России» для развития хоккея и системы подготовки спортивного резерва. Данное направление деятельности наиболее приоритетно для регионов России, имеющих соответствующие природные и климатические условия, достаточные человеческие ресурсы и богатую историю хоккея. [7]

Массовый спорт на протяжении многих лет является первой ступенью на пути к спортивному мастерству. Можно привести в пример таких известных спортсменов, как Владислав Третьяк, Александр Кожевников, Федор Черенков и т. д. Все они начинали свою карьеру в так называемом «дворовом спорте». Из дворовой коробки вышли мастера спорта, игроки сборной и заслуженные тренеры. Дворовый хоккей – это не пустяковая забава для тех, кто не нашел себя в большом спорте. Он может обеспечить массовый приток детей в сильные команды. Хотя в маленьких городах и поселках мало профессиональных тренеров, нет команд-мастеров, но подготовить просто сильного мальчишку, который хорошо умеет играть в хоккей, дать ему возможность проявить свои способности там вполне по силам. [5]

В советское время *дворовый хоккей* был отличной площадкой для старта будущих звезд спорта. Он обеспечивал большой и качественный приток талантливых мальчишек в лучшие команды страны. Харламов, Фетисов и многие другие – немалая доля хоккеистов выросла именно из дворовых команд.

И сегодня хоккей во дворах вновь завоевывает сердца людей разного возраста и разных профессий. «Развивая хоккей, мы решаем в первую очередь социальную проблему, оздоравливаем ребят, это социальная задача. Уводим мальчишек от компьютеров, телевизоров, от плохих вещей, а им очень важно быть спортивными и сильными, это необходимо в первую очередь», – сказал во время одного из своих выступлений президент Федерации хоккея России Владислав Третьяк. [3]

Целью нашей работы являлась популяризация и вовлечение в секцию «Хоккея с шайбой» учащихся 7-10 лет г. Нефтегорск Самарской области. На период начала проекта в ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска работала секция «Хоккей с шайбой», и в ее состав входили 6 учащихся 7-10 лет. Побеседовав с родителями данных спортсменов, были сделаны выводы, что

интерес к данному виду спорта у детей указанной возрастной категории очень велик, но проблемы с регулярными тренировками и правильной организацией спортивных занятий привели к оттоку большого количества ребят, желающих заниматься хоккеем.

С целью популяризации хоккея с шайбой, вовлечения ребят в секцию и создания полноценной хоккейной команды, нами был разработан и составлен комплекс мероприятий, отображенный в таблице №1.

Таблица № 1

Календарный план мероприятий

Мероприятие	Цель	Время проведения
1. Лекции		Октябрь-декабрь
Тема «Влияние занятий спортом и хоккеем в частности на развитие физических и моральных качеств»	Ознакомить учащихся с влиянием игры хоккей на развитие организма ребенка	Октябрь
Тема «Хоккей в мире и в России. Великое противостояние Канады и России»	Ознакомить учащихся с историей возникновения и развития хоккея в России и в мире. Воспитать чувство патриотизма, гордости за достижения советских и российских хоккеистов.	Ноябрь
Тема «Мир хоккея»	Ознакомить учащихся с игрой хоккей, правилами, экипировкой и т.д.	Декабрь
2. Выступления на родительских собраниях	Ознакомить родителей с хоккеем, беседа на тему пользы занятий спортом, в частности хоккеем, на растущих организм ребенка, на формирование его психологических и моральных ценностей.	Октябрь, ноябрь
3. Коллективные просмотры художественных и документальных фильмов о хоккее	Вызвать интерес у учащихся к игре хоккей	Ноябрь
4. Посещение хоккейных матчей	Продемонстрировать учащимся реальную игру на открытом катке.	Декабрь, январь
5. Посещение тренировочного процесса	Показать учащимся тренировочный процесс, дать им возможность попробовать свои силы в игре хоккей.	Ноябрь, декабрь
6. Организация и проведение «Хоккейного биатлона» на ледовой площадке	Вовлечь всех желающих в подвижные игры, проводимые на открытом льду	Декабрь, январь
7. Создание страниц в социальных сетях Инстаграм, В Контакте	Рекламирование через социальные сети работы секции «Хоккея с шайбой»	Ноябрь

8. Организация и проведение конкурса на название хоккейной команды, ее логотипа	Вовлечение в работу секции большого количества населения с целью рекламы; пропаганда работы хоккейной команды г. Нефтегорска	Ноябрь, декабрь
---	--	-----------------

После проведенных мероприятий в январе 2020г. сформировалась хоккейная команда «Легион», в состав которой пришли 32 учащихся, из них 24 учащиеся 7-10 лет. Шесть человек занимались ранее, следовательно, общее количество составило 30 человек (таблица №2).

Таблица № 2

Количественный состав хоккеистов хоккейной команды «Легион»

Количество хоккеистов 7-10 лет в октябре 2019 г.	Количество хоккеистов 7-10 лет в январе 2020г.	Количество хоккеистов 7-10 лет в марте 2021г.	Количество хоккеистов 7-10 лет в марте 2022г.
6	30	22	25

Стоит отметить, что к марту 2021г. число хоккеистов в команде снизилось, что связано с проблемами в работе хоккейных команд не только в Нефтегорске, но и по всей стране.

Хоккей – довольно дорогой вид спорта: это и дорогая экипировка, и оплата времени аренды льда, и финансирование выездов на соревнования.

Если родители не могут купить хоккейную форму, то ребёнок не сможет тренироваться. Чтобы его экипировать, нужно минимум 20 тысяч рублей, без учёта клюшек, которые периодически ломаются. Без необходимой формы серьёзно заниматься хоккеем невозможно. Вот и получается, что в хоккей играют не те, кто хочет, а те, кто может себе это позволить.

Также в Нефтегорске нет крытой ледовой площадки. Поэтому в весенне-осенний период для проведения полноценных тренировок команда вынуждена оплачивать выездной лёд в г. Самаре или в г. Бузулук. Это также материальные расходы, которые ложатся на плечи родителей.

Не каждый родитель в состоянии потянуть такие расходы, поэтому, не смотря на желание заниматься, часто перспективные дети бросают хоккей после двух-трех лет занятий из-за финансовых проблем.

В результате из-за материальных проблем из команды «Легион» ушли 5 человек, по состоянию здоровья 1 человек, по иным причинам 2 человек.

Но несмотря на материальные трудности, благодаря спонсорам команды ведется материальное оснащение команды экипировкой, периодически оплачивается выездной лед, были выпущены командные кружки для каждого игрока, а также сувенирные кружки с логотипом команды, что также способствует рекламе команды, следовательно, популяризации хоккея в регионе.

В декабре 2020г. губернатор Самарской области Азаров Дмитрий Игоревич посетил товарищескую встречу по хоккею в с.п. Дмитриевка

Нефтегорского района между командами «Дубрава» с.п. Подъем-Михайловка и «Легион» м.р. Нефтегорский. После матча Дмитрий Игоревич пообщался с хоккеистами, поговорили о проблемах хоккея в районе. По поручению губернатора при содействии областной и районной администраций с целью развития детско-юношеского спорта в районе детской хоккейной команде «Легион» была закуплена и подарена хоккейная амуниция.

На сегодняшний день в команде «Легион» числится 25 учащихся 7-10 лет. Стоит отметить, что трое из них были приглашены в спортивную хоккейную команду «Академия» пгт Усть-Кинельский Самарской области для участия в Первенстве ПФО по хоккею, что наглядно показывает влияние популяризации и развития массового спорта на развитие спорта высших достижений.

Итак, после проведенных исследований среди учащихся школ г. Нефтегорск были сделаны следующие выводы:

1. Популяризация спорта в целом среди учащихся школ имеет огромное значение для привлечения в спортивные секции детей разного возраста. Ведь укрепление здоровья граждан, забота о подрастающем поколении имеет первостепенное значение в жизни и развитии нашей страны.

2. Комплекс мероприятий, разработанный и опробованный на примере хоккейной команды «Легион» г. Нефтегорска, повышает интерес к спорту в целом, к хоккею в частности, о чем свидетельствуют количественный состав секции до и после проведения мероприятий.

3. Данный комплекс мероприятий может быть рекомендован не только для популяризации хоккея, но для привлечения детей в секции других видов спорта.

4. Несмотря на возникающие трудности, хоккей является одним из популярных видов спорта в Российской Федерации среди молодежи.

5. При правильной организации работы тренера, заинтересованности администраций школ и региона, родителей, спонсоров можно привлечь для занятий спортом в целом, хоккеем в частности, большее количество учащихся

ЛИТЕРАТУРА

1. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор). – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с
2. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015. - 328 с.
3. Напалков К. С. Состояние массового хоккея в России и пути его дальнейшего развития // Молодой ученый. — 2018. — №27. — С. 179-182. — URL <https://moluch.ru/archive/213/51940/> (дата обращения: 20.02.2019).
4. Савин, В. П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов ВУЗов. — М.: Академия, 2003. — 400 с.
5. Шамардин, А.И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением / А.И. Шамардин, В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2013. – 464 с.
6. Приказ Минспорта России от 25.04.2018 № 399 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018–2022 годы»
7. Программа развития хоккея в российской Федерации на 2018-2022 годы. М, 2018. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://fhr.ru/upload/iblock/e92/Programma-razvitiya-khokkeya-v-Rossiyskoy-Federatsii-na-2018_2022.pdf

РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пастушкова К.С., Литвинцева И.Г.

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

Не редко при характеристике младшего школьника употребляются высказывания, что ребенок не усидчивый, не может долго концентрироваться на чем-то одном, рассеян и не внимателен. Это связано с тем, что в младшем школьном возрасте легко возникает непроизвольное внимание в отношении внешних объектов, поэтому младшие школьники часто отвлекаются. Кроме того, устойчивость произвольного внимания у них кратковременна. Ученые объясняют это тем, что нервные процессы у младших школьников в этом возрасте находятся в стадии развития.

Вопросам изучения проблемы внимания в процессе обучения и воспитания детей посвящены работы известных отечественных психологов, таких как: К.Д. Ушинский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, А.В. Петровский и др. В работах они рассматривали типы внимания и подходы к развитию внимания у детей разного возраста. По мнению П.Я. Гальперина «... внимание нигде не выступает как самостоятельный процесс, оно открывается как направленность, настроенность и сосредоточенность любой психической деятельности на своем объекте, лишь как сторона или свойство этой деятельности» [5].

Рассматриваемая нами проблема исследования обусловлена тем, что в физическом воспитании, как в любом другом виде деятельности, внимание является обязательным компонентом. Без этого деятельность не может быть продуктивной. И хотя младшие школьники проявляют интерес к двигательной активности и с удовольствием посещают уроки физической культуры, концентрировать их внимание в процессе всего урока удается не каждому учителю физической культуры.

На уроках физической культуры следует использовать все типы внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное внимание учащихся, увеличивается психическое напряжение, что со временем может привести к потере интереса и чувства неудовлетворенности от занятий физическими упражнениями. Неконтролируемая активизация непроизвольного внимания влечет за собой нарушение дисциплины, нерациональность использования времени урока, и тогда решение образовательных и воспитательных задач становится невозможным. При этом из класса в класс увеличиваются требования к освоению предмета физической культуры, что влечет за собой увеличение объема произвольного внимания.

Уроки физической культуры, связанные с двигательной деятельностью, требуют от младшего школьника проявления внимания: запоминание

специальной терминологии, содержания и последовательность выполнения упражнений, заучивание правил игры, техники выполнения упражнений и др.

Решение задач физического воспитания начальной ступени образования требует от современного учителя физической культуры обеспечение высокого уровня активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к освоению и выполнению базовых двигательных действий, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от уроков физической культуры. Поэтому проблема развития внимания на современном этапе является актуальной. В связи с этим возникает целый ряд предпосылок для эффективного развития внимания. К таким предпосылкам можно отнести: ведущий вид деятельности младшего школьника, – учение, существенно изменяющее мотивы его поведения, открывающее новые источники развития его познавательных и нравственных сил; выдвижение в качестве ведущих познавательных потребностей младшего школьника, а также их взаимосвязь с потребностью во внешних впечатлениях как основной движущей силы развития психики младшего школьника.

На уроках физической культуры учащийся учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля, способность к саморегуляции психических состояний.

Существуют различные способы поддерживать устойчивое внимание на уроках физической культуры. Достаточно эффективна предлагаемая Е.П. Ильиным система, обеспечивающая повышение, устойчивость произвольного внимания, которая включает следующие мероприятия: в течение всего урока поддерживать дисциплину, быстро выявляя зачинщиков нарушения.

При постановке задач урока:

1. Четко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы.
2. Ставя задачу, проверять, принята ли она учениками, понята ли ими.

При пояснении упражнений:

1. Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса. Особенно важно соблюдать это правило при проведении теоретических занятий.

2. Не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления.

3. Давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи.

При выполнении учениками учебного задания:

1. Выбирать оптимальный темп работы для данной группы учеников. Низкий темп расхолаживает, рассредоточивает внимание, высокий – не дает времени сосредоточиться, может вызывать утомление, что тоже приводит к снижению интенсивности внимания.

2. Планировать оптимальный объем работы на урок. Слишком большой объем порождает рассеянность, создает условия для формирования неустойчивого внимания как следствие однообразия или утомления, а слишком малый объем – неполную загрузку и появление пауз вследствие отвлечения учеников.

3. Вводить соревновательные элементы или игры в процесс урока. При этом необходимо помнить, что сильное эмоциональное возбуждение мешает сосредоточить внимание на технической части упражнения, поэтому использовать упражнения, доставляющие детям радость, удовольствие, перед разучиванием техники движений нецелесообразно [2].

Дети 7-8 лет могут удерживать произвольное внимание с высокой степенью интенсивности только 10-15 минут. Экспериментально доказано, что младшие школьники не способны сосредоточенно выполнять подряд 7-8 упражнений, даже если на это планировать 8-10 минут. Уже на пятом упражнении наблюдается большое число отвлечений. Для поддержания произвольного внимания при проведении ОРУ можно использовать такие приемы: общий счет; счет на оборот (4, 3, 2, 1), предлагать самим придумать упражнение из указанного исходного положения или усложнить концовку упражнения, оценить качество выполнения упражнения партнером.

Средствами развития произвольного внимания на уроках физической культуры в начальных классах могут служить подвижные игры, которые в силу своей универсальности, простоты, доступности, высокой эмоциональной привлекательности, являются универсальным средством, позволяющим не только развивать психическую сферу личности, но и удовлетворять двигательные потребности ребенка. Они интересуют ребенка намного больше, чем скучное задание на уроке, привлекают интерес ребенка и, тем самым, становятся толчком к развитию внимания.

Применять подвижные игры можно в любой части урока, отводя им по 10-12 минут урочного времени, не забывая золотое правило игры «Игра должна закончиться раньше, чем она надоест играющим!». Для поддержания внимания можно использовать следующие приемы: смена ведущего, смена места проведения, уменьшение или увеличение размеров площадки, количества играющих, включение слов и речитативов, усложнения правил игры, использование различного инвентаря и т.п. Для вводной части урока физической культуры мы рекомендуем подвижные игры на внимание «Вороны», «Воробьи», «Часовые и разведчики», «Кто ведущий?», «Запомянай и повторяй», «Запрещенное движение» и др.

В основной части урока физической культуры можно проводить игры с речитативами «Два мороза», «Космонавты», «Белые медведи»; игры на наблюдательность: «Пустое место», «Шишки, желуди, орехи», «Удочка», «Палка под ногами, над головой» и др.

В заключительную часть урока необходимо включать игры низкой эмоциональной и двигательной направленности: «Минутка», «Угадай, чей голосок», «Летает, не летает», «Кто подходил?», «Путаница», «Великаны,

карлики», «Земля, воздух, вода», «Дружное эхо», «Самый внимательный», «Падающая палка» и др.

Необходимо отметить очень важным, на уроках физической культуры для развития произвольного внимания, применение средств наглядности, учебных карточек и стендов, технических средств обучения. Наглядность – необходимое условие эффективной передачи, усвоения информации и успешного формирования у школьников произвольного внимания при освоении техники двигательных действий.

Одним из примеров наглядности может служить метод непосредственной наглядности в виде демонстрации упражнения самим учителем или наиболее подготовленным учеником, как в начале изучения движения, так и во время закрепления и совершенствования.

Для поддержания внимания в течение длительного отрезка времени учитель физической культуры, работающий со школьниками младших классов, в первую очередь должен:

- не затягивать организационный момент урока (постановка конкретной цели, краткость объяснения задач);

- не затягивать показ и объяснение любого упражнения, давать ученикам минимальное количество заданий на самоанализ движений и, объясняя ошибки, больше показывать их;

- стимулировать внимание учеников в отдельные моменты урока, подчеркивая важность выполняемых действий.

- постепенно раскрывать в разучиваемом упражнении последовательность и новые варианты;

- устранять причины отрицательного отношения учеников к выполнению новых, сложных упражнениям, возникшим, например, из-за боязни (сложности, высоты);

- заранее продумать организацию мест занятий, распределение на группы, расположения инвентаря, подготовку гимнастических снарядов.

Таким образом, правильно организованные и проведенные уроки физической культуры играют огромную роль в решении задач по формированию и развитию произвольного внимания учащихся младшего школьного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001. - 464 е.: ил. - (Серия «Учебник нового века») – Текст: электронный // Интернет-портал. <https://social.hse.ru/data/2013/04/21/1296482996> (дата обращения: 02.03.2022). – Режим доступа: свободный.

2. Кузекевич, В.Р. Подвижные игры как средство развития психической сферы личности: учебно-методическое пособие. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. унта, 2009. – 315 с. – Текст: непосредственный.

3. Маркова, А.А. Развитие внимания и снятие умственного напряжения в процессе обучения младших школьников / А.А. Маркова // Начальная школа. - 2001. - № 2 - С. 89. – Текст: непосредственный.

4. Прохоров, А.О. Особенности психических состояний младших школьников в учебной деятельности / А.О. Прохоров // Вопросы психологии. - 1998. - № 4 - С. 42-53. – Текст: непосредственный.

5. Проблема внимания в трудах П.Я. Гальперина – Текст: электронный // Интернет-портал. https://studbooks.net/549286/psihologiya/problema_vnimaniya_trudah_galperina(дата обращения: 02.03.2022). – Режим доступа: свободный.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Прокопьев Н.А.

*г. Иркутск, Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Марковская средняя общеобразовательная школа»*

Студенчество – это особая социализированная группа и она всегда является объектом особого внимания.

Тенденция ухудшения здоровья обучающихся и их физической подготовленности наблюдается уже многие годы. Что тесно связано не только с изменениями, которые произошли в экономике, но и в экологии, в условиях трудовой деятельности и бытия населения, но также с неоднозначной оценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе.

На данный момент здоровье человечества вызывает тревогу, в связи с увеличением численности людей потребляющих наркотикосодержащие вещества, табак, очень низким уровнем двигательной активности. Мы все знаем, что в общем комплексе всех условий, определяющих уровень здоровья современного обучающегося, первое из значений имеет их здоровый образ жизни.

Анализ литературы показывает, что проблемы физического воспитания молодежи очень актуальны. Как в основной части массовой проблемы введение здорового образа жизни, увеличивается. Связь нынешнего состояния здоровья и образа жизни студентов в России не отвечает установленным стандартным требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития.

В научных исследованиях В.Ф. Базарного, Л.А. Ждановой, Н.К. Ивановой, Т.В. Русовой представлены различные здоровьесберегающие технологии. Вопрос о здоровом образе жизни обучающихся рассматривают такие ученые, как Н.П. Абаскалова, Г.А. Кураев, Ю.И. Ротанева и т.д.

Здоровье человека - сложный феномен общего человеческого и индивидуального бытия. Не существует сомнений, что оно комплексное, так как зависит от взаимодействия многих факторов психологического и особенно физического, а также социального и конечно же индивидуального порядка, и в единичных случаях философских качеств человека. Физическое здоровье придает прилив сил и заряд бодрости. Дарит драгоценное спокойствие психическое здоровье, хорошее настроение, смех. Успешность в обучении и адаптации происходит за счет социального здоровья.

По результатам маленького опроса, на уровне школы, в котором приняли участие 70 человек, для 32% обучающихся одним из самых важных составляющих здоровья является спорт, для 26% проявляется в полноценной и жизнерадостной обстановке, 19% считают, что здоровье – это когда люди болеют. В ходе опроса было выявлено, на то готов каждый из респондентов для сохранения своего здоровья. Много студентов, а точнее 45,6 %, отразили готовность заняться спортивными занятиями, 18,6% - согласились сделать всё, для того, чтоб стать и быть в здоровой форме, 12,9% - приняли за основу привычку закаляться для сохранения здоровья, а 11% - отказались от употребления алкоголя и курения.

ЗОЖ – как известно, совокупность множественных ценных особо берегающих установок, направленных на оптимизацию сохранения, укрепления, формирование здоровья в процессе обучения и воспитания, передача его будущим поколениям.

Определенный образ жизни предлагает соблюдение определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека.

Формирование здорового образа жизни – это сложный системный процесс, охватывающий множество составляющих образа жизни современного общества. Она включает в себя основные сферы и направления жизнедеятельности студента. К составляющим здорового образа жизни можно отнести:

- правильно организованный режим дня, соответствующий индивидуальному суточному биоритму каждого студента;
- двигательная активность;
- рационально выстроенное питание;
- разумное использование каких-либо методов закаливания;
- умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления;
- отказ от любых имеющихся вредных привычек.

Физическое воспитание в среднем профессиональном образовании – это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способный самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки.

Всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей является важнейшей задачей СПО.

Перед образовательными учреждениями стоит важная задача приобщения

студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение работоспособности, улучшение их подготовки к профессиональной деятельности, формирование двигательных активности и устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитание у них коллективизма, патриотизма, целеустремленности.

Физическая культура является необходимым компонентом, чтобы обеспечить здоровый образ жизни студентов. Физкультурно-спортивная деятельность – это одна из эффективных механизмов объединения общественных и личных интересов, формирования общественно важных индивидуальных потребностей. Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган, но и на весь организм в целом через нервную систему как основной пусковой механизм жизнедеятельности. Поэтому, даже при небольших физических нагрузках, таких как ходьба, приседания и т.д., объективно замечается улучшение функций многих органов и систем организма. Углубляется и ускоряется дыхание, повышается частота сердечных сокращений, изменяется артериальное давление, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, других органов и систем человека.

При систематических занятиях физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция желудочно-кишечного тракта, улучшается психологический настрой студентов.

В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что характерно для здорового человека.

При формировании здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться его развитие с учетом его личного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов деятельности.

Физическая культура является средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента.

Физическое воспитание в системе СПО является фундаментальной частью оздоровления студентов.

Физическое воспитание, будучи составной частью процесса получения среднего профессионального образования, в то же время, направленное на решения проблемы улучшения состояния здоровья студентов.

Считается, что перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимального положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов СПО является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии этих студентов. Оно является наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для укрепления физического состояния студентов, ведущим компонентом здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. – М.: Советский паспорт, 2009. – 189 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2012. – 158 с.
3. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н.И. Белова, С.П. Бурцев, Е.А. Воробцова, А.В. Мартыненко // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2009. - №1. - С. 14-15.
4. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: материалы всерос. науч. практ. конф., г. Волгоград, 25-27 нояб. 2011г. - С. 28-32.

РАЗВИТИЕ СТЕП-ГИМНАСТИКИ КАК ОДНО ИЗ ОПТИМАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Пуничева Е.С., Одинаева Е.А.

Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад № 116

«Физическое образование ребёнка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребёнка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения».

А. В. Луначарский

Спорт имеет огромное значение в жизни человека и культуре общества. Любые занятия фитнесом и посещение тренажерных залов, просмотр спортивных состязаний и разговоры о них создают людям возможность встречаться, общаться и поддерживать долгие дружеские отношения.[4]

Дети, которые не знакомы со спортом, могут чувствовать себя неуверенно в некоторых социальных ситуациях. Давать им знания и опыт не являются абсолютно необходимыми, но они являются очень полезными.

В настоящее время проблема физического воспитания детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном мире. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

Главной задачей является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья, а так же приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация движения и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики рук, а так же правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений.[1]

У дошкольников показатели двигательной активности увеличиваются за счет обогащения их самостоятельной деятельности различными играми и

физическими упражнениями. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к разнообразию, оздоровлению, воспитанию и развитию детей дополнительными средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные, эстетические и познавательные способности. Один из вариантов гимнастики с дошкольниками - это оздоровительная степ-гимнастика. Детям всегда интересно, что-то новое и нетрадиционное.[2]

С помощью такой гимнастики формируется гармонично развитое тело, прямая осанка и вырабатываются точные движения. Она помогает разрабатывать суставы и формировать своды стоп, развивает выносливость, координацию и равновесие, вестибулярный аппарат. Одним из главных результатов занятий степ - гимнастикой является укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно - сосудистой систем, так как нормализует артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Оптимальное время для проведения занятий степ - гимнастикой – это утро, это придаст детскому организму бодрости на весь день и повысит общий тонус.

Для того чтобы занятия проходили более интереснее, важно использовать музыкальное сопровождение. Степ-гимнастика – это не просто сочетание разнообразных движений, но красивый спортивный танец, который приносит пользу здоровью детей и улучшает их настроение.

Степ даёт необходимую эмоциональную разрядку, улучшает настроение и оздоравливает организм. Благодаря гимнастике дети быстрее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку и укрепляют мышцы.

Обучение начинается с освоения самых простых видов подъёмов и спусков с платформы, постепенно доводя их до автоматизма. Все движения делаются ритмично, во время выполнения важно следить за дыханием ребёнка. Освоенные основы упражнения можно видоизменить до бесконечности, варьируя степень сложности и нагрузки.

Занятия на степенях приносит ощутимую пользу гиперактивным детям. Им особенно сложно контролировать своё тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 2-3 занятия дети адаптируются к требуемым условиям. Степ для них становится тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Степ – гимнастику можно применять в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера (продолжительность 25-30 мин);
- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 мин);
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ - развлечение в досугах;
- как игровое занятие по сюжету сказок.

Подводя итоги, можно сказать, что оздоровительная степ-гимнастика – тот вид деятельности, в котором есть место выдумке, творчеству и фантазии. Работая в этом направлении, можно придумывать свои собственные композиции, сюжеты, и результат не заставляет себя ждать, радость на лицах детей – то, ради чего мы работаем. Главный принцип таких занятий – не навредить.

Спорт и физическая активность являются основополагающими в жизни каждого человека и должны быть в ней, если мы хотим вести здоровый образ жизни умственно и физически.[3]

ЛИТЕРАТУРА

1. Зимонина В.Н. «Расту здоровым» Програмное – методическое пособие для детского сада. 2 часть. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
2. Мелехина Н.А, Колмыкова Л, А «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ». - СПб.: ООО «Издательство Детство-пресс», 2012.
3. <https://www.med.cap.ru/press/2018/10/11/fizicheskaya-aktivnostj-osnova-zdorovogo-obrazazh>(дата обращения 10.03.2022).
4. <https://www.fizkulturaisport.ru/zdorove/791-sport-dlya-doshkolnikov-osobnosti-i-preimushchestva.html> (дата обращения 10.03.2022).

ПРОБЛЕМЫ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Реуцкий Д.С., Цуканов В.В., Гришин А.Н.

*г. областного подчинения Московской области Павловский Посад,
муниципальное учреждение городского округа Павловский Посад Московской
области «Стадион «Старопавловский»*

Одним из направлений национальной стратегии России является здоровье нации. В развитии общества, его духовного и физического здоровья значительную роль играют физическая культура и спорт.

По данным ВОЗ состояние здоровья детей является одной из наиболее актуальных проблем в мире. Ее важность во многом обусловлена ухудшением экологии. Организм ребенка, находящегося в процессе развития, подвержен влиянию как благотворных, так и неблагоприятных факторов и остро реагирует на изменения окружающей среды. Результатом воздействия окружающей среды на детей является их здоровье.

В последнее время наблюдается тенденция ухудшение состояния здоровья школьников, отмечается увеличение числа детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Зачастую это связано с малоподвижным образом жизни, неправильным питанием, повальным увлечением гаджетами.

Физическое воспитание в школах – это единство целей, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннего физического развития детей. «Учитель может многое, и, если все что он может сделать, для укрепления здоровья школьников он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы их хотим видеть - умными и здоровыми». Так высоко оценил роль учителя известный советский гигиенист профессор С.М. Громбах.

В «Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы» указано, что российское общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитыми, здоровым и жизнерадостным [2].

Строительство новых школьных зданий, организация оздоровительных лагерей, совершенствование системы медицинского обслуживания, регулярные медосмотры учащихся, развитие физической культуры и спорта и многое другое приведет к улучшению состояния здоровья школьников, их физического развития.

Состояние здоровья учащихся во многом зависит от них самих, а, следовательно, от учителей и родителей. Потребность в сохранении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм легко поддается воздействию. Основные задачи сохранения здоровья детей:

- Формирование активной жизненной позиции;
- Понимание необходимости и роли движений в физическом развитии;
- Обучить правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

Физическая культура и спорт являются наиболее эффективным средством поддержки здоровья в эпоху компьютеризации и автоматизации труда. Огромное значение имеет оздоровительная работа, целенаправленное физическое воспитание (вовлечение детей в лыжные прогулки, туристические походы, занятия бегом, обучение плаванию), закаливание, рациональное питание школьников. Физическая нагрузка способствует не только развитию здорового организма, но и повышает успеваемость. Это происходит по тому, что: активный образ жизни усиливает кровообращение, что в свою очередь способствует притоку кислорода и питательных элементов ко всем органам и системам человека.

Физкультурная пауза является действенной и доступной формой. Она благотворно влияет на восстановление умственной работоспособности, препятствует нарастанию утомления, снижает статические нагрузки. То есть: регулярные занятия физической культурой и спортом являются тем универсальным средством, которое может помочь противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам. Поэтому для сохранения здоровья важно включить физические нагрузки в повседневную жизнь.[1]

В настоящее время стали больше уделять внимание строительству новых современных школ, стадионов. В целом это создает благоприятные условия для

воспитания здорового подрастающего поколения. Но, к сожалению, не всегда эти благоприятные условия в достаточной степени реализуются.

На законодательном уровне не определено, кто должен выделять средства на строительство и модернизацию спортивных объектов (залов). На практике зачастую ответственность ложится на органы муниципальной власти, бюджет которых не справляется с этой задачей. Кроме этого существует проблема недостаточности оснащённости образовательных учреждений спортивным оборудованием и инвентарем.

Другая проблема – отсутствие высококвалифицированных специалистов, тренеров, инструкторов по спорту в образовательных учреждениях, связана с невысокой заработной платой. Тренера отдадут предпочтение фитнес-центрам, оказывая платные услуги.

Важной проблемой так же является отсутствие личной мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом у основной массы современных школьников.

Все это показывает, что в настоящее время проблема популяризации здорового образа жизни, массовых занятий физической культурой и спортом, является чрезвычайно актуальной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кудрявцев М.Д. Физкультурное образовательное пространство как среда реабилитации социальной адаптации учащихся. - М.: АПКИПРО, 2002. - 185 с.
2. Астапенко С.А. Доклад о мерах по развитию и популяризации в России здорового образа жизни и массовых занятий физической культурой и спортом // Спорт в школе. – 2008. -

ГТО – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И УСПЕХУ

Солохутдинова Г.М., Рубцова Г. Л

г. Шелехов, Иркутская область

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шелеховского района «Средняя общеобразовательная школа № 2»

Одной из приоритетных задач современного общества называют воспитание здорового человека, стремящего быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос поднимается на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

По Указу Президента с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания школьников, направлена на совершенствование физических, духовных и интеллектуальных сил.

Возрождение комплекса ГТО в МБОУ ШР «СОШ №2», сегодня

является актуальным направлением работы. Цель – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Все люди разные, и каждый должен добровольно решить пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а наша задача помочь им в этом, т.к. их достижения будут иметь не просто личностный, а социальный смысл.

Основной проблемой внедрения Комплекса ГТО можно назвать необходимость внедрения данного комплекса. У родителей школьников МБОУ ШР «СОШ №2» возникает справедливый и вполне закономерный вопрос: зачем ГТО нужен детям, если у них и без того огромное количество экзаменов, всероссийских проверочных работ и тестирования по многим предметам? Ведь многие занимаются спортом даже без дополнительной агитации со стороны просто потому, что так принято в семье. Или спорт вызывает у ребенка искреннюю заинтересованность? Ответ на этот вопрос для каждого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте.

Физкультурно-спортивный комплекс предполагает награждение школьников, которые показали самые высокие результаты, знаками отличия разной степени (золотой, серебряный, бронзовый значок). Получить такой знак — это, прежде всего, доказать самому себе, что ты можешь быть сильным, ловким, быстрым и выносливым. Кроме того, в последнее время стать владельцем такого значка может каждый школьник, а самое главное предполагает ряд преимуществ при поступлении в высшие учебные заведения.

В нашей МБОУ ШР «СОШ №2» весь учительский состав, технический персонал и учащийся с 1 по 11 класс относятся к сдаче норм ГТО положительно. Наша школа была первой из общеобразовательных школ города Шелехова пилотной площадкой для внедрения комплекса сдачи норм ГТО. Коллектив учителей физической культуры активно принимает участие в смотре конкурса на лучшую постановку работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди образовательных организаций Шелеховского

муниципального района, где занимали призовые места (2018-2019 учебному году 2 место в награду получили гранаты для метания , 2019 - 2020 г 3 место, контрольно – измерительный тренажер для подсчета сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 2020-2021г контрольно – измерительный тренажер для подсчета сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Поэтому мы каждый учебный год проводим единый день ГТО. Сдавать или нет нормативы ГТО - дело добровольное, и каждый ребенок или его родители принимают решение самостоятельно. Никто: ни учителя физкультуры, ни классные руководители не вправе заставлять ученика участвовать в своеобразных соревнованиях. Принимая решение, необходимо все же учитывать главный и единственный фактор - состояние здоровья школьника. Здесь в приоритете остается принцип не навредить, и если у ребенка в анамнезе заболевания, предполагающие ограничение физической нагрузки, то к этому стоит прислушаться. Ну, а если ребенок здоров и главное хочет попробовать свои силы, то почему бы и нет? После единого дня ГТО многие ребята проявляют интерес к сдаче норм ГТО, для этого достаточно зарегистрироваться через интернет на [официальном сайте](#), должным образом подготовиться самостоятельно, на уроках физкультуры или в спортивных секциях и, как говорится, в бой! Всех желающих кто готов и хочет сдать нормы ГТО ждут в ДЮСШ «Юность» г. Шелехова.

С помощью внедрения ГТО нам удастся увеличить количество занимающихся физической культурой и спортом, повысить уровень физической подготовленности, модернизировать систему физического воспитания и развития массового и школьного спорта, создать современную материально-техническую базу, а главное наши дети будут успешными в дальнейшей жизни. Смысл программы комплекса ГТО заключается в том, чтобы привить учащимся любовь к тренировкам, заботе о собственном здоровье, физическом благополучии. Ребёнок должен с малых лет интересоваться физической культурой, воспитывать в себе твердый характер, стремиться к гармонии духа и тела. Уроки физкультуры в школах помогают учащимся всесторонне развиваться, учат упорству, помогают осуществить “перезагрузку” после занятий за учебным столом. Нормативы Комплекса ГТО вполне доступны каждому человеку. Поверь в себя! Работайте над своей спортивной подготовкой, укрепляйте своё здоровье, сдавайте нормы ГТО! Вы будете успешны и здоровы! Вот такие высказывание можно услышать от учащихся нашей школы.



СДАЕМ НОРМЫ ГТО!



ГТО – путь к успеху! **ГТО** – путь к здоровью!
Сдаем **ГТО** и с гордостью носим значок!

5 шагов до знака ГТО:

1. Родители регистрируют своего ребенка на сайте www.gto.ru
2. Учителя заполняют заявку на ребенка (по информации от родителей)
3. Получение медицинского допуска
4. Сдача нормативов (в школе)
5. Вручение знака ГТО в торжественной обстановке



ЛИТЕРАТУРА

1. Закон об образовании №273 от 2012г;
2. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее. Вестник Югорского государственного университета.2016г;
3. Прокофьев Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск идеологии в России. Культура физическая и здоровье.2016г;
4. Распоряжение Правительства Иркутской области №224-рп от 30 мая 2013года «О возрождении в Иркутской области движения по сдаче норм физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Третьякова А.В.

Московская область, г. Звенигород,

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва № 2»*

Преподаватель высшей категории

В настоящее время появилась проблема низкой физической активности детей и подростков. Причин данной проблемы много, но самая актуальная – это увлеченность компьютерными играми, и, конечно, общение в социальных сетях. У родителей этих детей дела обстояли совсем иначе в детстве и в подростковом возрасте. Ведь время, которое их дети проводят за компьютером, посвящали активным играм. К сожалению, несколько уроков физкультуры в неделю не исчерпывают эту проблему. Так как этого недостаточно, чтобы повлиять на физическое здоровье ребят.

Для гармоничного физического развития ребенку необходимо много двигаться, в лучшем случае - на улице. Во время таких занятий на свежем воздухе, прекрасно решаются задачи закаливания, формирования общей выносливости, защитные функции организма укрепляются. Не последнюю роль играют в укреплении детского организма такие естественные факторы, как солнечные лучи и вода. При разумном применении эти природные источники помогают укрепить и закалить. Безусловно, все плюсы таких занятий проявятся при наличии чистого, незагрязненного воздуха. Это улучшает процессы пищеварения и дыхательной системы. Кроме того, благоприятно влияет на учебный процесс. К сожалению, вместо подвижных игр на свежем воздухе, школьники сидят за партой во время уроков, а затем дома, выполняя домашнее задание. Поэтому так важно наличие уроков физической культуры. Это компенсирует вред от длительного нахождения в статичной позе. А ведь в школе ученик проводит не год и не два. Дети учатся там одиннадцать классов. Это еще раз доказывает важность данного предмета, который позволяет детям проявлять физическую активность среди рабочей недели. Следует отметить, что здоровье закладывается именно в детские и подростковые годы. Вот почему следует уделять особое внимание урокам физкультуры. Но здесь следует говорить не только о количестве, но и о качестве. Как показывает практика уроки физической культуры следует выводить на новый уровень, который, несомненно, будет соответствовать сегодняшним реалиям.

Для решения данной задачи необходимо вводить разнообразие в уроки физической культуры. Активная деятельность и подвижность студентов во многом будет зависеть от того, как учитель поставит задачу урока, от того, какой эмоциональный заряд задаст, и, конечно, от того, как будет распределена нагрузка. Необходимо наличие положительного эмоционального фона на уроке. В идеале он формируется еще до начала урока и сохраняется на протяжении всего занятия. Как правило, урок физической культуры проходит радостно, ученики получают удовольствие от деятельности, если все это сопровождается активностью. Важную роль играют настрой учителя, подбадривание учеников, четкость и логичность в постановке задач.

Учитель физкультуры должен менять формы работы с учениками. Она должна варьироваться от фронтальной к групповой, необходимо включать новые упражнения, менять обстановку, заниматься в зале или на улице, варьировать инвентарь, условия урока. Важно использовать разные методы работы на уроке: игровой, соревновательный, индивидуальный, коллективный, нетрадиционный урок. Командные виды спорта предоставляют возможность использовать игровые и соревновательные методы. Ведь игра - это не только интересная форма проведения уроков, для младших школьников игра является основным видом деятельности. Поэтому для последних необходимо внедрять в игру определенный сюжет. Прекрасно, если учитель и сам принимает активное участие в таких играх. Чем старше школьники, тем реалистичнее становятся игры на уроке физкультуры. Конечно, в этом случае на помощь учителю приходят разные командные спортивные игры. Сначала учитель вводит игры с упрощенными правилами, а затем игры начинают соответствовать

действительным требованиям. Здесь важно помнить, что оценивание таких игр должно быть справедливым и объективным.

Не менее важным является и то, что физическая культура формирует и развивает у подрастающего поколения такие качества, как трудолюбие, упорство, способность держать удар и дать отпор в определенных ситуациях. Таким образом, мы можем назвать школьную физическую культуру «школой жизни», так как уроки заключаются не только в том, чтобы играть в спортивные игры, но и работать в коллективе, принимать решения, побеждать и проигрывать с достоинством. И все это остается с человеком не только в стенах спортивного зала, но и за его пределами в обычной жизни.

Обобщая все вышесказанное, мы можем сделать вывод, что роль учителя физической культуры в школе является ведущей. Именно поэтому учитель физкультуры должен прививать у детей положительное отношение к своему предмету. Физическая культура - это развитие духовного и физического вместе, это то, что возвращает целостную личность. Иначе говоря, учитель должен быть примером для своих учеников. Ведь личный пример лучше бесконечных нравоучений и наставлений. Настоящий учитель безгранично любит своих учеников и осознает свою миссию - вырастить физически и духовно здоровое поколение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гончаров, В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности / В.Д. Гончаров. - СПб., 1994. - С. 193.
2. Ионин, Л.Г. Социология культуры / Л.Г. Ионин. - М., 2006. - С.280 .
3. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М. Николаев. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000. - С.456.
4. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт.- 2010.- С. 320.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Черба Т.И.

*Приднестровская Молдавская республика, г. Тирасполь,
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко
Доцент*

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы необходимости проведения мониторинга физической подготовленности обучающихся вуза, и повышения его уровня. Определены показатели тестирования физической подготовленности занимающихся физической культурой. Раскрывается необходимость обязательных занятий физической культурой и спортом во внеурочное время для эффективного уровня двигательной активности обучающихся.

Ключевые слова: мониторинг, обучающиеся, физическая подготовленность, физическая культура, учебные занятия, физические упражнения.

Актуальность. Всестороннее гармоническое развитие личности и высокий уровень физической подготовленности являются одним из обязательных требований современного общества к физкультурному образованию подрастающего поколения. Считаем, что, несмотря на совершенствование процесса физического воспитания, проблема достижения высокого уровня физической подготовленности обучающихся остается пока нерешенной и актуальной [2].

Физическое развитие и физическая подготовленность являются основными критериями здоровья и работоспособности обучающейся молодежи. Физическая подготовленность – это комплексное динамическое состояние человека, которое является общим следствием его физической подготовки и характеризуется достигнутым уровнем развития физических качеств [1].

Цель предлагаемой нами работы, состоит в определении уровня двигательных возможностей у обучающихся, и влияние систематического мониторинга физической подготовки на повышение данного уровня.

В нашей статье мы предполагаем, что проведение систематического мониторинга уровня физической подготовленности обучающихся создаст эффективные предпосылки для ее повышения и как следствие будет выступать ведущим фактором стимулирования к занятиям физической культурой.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели нами было проведено педагогическое исследование. Мониторинг определения физической подготовленности у обучающихся вуза проводился нами в период с 2019 по 2021гг. на базе Приднестровского государственного университета им. Т.Г.Шевченко. В исследовании принимали участие респонденты 1 курса филологического факультета (юноши и девушки). Исследование проводилось в условиях обязательных учебных занятий на свежем воздухе, по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» Для определения уровня двигательной активности использовались обязательные тесты физической подготовленности и анкетирование [3].

Результаты исследования и их обсуждение

По данным мониторинга, проводимого в течение последних трех лет, наблюдается снижение уровня физической подготовленности обучающихся первых курсов, поступающих в университет. С 2019 по 2021 год более 60 % первокурсников не могли выполнить на положительный балл контрольное упражнение, характеризующее уровень развития общей выносливости (бег на 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши)). До 40 % обучающихся показали низкий результат в беге на 100 м. Каждый четвертый занимающийся (21%) показал низкую подготовленность в тестах, характеризующих уровень развития силы.

Из всех респондентов, участвующих в тестировании, только 7% обладают высоким уровнем развития выносливости; 8 % – быстроты; 12 % – прыгучести. Только 6 % девушек и 10 % юношей продемонстрировали высокие показатели проявления силы.

Таким образом, мониторинг результатов тестирования физической подготовленности обучающихся I курса нашего вуза свидетельствует о достаточно низком уровне развития быстроты и выносливости, что указывает

на их недостаточную подготовку к успешному освоению программного материала по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Кроме обязательного тестирования, мы провели анкетирование в виде соцопроса среди испытуемых 1-го курса. Результаты опроса показали, что до поступления в университет 74,6 % обучающихся регулярно посещали уроки физической культуры, 19,2 % были освобождены от занятий или занимались в специальных медицинских группах, 87,5 % выпускников школ имели итоговые оценки по физической культуре «хорошо» и «отлично». По данным нашего анкетирования только 33,2% юношей и 12,1 % девушек были бы оценены на положительные оценки. У большинства обучающихся I курса наблюдалось негативное отношение к дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» и отсутствовало понимание его значимости для дальнейшего профессионально-личностного развития [4].

После проведения анкетирования и тестирования, преподаватели кафедры физического воспитания определили направление деятельности по улучшению физической подготовленности обучающихся, и повышение у них мотивации к занятиям физическими упражнениями.

На основании проведенного педагогического исследования, мы считаем, что необходимо формировать оптимальный режим двигательной активности, основой которого могут являться учебные занятия по физической культуре; занятия в секциях по видам спорта, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

После проведенного мониторинга нами были внесены изменения в содержание и направления перераспределения большей части программного материала на изучение техники и тактики видов спорта, интересующих обучающихся. Широкое применение различных видов спорта в процессе занятий физической культурой оправдано высокой заинтересованностью, положительной эмоциональной и оздоровительной окраской. Кроме того, мы можем отметить необходимость прикладного значения спортивной подготовки в целом т.к. элемент сознательности в занятиях, сопряженный с повышенными физическими и психическими нагрузками, позволяет совершенствовать наиболее важные в современной жизни психофизиологические функции, воспитывать необходимые морально-волевые способности. Благодаря такому подходу у занимающихся не только повысился интерес к занятиям, но и появилась возможность участия в соревнованиях различного уровня: факультетских, университетских, республиканских.

В содержание занятий были включены упражнения, направленные на повышение выносливости, быстроты и скоростно-силовых способностей:

- повторный бег по лестнице (трибуна стадиона) на скорость и частоту движений;
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног;
- прыжки через скакалку в максимальном темпе за различные отрезки времени;
- спортивная ходьба (заданная дистанция и время);

– комплексы упражнений для развития двигательных способностей по методу круговой тренировки, подвижные игры [1].

Введенная на филологическом факультете кредитно-модульная система оценки знаний, обеспечила всесторонний и объективный учет результатов процесса обучения, а также, оценку многих видов физкультурно-спортивной деятельности в организованных, самостоятельных формах. Данная система предполагает набор обучающимся для получения зачета необходимого количества баллов, что является для них немаловажным стимулом в успешном освоении учебной программы, повышении уровня физической подготовленности [2].

Кредитно-модульная система позволила нам учитывать достижения обучающихся, не только в учебной (на обязательных занятиях по физической культуре), но и во вне учебной деятельности (занятия в спортивных секциях).

Спортивным клубом «Рекорд» нашего вуза, систематически организовываются и проводятся занятия в секциях по боксу, вольной борьбе, оздоровительной аэробике, спортивной гимнастике, волейболу, баскетболу, гандболу, футболу, футзалу, бадминтону, легкой атлетике, туризму. Столь широкий спектр видов спорта, развиваемых в Приднестровском государственном университете помогает обучающимся выбрать наиболее подходящий вид для себя, вне зависимости от предыдущего спортивного опыта, наличия или отсутствия спортивных разрядов.

Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, большое значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Мы предлагаем всем обучающимся разработать индивидуальную программу самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом своего функционального состояния и уровня физической подготовленности. Особое внимание мы обращаем на знание у обучающихся правил подбора упражнений и технику их выполнения, умение планировать необходимую нагрузку с учетом направленности упражнений и применять критерии, определяющие их значимость и эффективность.

Заключение. Проанализировав учебно-методические источники, практикуя наблюдение, проведя педагогическое исследование в виде мониторинга физической подготовленности обучающихся, мы пришли к следующему заключению о том, что:

– применяемые действия, направленные на формирование оптимального режима двигательной активности и повышение уровня физической подготовленности обучающихся первого курса филологического факультета, способствуют повышению их готовности к освоению обязательной программой по физической культуре, и их подготовке к будущей самостоятельной профессиональной деятельности.

– мониторинг физической подготовленности обучающихся содействует более качественному планированию учебного процесса по физической культуре, что способствует стимулированию их физического совершенствования, укреплению и сохранению здоровья;

–уровень физической подготовленности обучающихся можно повысить лишь при активном участии в этом процессе самих обучающихся на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре, в различных формах внеучебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: учебник / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 249 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2001. – С 8-12.
3. Круцевич, Т.Ю. Предмет теории и методики физического воспитания. Лекция / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Знание, 2001. – 392 с.
4. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях / Л.А. Семёнов. – М.: 2007.- С. 27-29.

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 10-11 КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА

Чирва А.А., Дулова О.В.

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

Автор; к.п.н

Основная проблема базовой физической подготовки парней, учащихся в 10-11 классах, на данный момент является предметом особенного интереса. Связано это с тем, что именно в таком возрасте развитие силовой подготовки у юношей выпускных классов средней школы оставляет желать лучшего [2, 4].

В исследованиях, проведенных Снигур В.В., был отмечен недостаточный показатель развития силовых способностей почти у 60% старшеклассников. Такой большой показатель недостаточного развития напрямую влияет на нарушение осанки у подростков. Также недостаток развития силовых показателей ведет к сложностям адаптации к обучению [4].

Согласно программе физкультуры для 10-11 классов, внимание при физическом воспитании парней-старшеклассников основная деятельность преподавателей должны быть направлена на воспитание именно силовых способностей учеников.

Это важно, ведь формирование силовых особенностей способствует более успешной учебной и трудовой деятельности, а также готовности к службе и достижению учениками более высоких и более качественных результатов во время сдачи таких норм, как «ГТО» и т.д.

На уроках физкультуры с парнями необходимо использовать различные общеразвивающие силовые упражнения, при выполнении которых стоит использовать различные спортивные приспособления, вроде штанги, гантелей, гирь, тематических стенок и т.д.[7].

Занятия различными видами спорта в значительной степени оказывают влияние на развитие различных групп мышц, а также на внешность юноши в целом. Также занятия различными спортивными дисциплинами оказывают влияние на походку, манеру держать осанку и т.д.

Среди самых эффективных средств сбалансированного и продуктивного развития мышц среди юношей можно выделить упражнения, связанные с отягощением (пример – упражнения с гирями). С помощью как раз гирь юноши 10-11 классов не только исправить дефекты телосложения (вроде сутулости, узких плеч, непропорциональное развитие некоторых мышц и т.д.), но и улучшить телосложение в целом.

Как отмечает Горбов А.М., особенность гиревого спорта заключается в том, что он требует никаких специальных условий для проведения тренировок. При этом гиревым спортом при желании можно заниматься не только в специально оборудованном зале, но и дома. Наконец, гиревой спорт – это именно тот спорт, которым любой человек при желании может заниматься самостоятельно [1].

Недостаточное (сильно ограниченное) количество различных литературных источников, способных решать задачу по улучшению уровня силовых способностей у юношей 10-11 классов, также является одной из причин актуальности данного исследования.

Цель исследования заключается в определении ключевых особенностей использования гиревого спорта и его средств для развития у учеников 10-11 классов силовых способностей.

Гиревой спорт – это циклический силовой вид спорта, основу которого составляет подъем гирь в течение определенного времени (при этом гирию необходимо поднимать максимальное количество раз). Проводится упражнение стоя [6].

Спортивные упражнения, при выполнении которых используются гири, способствуют более сбалансированному и слаженному развитию организма человека. Также те же упражнения позволяют улучшить как спортивную, так и физическую работоспособность юношей.

При правильно организованных занятиях с использованием гирь также улучшается работоспособность мышечной и нервной системы, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Они же повышают уровень обмена веществ и положительно влияют на осанку.

Как отмечает Лепешкин В.А., упражнения с использованием гирь положительно влияют на здоровье человека и его организм в целом [2].

Если говорить о гиревом спорте, то в нем используются такие упражнения, как рывок и толчок гири, причем толчок гири может быть как коротким, так и по длинному циклу. Оба упражнения являются одним циклом.

Практически все упражнения с гирями должны выполняться не только с наклоном, но с обязательным выпрямлением туловища. Стоит отметить, что именно таких наклонов каждый из учеников в течение одного занятия делает около 300 или больше, что положительно сказывается на мышцах спины и является профилактикой сколиоза.

При продолжительном выполнении такого упражнения, как подбрасывание гири, человек испытывает нагрузку, равную нагрузке при беге, что также положительно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Иное упражнение, а именно выпрямление туловища, улучшает кровообращение в тазовом отделе и в позвоночной области. Это в итоге положительно влияет не только на позвоночник, но и на практически все внутренние органы, чья работа зависит от того, в каком состоянии находится позвоночник.

Горбов А.М, предложил целые комплексы спортивных упражнений с гирями. Один из комплексов стоит использовать тем, кто до этого еще не занимался подобным спортом (данный комплекс представлен в таблице 1).

Новичкам стоит выполнять данный комплекс упражнений в течение 1-2 месяцев, по истечению которых можно выполнять более сложные упражнения.

Комплекс спортивных упражнений, представленный в таблице 1, может быть использован как во время занятий физкультурой, так и при самостоятельных занятиях. Для того чтобы использовать упражнения данного комплекса, достаточно лишь иметь желание работать с гирями. Если нет желания, то даже в случае занятия спортом никаких серьезных результатов достичь не получится.

По большей части у учеников нет никаких представлений о том, как и что можно сделать с гирями при выполнении спортивных упражнений с ними. По этой причине не стоит начинать занятия с вопроса о том, действительно ли они хотят выполнять упражнения с гирями. Лучше всего вместо этого провести 5-7 занятий, и только после этого задавать вопросы. Правда, после 5-7 занятий подобный вопрос будет озвучен скорее символически, ведь уже после нескольких занятий преподаватель сможет определить, нужны ли ученикам подобные уроки и упражнения или нет.

Для выполнения упражнений с гирями можно тратить по 10-15 минут в самом начале (или в самом конце) занятия. При этом все упражнения с гирями необходимо выполнять по 1-2 подхода в изначальном заданным ритмом. Лучше всего при этом поделить учеников на пары таким образом, чтобы в каждой паре были ученики с примерно одинаковым показателем силы. При выполнении упражнения одним учеником другой ученик может отдыхать. Так внутри пары будет сохранен баланс между деятельностью и отдыхом.

При выполнении занятий пульс у учеников может подняться и быть в пределах таких показателей, как 140-170 ударов в минуту. После того как упражнение будет выполнено, пульс учеников не должен быть больше 170 ударов в минуту (после отдыха он должен быть выше 140 ударов в минуту). Соблюдение этих установок поможет поддерживать ритм тренировки, а также добиться от тренировки оздоровительного и укрепляющего эффекта.

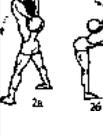
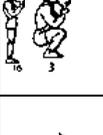
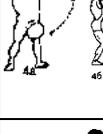
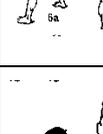
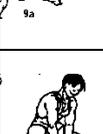
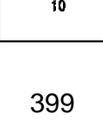
Если же пульс будет выше указанных норм, преподавателю необходимо будет снизить вес гирь или же снизить количество выполняемых учениками повторений.

После окончания выполнения комплекса упражнений необходимо убрать инвентарь на место и начать выполнение иных задач по уроку [2].

Подытоживая, стоит отметить, что упражнения, в которых используются гири, являются доступными и очень простыми. При этом такие упражнения усваиваются быстро и легко, а их разнообразие по части техники выполнения позволяют проводить занятия с повышенной плотностью и с высоким асоциальным уровнем.

Во время выполнения упражнений с гирями улучшаются и воспитываются такие физические качества, как силовая выносливость, сила, физическая работоспособность, осанка, телосложение и т.д.

Примерный комплекс упражнений с гирями для начинающих

№	Средства	Графическое изображение	Дозировка упражнений	Организационно методические указания
1	И. п. – ноги врозь. Взять гирию двумя руками за ручку и поднять её на грудь телом гири вверх. Медленно выжать гирию двумя руками, так чтобы телогери всё время было поднято вверх.		Повторить 3-6 раз	Спина прямая
2	И.п. – ноги широко врозь. Взять гирию за ручку двумя руками и положить на спину так, чтобы её тело лежало на лопатках. Медленно наклоняться вперёд, не сгибая спины (2б).		Повторить 4-7 раз	Ноги прямые, при наклоне таз отводить назад, голову не опускать
3	И.п. – ноги врозь. Взять гирию двумя руками на грудь телом вверх. Глубоко присесть на всей ступне, немного наклоня туловище вперёд.		Повторить 6-12 раз	Голову держать прямо
4	И.п. – то же. Взять гирию за ручку двумя руками. Приподняв гирию от пола, сделать замах между ногами и, энергично выпрямляя спину, прямыми руками выбросить её вверх над головой. При этом можно сделать полуприсед.		Повторить 6-12 раз	Темп быстрый
5	И. п. – то же. Взять гирию за ручку одной рукой. Выпрямляя ноги и туловище, сгибать руку и брать гирию к плечу, затем опускать её на пол.		Повторить 7-10 раз	Темп медленный. Опускать мягко
6	И.п. – то же. Гирию на специальной лямке подвешивают на голову. Ноги врозь. Упираясь руками в колени, сгибать шею и туловище, ставить гирию на пол и снова поднимать вверх.		Повторить 3-9 раз	Темп медленный
7	И.п. – ноги широко врозь. Взять гирию за ручку двумя руками хватом сверху. Энергичным движением спины и рук поднять гирию вверх над головой телом гири вниз.		Повторить 3-9 раз	Поднимать гирию перпендикулярно полу. Опускать мягко, сгибая ноги и туловище
8	И.п. – ноги вместе. Взять гирию одной рукой и положить на бедро. Сгибая ногу, высоко поднимать колено так, чтобы гирия стояла на бедре.		Повторить 6-8 раз каждой ногой	Поднимать гирию только усилием ноги, придерживая её на бедре рукой
9	Сидя на полу, широко развести ноги в стороны. Гирию поставить между ногами и взять её за ручку двумя руками. Сгибая руки, положить гирию на грудь телом вверх и поворачивать туловище то вправо, то влево.		Повторить 5-8 раз	Ноги не сдвигать. Темп медленный
10	И. п. – тоже что и в предыдущем. Взять гирию за ручку двумя руками. Переворачивать гирию вверх дном, ставить на ручку и удерживать её в этом положении 2-3 секунды.		Повторить 8-14 раз	Темп средний

ЛИТЕРАТУРА

1. Гиревой спорт / авт.-сост. А.М. Горбов. — М.: АСТ; Г51 Донецк: Сталкер, 2006. — 191 с.
2. Лепешкин, В.А. Силовые упражнения. Гири: учеб. Пособие для занятий с учащимися 10-11 классов. Ростов н/Д: Феникс, 2007.
3. Кашафутдинов, В.Р. Обучение гиревому спорту на занятиях физической культурой / В.Р. Кашафутдинов. - Казань: КФУ, 2016 – 43 с.
4. Снигур, В.В. Развитие силовых способностей юношей 10-11-х классов средствами гиревого спорта в условиях реализации ВФСК ГТО / М.Е. Снигур, В.В. Власов, Н.В. Власов // Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». -2019. - № 3 - С. 48-50
5. Матвеев, А. П. Физическая культура. Программа для учащихся основной и старшей школы / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008. - 65 с.
5. Зинкевич, Д. А. Тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт: история развития, правила соревнований, методика тренировки: учеб. пособие для студентов по направлению 034300 "Физ. культура" / Д. А. Зинкевич; Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск: [б. и.], 2012. – 110с.
6. *Физическая культура 10-11 класс. Рабочая программа. ФГОС. / под ред. Лях В.И., Просвещение, 2019. – 89с.*

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ «ШАГИ ЗДОРОВЬЯ!» НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Шнитова А.В., Шатунова С.В.

г. Шелехов, Структурное подразделение муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Шелеховского района «Шелеховский лицей» - средняя общеобразовательная школа села Баклаши имени А.П. Белобородова

*«Знать, как действовать – половина дела,
другая половина – знать, когда совершать действие».*

Иван Ефремов [3]

С малых лет необходимо вести активный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, закаливаться, не нарушать правила собственной гигиены. Особенно актуальна эта проблема в дошкольном возрасте и в начальной школе, это все переплетено с образом жизни ребенка. Именно в начальной школе закладывается фундамент здоровья и стереотипа к ведению ЗОЖ. Трудности выработки здорового образа жизни вызвана возрастанием и переменой характера нагрузок на организм ребенка. По сведениям медицинских экспертов 75% всех болезней человека заложены в детские годы. Данные о заболеваемости подростков значатся одним из основных критериев в оценке состояния здоровья и эффективности мероприятий по его охране и улучшению.

Школа – совершенный орган для воспитания и генерирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья призвана улучшать осознанное отношение детей к своему здоровью как главной жизненной ценности. Любая культура начинается со знаний. Поэтому обучающиеся обязаны быть вооруженными уже с малых лет системой представлений о физиологических

особенностях организма, гигиены тела, питания, режима и т.д. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо есть – не вырастишь!». «Одевайся теплее, а то заболеешь!» и т.д., но практически очень мало в семьях говорят: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – не будешь ловким, спортивным и успешным!». [1]

Как следует из данной проблемы, в школе разработана и принята к реализации авторская программа по формированию ЗОЖ на уроках физкультуры для начальной школы «Шаги здоровья!». Девиз: «Береги здоровье смолоду!» Проект помогает решать образовательные задачи, формирует у младших школьников серьезное отношение к своему здоровью. Ни на каком другом предмете во всей программе общеобразовательной школы ученик не получит столько знаний, умений и навыков, требуемых для жизни, как на уроках физической культуры. Хочется, чтобы по окончании школы каждый из ребят все-таки открыл для себя здоровый образ жизни и понял, что «единственная красота – это здоровье». [1]

Пояснительная записка

Рабочая программа по формированию ЗОЖ в начальных классах «Шаги здоровья» составлена на основе планируемых результатов освоения образовательной программы начального общего образования МБОУ ШР «Шелеховский лицей» СП СОШ с. Баклаши им. А.П. Белобородова.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» 1-4 класс, В.И. Лях, М: Просвещение, 2016г, 176с. Данная программа построена с учетом возрастных особенностей, физического и психологического развития детей, способных овладеть теоретическими знаниями, практическими навыками в повседневной жизни.

Цель программы: формирование здорового образа жизни школьника средствами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, раскрыть основные понятия ЗОЖ, сформировать у обучающихся желания быть здоровым и телом, и душой.

Задачи:

1. Раскрыть понятие «здоровый образ жизни».
2. Сформировать у обучающихся необходимые ЗУН по ЗОЖ.
3. Формировать представления о правильном (здоровом) питании и его режиме.
4. Укрепление здоровья детей за счет повышения их двигательной активности и гигиенической культуре.
5. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Содержание курса

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Содержание
1.	Основы знаний по ЗОЖ	Теоретические сведения, определение понятия «здоровье», правила личной гигиены, домашние задания, направленные на развитие ЗОЖ.

2.	Положительный образ «Я!»	Оказание первой помощи, разработка комплекса упражнений для утренней зарядки, противостояние простудным заболеваниям, их способы предупреждения, способы закаливания, правила формирования правильной осанки (конкурс рисунков).
3.	Знания о полезных и вредных продуктах питания	Конкурс рисунков «Витамины – наши друзья», «Витаминная тарелка», карточки с названиями и рисунками продуктов питания, формирование правильного питания (составление памяток «правила питания»), (проведение 2р в год программы кислородный коктейль).
4.	Помоги себе сам!	Анкета о выявлении вредных привычках, уважительное отношение друг к другу, вред использования гаджетов.
5.	Классные часы	«Что такое режим дня», «Здоровый сон», «Чистые руки», «Мои помощники – глаза», «Правильное питание», «Прогулки зимой».
6.	Движение – это жизнь.	Организация и проведение спортивных мероприятий, дней здоровья, физкультурные минутки на уроках, занятость в кружках и секциях, походы.
7	Физическое совершенствование	Ведения дневника здоровья (диагностика самочувствия, рост, вес, результаты основных показателей физической подготовленности, прохождение на уроках физической культуры «тропы здоровья», развитие мелкой моторики рук с помощью мячей и набивных мешочков, на этапе рефлексии использование загадок, головоломок, использование гимнастику для глаз).

Ожидаемые результаты освоения программы:

Ученик научится:

- определять понятие ЗОЖ
- организовывать места для безопасных занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила ПП, режим дня;
- вести дневник самонаблюдения;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение ЗОЖ, режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности комплексов утренней гимнастики,

физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

По итогу использования данной программы увеличился уровень знаний по здоровому образу жизни, как у детей, так и у их родителей, повысился двигательный режим учащихся в школе и дома, снизились пропуски по болезни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 245, (1) с.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы – М.: ВАКО, 2004. - 152 с.
3. Е.М. Елизарова уроки двигательной активности 1-4 класс, «Учитель», 2017.
4. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе – Волгоград: Учитель, 2012. – 167 с.
5. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост.: П. А. Киселев, С. Б. Киселева. - Волгоград : Учитель, 2008. - 239 с.
6. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007. – 128 с.
7. Учебник «Физическая культура» 1-4 класс, В.И. Лях. - М: Просвещение, 2016. – 176 с.

УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

Шишкин М.М., Яковлева М.Р.

г. Ленинск-Кузнецкий, Государственное профессиональное образовательное учреждение «Кузбасское училище олимпийского резерва»

Приобщение школьников к физической культуре — важный компонент в формировании здорового образа жизни. С дальнейшим совершенствованием разнообразных форм занятий физической культурой, большое значение имеет организация самостоятельных занятий физической культурой.

Влияние двигательной активности на умственные способности и настроение детей, как показывают многочисленные исследования, очень значимо. Дети, ведущие малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал как по физической культуре, так и по общеобразовательным дисциплинам. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и нарушением режима труда и отдыха приводит к появлению избыточной массы тела и, как следствие, к нарушению обменных процессов в формирующемся организме. Необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом. К сожалению, в повседневной жизни добиться этого, как правило, очень сложно, так как организованные занятия проводятся лишь на уроках физической культуры, чего совершенно недостаточно не только для восполнения дефицита необходимой ежедневной

двигательной активности, но и тем более для улучшения функционального состояния основных систем организма.

Как показывают проведенные наблюдения, обучающиеся общеобразовательной школы, посещающие спортивные секции, обучены заниматься физическими упражнениями только под пристальным наблюдением учителя. Большое значение имеет вовлечение учащихся в специально организованные спортивные кружки и секции, но и активно внедрять физическую культуру и спорт в повседневную жизнь школьников и повышать тем самым их двигательную активность. Но, к сожалению, умениям организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой школьников не обучают в рамках школьной программы. Не решены следующие задачи: не разработана методика обучения доступным элементам самостоятельных занятий, не разработана структура самостоятельных занятий. Немногочисленные разработки в этой области не структурированы и не носят системный характер, что не позволяет выстроить методику организации самостоятельных занятий.

Проблема, рассматриваемая в данной статье, касается, прежде всего, условий организации самостоятельных занятий по выполнению физических упражнений у учащихся основной школы. Целью, соответственно, ставится вопрос о выявлении этих условий, в процессе чего рассмотрим следующие задачи: проанализировать характеристику физических упражнений; изучить анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста, выявить условия организации самостоятельных занятий физических упражнений.[2]

Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста

В связи с тем, что с наступлением среднего школьного возраста девочки в физическом развитии несколько опережают мальчиков, но потом тенденция меняется на противоположную, стандарты физического развития детей этого возраста имеют своеобразный перекрестный характер. У девочек 12-13 лет рост находится в диапазоне 152-162 см, а вес - 42-52 кг. У мальчиков 12-13 лет рост заметно меньше, чем у девочек, и равен примерно 152 см; к 14 годам средний рост мальчиков превышает среднего роста девочек и составляет около 165 см. Аналогичная ситуация и с весом тела.

Артериальное давление со взрослением ребенка повышается. Для ребенка 13 лет нормой является артериальное давление 105/60 мм ртутного столба. Кровеносные сосуды ребенка отличаются хорошей эластичностью, они легко сокращаются и расширяются. Хорошо развиты верхние дыхательные пути. Структура легочной ткани уже хорошо сформирована, воздухоносные пути достаточно широки и прекрасно разветвлены.

Мышечная система развита хорошо в том случае, если ребёнок имеет хорошую физическую нагрузку и ведет весьма подвижный образ жизни, поскольку регулярно испытывает умеренную физическую нагрузку, его мышечная система совершенствуется - сокращения мышц становятся сильнее, мышцы обретают выносливость.[1]

Ребенок среднего школьного возраста хорошо владеет своим телом, и если он занимается спортом, то может достигнуть в спорте высоких результатов. Руки способны выполнять очень тонкую работу - писать, рисовать, лепить, что-нибудь конструировать и т.д.

Таким образом ребенок постоянно растет и развивается и на каждом возрастном этапе своей жизни предстает в особом морфологическом, физиологическом и психологических качествах, поэтому необходимо выделять ряд периодов или этапов развития.

Значимые анатомо-физиологические особенности каждого периода имеют большое значение для научно обоснованной разработки медицинских, социальных и других мер охраны здоровья и развития ребенка. Поэтому периоды детства важны как для врачебной деятельности, так и для рекомендации адекватных режимов жизни, питания, воспитания, профилактики заболеваний и т.д. [4]

Понятие физических упражнений их виды

Физические упражнения - это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений - это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств). Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырех типичных группах: гимнастика, игры, спорт, туризм, которые дают возможность:

- во-первых, обеспечить всестороннее физическое воспитание человека;
- во-вторых, удовлетворить индивидуальные запросы и интересы многих людей в сфере физического воспитания;
- в-третьих, охватить физкультурными занятиями людей практически на протяжении всей жизни - от элементарных детских подвижных игр до занятий упражнениями из арсенала лечебной физической культуры.[3]

Особенности организации самостоятельных занятий физических упражнений

В самостоятельные занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (гири, гантели, скакалка, обруч, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения: бег, прыжки, бросание мяча, метание, толкание; различные подвижные и спортивные игры: катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде, упражнения на тренажерах. [3]

Ребенок, начиная заниматься самостоятельно, должен усвоить, что дадут ему эти занятия. Он целенаправленно должен понять, что это:

1. Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.
2. Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.

3. Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.

4. Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

5. Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний. [1]

В данной статье рассмотрены вопросы обучения детей тренировочным занятиям, планированием физической нагрузки и самоконтроля, построением тренировочного занятия. В начале каждого занятия необходимо выполнять разминку, для того чтобы подготовить организм к предстоящей физической нагрузке. Начинать занятия следует с упражнений, требующих точности движений, ловкости, повышенной скорости. Упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. Увеличивают нагрузку постепенно. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию всего организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления. Для правильного распределения физической нагрузки каждому необходимо определить максимальный результат. Для этого в начале занятий нужно выполнить упражнение с соревновательной интенсивностью. Затем, исходя из максимального теста, определяют тренировочную нагрузку. Выделяют четыре типа нагрузок:

1. Умеренный – 30%;
2. Средний – 50%;
3. Большой – 70%;
4. Высокий – 90%.

Для развития силовой выносливости применяются такие упражнения, как приседания, отжимания, подтягивания, т.е. отягощенные массой собственного тела; а также упражнения с внешним отягощением (гантели, гири, резиновые амортизаторы, упражнения на тренажерах) и т. п. После некоторого времени (например, нескольких недель тренировок) снова проводится максимальный тест, и, если он даст результат выше прежнего, значит, ваша физическая выносливость увеличилась. В этом случае расчет тренировочной нагрузки делается повторно. Первые 2 – 3 месяца работа осуществляется с отягощением 35 – 45% от максимального теста, что позволяет укрепить мышечно-связочный аппарат. Затем, в последующие 2 – 3 месяца, можно перейти к работе с отягощением в 55 – 60% от максимального, и только после этого, через 5 – 6 месяцев занятий, переходят к работе с отягощением в 75 – 80% от максимального. При занятиях физической культурой самостоятельно необходимо помнить: 1. Занятия должны носить оздоровительную и развивающую направленность. 2. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего

организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. [5]

В процессе обучения детей проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями, мною разработаны правила проведения самостоятельных занятий, которые получает каждый ученик.

1. Начиная самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

3. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

4. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

5. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

6. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволит вам достичь успехов в избранном виде спорта.

7. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

8. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки и посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

9. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

10. Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

11. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим питания.

Приобщение детей основной школы к физической культуре важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает

сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Итак, жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью самостоятельных занятий физическими упражнениями помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. [6]

ЛИТЕРАТУРА

1. Арбузов Е.А. «Физическая культура».- М.: Физкультура и спорт, 2008. - 220с.
- 2.«Введение в теорию физической культуры». / Под ред. Л.П.Матвеева. - М.,2004. - 106с.
- 3.Дергунов Н.И. «Физическая культура». - М.: Академия, 2005. - 245с.
- 4.Змановский Ю.Ф. «Круговая тренировка в школе».- М:Знание, 2008. - 290 с.
5. Клевенко В.М. «Физическая культура». - М.: Академия, 2004. - 327с.
6. Кузнецова В.В. «Круговая тренировка в физическом воспитании». - Физкультура и спорт,2007. - 330с.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ С УЧЁТОМ ТЕМПЕРАМЕНТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА

Хмырова О.А., Твердохлебова Л.И.

*г. Тирасполь, Приднестровский государственный университет им. Т.Г.Шевченко
Старший преподаватель, старший преподаватель*

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема развития выносливости у обучающихся вуза с учётом их темперамента. Раскрывается вопрос о поиске эффективных путей развития физических способностей у занимающихся физической культурой. Предложена методика развития выносливости, направленная на индивидуальные и типологические особенности обучающихся аграрно-технологического профиля. Экспериментально доказана гипотеза о подборе средств и методов развития выносливости с учётом типа высшей нервной деятельности занимающихся.

Ключевые слова: обучающиеся, темперамент, выносливость, физическая нагрузка, учебный процесс, физическая культура, типологические особенности.

Введение. На современном этапе развития науки теории и методики физического воспитания специалисты в области физической культуры и спорта часто поднимают вопрос о необходимости учёта индивидуальных и типологических особенностей личности с развитием физических способностей обучающихся. Считаем, что в процессе учебно-тренировочных занятий по физической культуре назрела необходимость поиска более эффективных путей, средств и методов развития физических способностей обучающихся вуза [2].

Для анализа, представленной нами проблемы, мы описали одну из физических способностей, которая крайне необходима и является фундаментом здоровья занимающихся – выносливость. Выносливость – это способность организма человека преодолевать наступающее утомление. Характеризуется эта способность временем выполнения работы определённой интенсивности.

Считаем, что обязательно требуются новые подходы к её развитию с учётом особенностей темперамента обучающихся [1].

В статье мы попытались определить влияние индивидуально-типологических способностей обучающихся аграрно-технологического факультета на развитие выносливости. Считаем, что при подборе средств и метод в развития выносливости необходимо учитывать тип высшей нервной деятельности. Изучая и анализируя учебно-методические особенности развития выносливости, как физической способности мы использовали следующие методы: анализ теоретико-методических источников, педагогическое исследование, двигательное тестирование, определение типа высшей нервной деятельности занимающихся [3].

Педагогическое исследование проводилось на базе Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, с обучающимися 1 курса (юноши) аграрно-технологического факультета, в период с 08.09.2021 года по 08.12.2021 года. На начальном этапе нашего исследования было проведено предварительное педагогическое тестирование, в которое входили тесты физической подготовленности на определение скоростно-силовой выносливости (бег 1000 м, подтягивание на перекладине, челночный бег 4*10, прыжки через скакалку). На основании предложенных тестов был определён уровень развития выносливости у первокурсников.

На основании полученных данных, мы разработали методику развития выносливости у обучающихся 1 курса, с учётом типа их высшей нервной деятельности. Для этого мы поделили обучающихся на две группы: контрольная и экспериментальная. В контрольной группе предлагали испытуемым бег со стандартной нагрузкой для интровертов, а в экспериментальной для экстравертов. Развивающие упражнения, выполнялись обучающимися в конце основной части учебно-тренировочного занятия по физической культуре. По окончании семестра было проведено итоговое тестирование уровня развития выносливости. Достоверность экспериментальной методики была нами просчитана методом математической статистике t-Стьюдента.

Анализ изменений уровня выносливости у обучающихся 1 курса в процессе педагогического исследования подтвердил эффективность разработанной нами методики, которая основана на учёте особенностей типа высшей нервной деятельности. По итогам нашего исследования можно констатировать, что при развитии выносливости крайне необходимо учитывать тип высшей нервной деятельности при подборе методов выполнения физической нагрузки данной направленности.

Этому свидетельствуют полученные данные. В экспериментальной группе выносливость улучшилась у экстравертов. Экстраверты сложнее переносят нагрузки, направленные на развитие выносливости, так как это связано с особенностями их типа нервной системы, а именно повышенной подвижностью нервных процессов.

Таким образом, за период направленного воздействия у испытуемых обеих групп и контрольной и экспериментальной, произошли существенные

положительные изменения в развитии выносливости. В результате проведённого педагогического исследования выявилась эффективность предлагаемой нами методики. Полученные результаты подтвердили наше предположение о необходимости учёта типа высшей нервной деятельности обучающихся и показали, что занятия физической культурой обеспечивают условия развития выносливости.

Заключение. Согласно проведённому анализу учебно-методических и учебных источников, педагогическому исследованию, мы можем говорить о том, что выносливость как физическая способность обучающихся поддерживает работоспособность продолжительное время. Основными особенностями развития выносливости считается создание специальных условий выполнения физической нагрузки, для того, чтобы суммарный её объём соответствовал периоду начального этапа утомления.

Сущность педагогического исследования и применение предлагаемой методики заключалась в том, что способы выполнения физической нагрузки, которые направлены на развитие выносливости подбираются с учётом типа высшей нервной деятельности обучающихся. Развитие общей выносливости осуществлялось путём увеличения функциональных возможностей организма занимающихся.

Благодаря тому, что применялись адекватные методы выполнения физической нагрузки соответствующие особенностям типа высшей нервной деятельности позволило так же увеличить долю аэробных упражнений в одном занятии, и тем самым, повысить оздоровительное значение занятий физической культурой. Кроме этого, мы использовали интегрированный подход при подборе средств и методов развития выносливости в совокупности с упражнениями направленными на силу, быстроту и гибкость. Особое внимание уделялось рекомендациям развития выносливости по выполнению обучающимися самостоятельных упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

4. Гилко В.Н. Методика воспитания выносливость у студентов вуза / В.Н. Гилко // Физическое развитие и подготовка личности: выносливость. – Тирасполь, 2010 С. 143-146.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М., 2004
6. Собянин Ф.И., Трусова О.В. Исследования взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей и развития выносливости у старших школьников / Ф.И. Собянин, О.В. Трусова // Физическое развитие и подготовка личности: выносливость. – Тирасполь, 2010 С. 78-82.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Экемсеева П.А, Шульга А.В.

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

«Игра - это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра - это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

Сухомлинский В. А

Детей, обучающихся в начальной школе, особенно интересует все то, что можно выразить движением, однако им относительно трудно выделить отдельные движения и точно регулировать их. Дети младшего школьного возраста быстро утомляются от однообразной работы, устают, хотя также и быстро восстанавливаются. Особенно утомляют детей однообразные упражнения, а более других привлекают упражнения, которыми можно овладеть в короткие сроки, а одна из черт игрового метода - способность решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей.

Для младшего школьного возраста характерны яркость и непосредственность восприятия, легкость вхождения в образы. Дети свободно вовлекаются в любую деятельность, особенно в игровую. Одним из эффективных средств поддержания интереса к учебному предмету является использование на уроках игр и занимательного материала, что способствует созданию у учеников эмоционального настроения, вызывает положительное отношение к выполняемой работе, улучшает общую работоспособность, дает возможность повторить.

Младший школьный возраст благоприятен для воспитания координационных способностей, в сочетании с игровым методом данное физическое качество можно успешно развивать.

Очерки по развитию координационных способностей имеют место в работах многих авторов: к примеру Лях В.И. утверждает, что данные способности развиваются у детей школьного возраста от 7 до 18 лет. Авторы диссертационных работ Спатаева М.В., Сайкина Е.Г., Назаренко Л.Д. предлагают методики, использование которых способствуют развитию координационных способностей средствами художественной и ритмической гимнастики. Координация играет главную роль в развитии ловкости.

Часто учителями физической культуры отмечаются недостаточное развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста, в результате которого дети менее успешно справляются с программным материалом, двигательными задачами, не могут быстро и

качественно выполнить технику упражнений, таким образом – имеют недостаточный уровень развития физической подготовленности.

Упражнения, направленные на развитие у детей координации, должны быть:

- правильно объяснены,
- подобрана нагрузка исходя из индивидуальных особенностей,
- ограничены по времени.

Приведем примеры некоторых контрольных упражнений для определения уровня координационных способностей: 1) бег «змейкой», 2) челночный бег 3*10 м, 3) челночный бег 4х9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта, 4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.

При использовании упражнений в игровой форме, подвижных игр, игровых заданий, различных снарядов, позволяют глубоко и разносторонне воздействовать на физическое качество - координация и мотивируют детей на работу. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач [2].

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и скоростных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.)

Специфика развиваемых координационных способностей определяет применение различных по содержанию подвижных игр и игровых упражнений. Для развития ловкости подходят игры-перебежки с подскоками, прыжками, например, «Волк во рву», «Из круга вышибала» и т.д. Формированию согласованности движений будут способствовать игры с ритмической ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями («Кто подходил?», «Запрещенное движение»). Для тренировки нервных процессов возбуждения и торможения подойдут игры, предполагающие чередование периодов активности и покоя («День и ночь», «Сова и жаворонки») [4;6].

В нашем исследовании мы предполагаем, что использование специально разработанной методики, основанной на применении игр и игровых упражнений на уроках физической культуры у детей младшего школьного возраста, позволит повысить уровень развития координационных способностей.

Методика состоит из разделов: физическое качество, игра, игровое упражнение. Каждая игра и игровое упражнение имело свои методические особенности: после усвоения проходило постепенное усложнение упражнений. Например: – изменялось исходное положение (т.е. ориентировка в пространстве), – увеличивалась дозировка упражнений, – усложнялись движения рук, использовалось стандартное и нестандартное оборудование, выполнялась передача предметов из рук в руки, в начале разучивания движения выполнялись в медленном темпе, затем постепенно увеличивался.

В таблице 1 представлены примеры игр и игровых упражнений.

Таблица 1

Игры и подобранные к ним игровые упражнения для 1-4 класса

№	Задача	Подвижная игра	Игровое упражнение
1	Способствовать развитию координации посредством игр и игровых упражнений.	<p>«УДОЧКА» Цель игры: развить координацию движений, реакцию. Необходимые материалы и наглядные пособия: толстая веревка, шнур или скакалка с привязанным на конце отягощающим, но мягким предметом (например мешочек с песком, кусочек резинового шланга), чтобы не травмировать игроков. Ход игры Из числа игроков выбирается водящий, который располагается в центре игрового поля. Остальные игроки встают вокруг него на расстоянии, соответствующем длине веревки. Водящий в процессе игры вращает веревку по кругу над самой землей, а игроки подпрыгивают вверх, поджимая ноги, так, чтобы мешочек не задел их. Тот игрок, который не успел подпрыгнуть и которого задела веревка, становится водящим.</p>	<p>Упражнение «Бревнышко» Лягте на спину, руки вытяните над головой. Перекатываясь с помощью одних плеч, докатитесь до края коврика и вернитесь обратно.</p>
2		<p>«ГУСЕНИЦА» Цель игры: развить координацию движений. Ход игры Игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди. По сигналу ведущего колонна начинает</p>	<p>Упражнение «Лягушка» Лягте на живот, руки держите за спиной, сцепленными в «замок». С помощью ног проползите до края коврика и обратно.</p>

		движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.	
3		<p>«МЫШИ И КОТ»</p> <p>Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.</p> <p>Необходимые материалы и наглядные пособия: домики, в качестве которых могут использоваться стулья, или можно нарисовать круги мелом на игровой площадке.</p> <p>Ход игры</p> <p>Из числа играющих выбирается водящий, который играет роль кота. Остальные игроки — "мыши". "Мыши" сидят в домиках, пока "кот" бодрствует. Когда "кот" засыпает, "мыши" выходят гулять. Они свободно передвигаются по игровой площадке. В это время "кот" просыпается, мяукает и начинает ловить "мышей". "Мыши" разбегаются по домикам. Если "коту" удалось поймать кого-либо из "мышей", то игроки меняются ролями.</p>	<p>Упражнение «Лодочка»</p> <p>Лягте на живот, руки вытяните вперед. Сделайте прогиб, поднимите руки и голову. Потом сделайте "Лодочку" на спине: на весу удерживайте голову и ноги. Время растяжки желательно постепенно довести до 1 минуты.</p>

В большом разнообразии игр и игровых упражнений важно подобрать игру в зависимости от типа и этапа урока, грамотно и четко организовать, так чтобы она стала средством активизации учебной деятельности школьника.

Правильно сформулированные образовательные и воспитательные цели, стремление, чтобы в игре мог участвовать каждый ребенок (выполнял роль контролеров, судей), подбор дидактических материалов и пособий, продуманное заключение, подведение итогов позволяет провести урок продуктивно.

Игра может быть проведена на любом этапе урока и от этого будет зависеть ее цель. В начале урока - организовать и заинтересовать детей, стимулировать их активность. В середине урока – проверить уровень усвоения темы. В конце урока - может носить поисковый характер. Но на любом этапе урока игра должна быть интересной, доступной, включать разные виды деятельности детей. Выбор игры зависит от типа урока. На уроках изучения нового материала в игре должны быть запрограммированы практические действия детей, например, с группами предметов или рисунками. На уроках закрепления материала используют игры на воспроизведение свойств действий и примеров. Целью игр и игровых упражнений является облегчение перехода к учебным задачам, делая его постепенным

Применение игры как активного метода на уроке физической культуры обеспечивает становление и развитие у обучающихся универсальных навыков.

К ним относят способность принимать решения и умение решать проблемы, коммуникативные умения и качества, умения ясно формулировать сообщения и четко ставить задачи, умение выслушивать и принимать во внимание разные точки зрения и мнения других людей, лидерские умения и качества, умение работать в команде. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что включение в учебный и воспитательный процесс игры или игровой ситуации приводит к тому, что обучающиеся, увлеченные игрою, не заметно для себя развивают координацию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. В 2-х т. Т. 1. – М.: Народное образование, 2017.
2. Беспалько, В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения/В.П. Беспалько. - М.: Издательство ИРПО МО РФ, 2019. – 336 с. Электронный ресурс - Режим доступа <http://www.gpa.cfuv.ru/courses/os-ped-mast/>
3. Гин, А. А. Триз-педагогика [Текст] : учим креативно мыслить / Анатолий Гин. - 2-е изд. - Москва : ВИТА-ПРЕСС, 2018. - 94, [1] с. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2015/02/03/konsultatsiya-igry-i-igrovye-uprazhneniya-na-razvitie>
5. <http://www.prodlenka.org/metodichka/listcats/77.html> – образовательный портал «Продленка» (раздел «Начальная школа»)

Секция № 4

«Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры и спорта в дошкольных образовательных организациях, у занимающихся различными возрастными группами. Организация физкультурно-спортивной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ И ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Антипина М. В.

г. Усть-Кут, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр дополнительного образования Усть-Кутского муниципального образования

Аннотация: Статья посвящена проблеме организации физического воспитания детей с ограничениями в здоровье. Автор предлагает адаптивную физкультуру для занятий детей с различными заболеваниями, в том числе с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: Дети с ограниченными возможностями здоровья, здоровье, физическая культура и спорт, адаптивная физкультура.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является одним из приоритетных направлений деятельности системы образования Российской Федерации. Нормативной предпосылкой этому послужило вступление в силу Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в котором впервые введены такие понятия, как «обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья» (ОВЗ), «инклюзивное образование», «адаптированная образовательная программа» и др.

Благодаря концепции инклюзивного образования, дети с ограниченными возможностями здоровья, плавно включаются в образовательный процесс образовательных учреждений.

В соответствии с Концепцией дополнительного образования детей, программой развития МКУ ДО ЦДО УКМО, с 2016 года реализуется Школа социальной адаптации «Невозможное возможно», целью и задачами которой, является создание условий успешной социализации и социальной поддержки детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

В рамках данного проекта, была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Адаптивная физкультура» для обучающихся с

особыми образовательными потребностями в возрасте от 7 до 18 лет. По программе «Адаптивная физическая культура» занимаются дети с умственной отсталостью, расстройством аутистического спектра, детским церебральным параличом. Программа позволяет детям с ОВЗ и инвалидностью замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры. Под влиянием физических упражнений активизируются физиологические процессы, улучшается деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. Комплекс упражнений на занятиях, направленных на социальную адаптацию детей с ОВЗ и инвалидностью, организуется с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Цель программы – развитие физических качеств обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование интереса к занятиям физкультурой;
- формирование и развитие необходимых двигательных умений и навыков;

Развивающие:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);

Воспитательные:

- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;

Ежегодно ведется мониторинг физической подготовленности обучающихся с ОВЗ, который показал, что у детей с интеллектуальными нарушениями наблюдается более высокий уровень физической подготовленности, чем у детей с РАС (расстройство аутистического спектра).

Использование широкого спектра современных педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться хороших результатов в физическом развитии обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

Применение на практике приёмов организации дифференцированного и индивидуального подхода позволяет добиться роста:

- показателей двигательных способностей,
- развития физических качеств с учётом состояния здоровья, физического развития, особенностей развития психических и умственных способностей обучающихся.

Занятия выстроены целостным методом с последующей дифференциацией (выделяются детали техники и разделяются по сложности, от простого к сложному). Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. Так, например, при закреплении учебного материала, дети делятся на группы, в

зависимости от подготовленности и диагноза. Одной группе даются подготовительные или подводящие упражнения в облегчённых условиях, другой – усложнённые подводящие упражнения.

Обучающиеся групп с высоким уровнем физической подготовленности, осваивают учебный материал в среднем на два занятия быстрее, чем остальные, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а обучающиеся низким уровнем продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях. Бывает и так, что для обучающихся этапа совершенствования вообще не наступает, так как они не достаточно хорошо освоили учебный материал в силу своего диагноза. Например, ребенок не может освоить передачу мяча, и поэтому он не может полноценно проявить себя в учебной игре, и в то время, когда другая часть группы уже играет, с данным ребенком проводится отработка этого упражнения в паре для постепенного закрепления навыка.

На занятиях с элементами гимнастики детям разрешается добавлять в комбинации свои элементы, в опорном прыжке изменять высоту снаряда, тогда как для детей с РАС мы учимся простейшим упражнениям. Обязательно проводится индивидуальная работа с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как во время занятий, так и для домашнего выполнения.[3.336]

В заключительной части занятия группа объединяется, все выполняют одинаковые упражнения, играют в игры разной подвижности. В ходе выполнения упражнений знакомимся с тем, на что влияет то или иное физическое упражнение (осанка, сила, ловкость и т.д.), обращается внимание на технику выполнения и технику безопасности при выполнении упражнений, дается общий анализ выполнения упражнения и обращается внимание на технические ошибки. На каждом занятии проводится инструктаж по правилам техники безопасности, поведения и формы одежды.

Одним из главных направлений считается создание здорового психологического климата на занятиях. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса. Контрольные испытания, задания, тестирование дают исходную и текущую информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – обучающийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если этого не произошло, то вносятся в индивидуальные задания соответствующие коррективы. При оценке физической подготовленности учитываются, как максимальный результат, так и прирост результата.[1.309]. При этом индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. При оценивании учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия, и дисциплина. Широко применяются методы поощрения, словесные одобрения.

Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, приободрить; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности.

Принципиально важно, чтобы при этом обучающийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. При выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол учащихся, состояние здоровья, внимательно изучаются реабилитационные карты, наличие противопоказаний, уровень их развития и подготовленности. На занятиях обеспечиваются необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим)[2.248].

Так по результатам проведения итоговой диагностики по результатам выполнения контрольных упражнений обучающимся с ОВЗ наблюдается повышение уровня физической подготовленности. Основным акцент в оценивании учебных достижений по физической адаптивной культуре обучающихся должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены и учтены педагогом.

Отслеживая динамику показателей эффективности выполнения упражнений, осуществляется индивидуальный подход к физическому воспитанию, выявляются причины неудачных результатов, ведется поиск путей оптимизации учебного процесса.

Для обучающихся с ОВЗ занятия в игровой форме более понятны и доступны. Поэтому довольно часто занятия проводятся в форме игры, так детям легче усвоить новый материал и позволяет сделать обычное занятие интересным и увлекательным. Для развития воображения и творческого мышления, на занятии используются сюжеты русских народных сказок, песен, музыкально – ритмические упражнения, которые способствуют созданию искусственной ситуации успеха.

В целях улучшения материально-технической базы объединений физкультурно-спортивной направленности, в рамках конкурса социально значимых проектов «Губернское собрание общественности Иркутской области», был приобретен «Переносной спортивный комплекс «Спорт-микс»» на сумму более 260.000 рублей. Спортивный комплекс дает возможность детям с особыми образовательными потребностями приобщиться к физической культуре и здоровому образу жизни в доступной для них форме.

А в 2021 году в рамках проекта «Единая страна-доступная среда» партией «Единая Россия» были приобретены адаптированные настольные игры, которые помогают развитию мелкой моторики, развитию глазомера, координации. В сентябре на базе ЦДО был проведен муниципальный турнир по данным играм, а в октябре обучающая Синицина Дарья приняла участие в онлайн турнире по настольной игре «Новус» в онлайн формате организатором которой является Российская Федерация Настольных игр под руководством А.Вассмана г.

Москва. В МБУ ДО ЦДО УКМО стали традиционными спортивные мероприятия для детей с ОВЗ и инвалидностью, приуроченные ко дню защитника. Новогодние забавы, целью которых является укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей с ограниченными возможностями здоровья путем вовлечения их в спортивные мероприятия МБУ ДО ЦДО УКМО.

Данные мероприятия позволяют понять, что для победы мало быть просто физически сильным, необходимо обладать достаточной целеустремленностью, силой воли, быть организованным и собранным, ловким и находчивым, так как не все дети посещают занятия по адаптивной физкультуре. Привить любовь к спорту и здоровому образу жизни – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами проекта «Невозможное возможно» в МБУ ДО ЦДО УКМО. Участникам команд предлагаются занимательные спортивные задания: пройти массажные кочки «Полоса препятствий», ходьба с помощью шагоступа «Хитрая лиса», эстафетная игра «Собери морковки», прыжки на фитболе «Веселые белки», ходьба по массажным дорожкам РЖД «Перейди мост» т.д. и это отличное начало для воспитания чувства патриотизма, формирования гордости за славных защитников Отечества и любви к Родине, а также укреплению родительско-детских отношений.

Для мотивации обучающихся по итогам спортивных соревнований обязательно подводятся итоги с вручением грамот, что позволяет ребятам чувствовать себя успешными, формировать личное портфолио и отслеживать свои спортивные достижения. При этом растёт самооценка ребёнка, происходит самоутверждение и самореализация. Как и в любом спортивном мероприятии возникает конкуренция, желание выделиться, в том числе и в спортивных достижениях. Поэтому в процессе своей деятельности уделяю большое внимание формированию у обучающихся морально-волевых качеств, воспитанию сознательной дисциплины, чувства товарищества и коллективизма, развиваю физическую выносливость, дух спортивного соперничества.

На данном этапе обучающиеся научились: правилам техники безопасности и гигиеническим навыкам, применению правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, основным правилам поведения на занятиях, выполнению простейших упражнений в определенном ритме, выполнению простейших упражнений на равновесие и др.

Занятия с детьми с РАС тоже привели к положительным результатам, дети привыкли к режиму занятий, педагогу, и уже пытаются постепенно перейти к более сложным заданиям и упражнениям.

Занятия по адаптивной физкультуре – один из наиболее эффективных способов для детей с особыми потребностями развить свои навыки, компенсировать влияние болезни, а также повысить уровень психологического комфорта. В основе АФК лежит идея о необходимости самореализации людей с ОВЗ, их вовлечения в социальную жизнь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Л.Л. Артамонова. - М.: Владос, 2014. - 309 с.
2. Балашова, В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре / В.Ф. Балашова. - М.: Физическая культура, 2013. - 248 с.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2016. - 336 с.

ПОТЕНЦИАЛ МЕЖОТРАСЛЕВЫХ НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ В ВОПРОСАХ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ К МАССОВОМУ СПОРТУ

Аносов В. В.

г. Санкт-Петербург, межрегиональная общественная организация по оказанию правовой помощи населению, просвещению, поддержке творчества и спорта «Здоровая страна»

Настоящий доклад представляет собой структурированный отчёт о разработанном инновационном формате работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья и их родственниками, успешно внедрённом в практику физкультурно-спортивной работы на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

«Эколого-спортивный клуб» (до 2022 г. - «Эколого-спортивные выезды») - благотворительный проект, направленный на оздоровление и просвещение, адаптацию, реабилитацию и абилитацию детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, повышение компетентности их родственников в вопросах воспитания, формирование ответственного отношения детей своему здоровью, положительного и устойчивого интереса инвалидов к спорту.

Целевая аудитория проекта сформирована из двух групп: 1) Дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья (смешанная группа, возраст от 7 до 15 лет, различные ограничения здоровья - слуха, зрения, двигательные, психической деятельности и т.д.); 2) Родственники детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Целевая аудитория проекта состоит из лиц, являющихся ярко выраженными представителями социально незащищённых категорий граждан, в большинстве своём имеющих при том устойчивые проблемы психологического и материального характера, а также нехватку собственных знаний и навыков.

Согласно Постановлению Правительства РФ «О реализации пилотного проекта по оказанию услуг по комплексной реабилитации и абилитации детей-инвалидов от 17.12.2021 г. № 2339 [1], под комплексной реабилитацией и абилитацией детей-инвалидов понимается «оптимальный набор мероприятий, направленных на восстановление или формирование у ребенка-инвалида

способностей к бытовой и общественной деятельности в соответствии с возрастной нормой, включающих в себя основные направления реабилитации - социально-бытовую адаптацию, социально-средовую, социально-педагогическую, социально-психологическую, социокультурную реабилитацию и абилитацию, профессиональную ориентацию, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом».

Частью 3 статьи 31 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» установлено, что спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Проект является результатом сотрудничества индивидуальных и коллективных участников межрегиональной общественной организации «Здоровая страна», а также привлечённых организацией специалистов и экспертов. С 2018 г. по инициативе и под руководством председателя МОО «Здоровая страна» Аносова В.В. стали проводиться ежегодные эколого-спортивные выезды для детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья и их родственников из Санкт-Петербурга.

Проект решает ряд задач, среди которых: изучение правил безопасного пребывания в природных условиях; активное включение родителей в коррекционно-развивающий процесс; укрепление семейных ценностей; семейный отдых; оздоровление участников проекта; формирование положительного отношения к занятиям физкультурой и спортом; развитие благотворительности и добровольчества; межрегиональное и межотраслевое сотрудничество; инклюзивная деятельность с интеграцией инвалидов в общественные отношения; формирование в обществе милосердного и сострадательного отношения к инвалидам; поиск и разработка инновационных форм оздоровительной и просветительской работы; обмен педагогическим и воспитательным опытом; укрепление общественных связей.

В рамках проекта представители общественных объединений, педагоги, научные сотрудники и спортсмены, объединившись, в течение года проводят для подопечных разнообразные культурные, экологические и спортивные мероприятия, главным из которых является традиционный ежегодный эколого-спортивный выезд на природу.

Программа каждого выезда помимо прочего включает в обязательном порядке физкультурно-оздоровительные мероприятия (общая физическая подготовка, спортивное ориентирование, игровые виды спорта (волейбол и т.д.) - игры, мастер-классы, тренировки).



Рис. 1. Участники занятий по волейболу, 2020 г.



Рис. 2. Участники «Весёлых стартов», 2021 г.

Среди организационных и методических особенностей проекта необходимо отметить следующие.

Межотраслевой характер проекта (сочетание экологии, культуры и спорта) повышает интерес у участников, способствует гармоничному развитию личности, а также обеспечивает максимально содержательную насыщенность мероприятий. Сочетание различных отраслей придаёт проекту положительное эмоциональное подкрепление, упрощая освоение участниками программ и повышая степень их интегрированности в общество.

Проект систематически поощряет инклюзивную практику включения детей-инвалидов и с ограниченными возможностями здоровья в спортивные занятия наравне со здоровыми людьми. Коллективный характер деятельности укрепляет семейную связь между родителями и детьми, выступает формой психологического облегчения процесса обучения родителей, поскольку обеспечивает каждому из них общение с организаторами, другими родителями и детьми, а также позволяет родителям научиться объективнее оценивать уровень познаний и навыков своих детей. Активное вовлечение родственников в деятельность по проекту естественным образом формирует у них практический опыт по проведению мероприятий. При этом групповая форма

занятий позволяет также нивелировать различные патологии детей-инвалидов, приучая их родственников к важности и практической эффективности включения детей в групповые формы работы.

Наглядность объектов и явлений (объекты природы, спортивные игры), неразрывность теории и практики по принципу «увидели, услышали - сразу же сделали, повторили» (родственники сразу же практикуются в повторении усваиваемых ими форм работы с детьми) обеспечивают высокую степень усвоения материала взрослыми и детьми.

Использование детской экологической литературы (детский экологический журнал «У Лукоморья» и т.п.) в качестве универсального наградного атрибута для участников выездов и иных мероприятий, вручение экологической просветительской литературы в качестве награды за участие и победу в проводимых спортивных занятиях подчёркивает в глазах аудитории ценность экологического знания, ставя его в один ряд с традиционным атрибутами (кубки, медали, дипломы и т.п.), и важность его распространения.

Проект и все его мероприятия являются для родителей и детей востребованной формой активного отдыха и отвлечения от повседневных забот. При этом проект, обучая и просвещая, стимулирует родственников детей-инвалидов к организации самостоятельной работы.

Проект и его мероприятия основаны на ряде следующих принципов: сочетание экологии, культуры и спорта как суть гармоничности развития; усиленная умственная и физическая нагрузка с учётом способностей и возможностей; массовость мероприятий; безвозмездный характер мероприятий для участников; условность соревновательности, главное - участие, приобщение к занятиям; общение участников между собой, мероприятия как повод встретиться, интересно и полезно провести время, а также отдохнуть.

Благодаря реализации проекта удалось получить следующие положительные результаты.

Общее количество участников и благополучателей проекта и всех его мероприятий за время реализации составило более 100 детей и 130 родственников. Общее количество участников непосредственно эколого-спортивных выездов в рамках реализации проекта - более 50 детей и 70 родственников, из которых постоянные участники - более 25 детей и 30 родственников.

По мнению экспертов, в результате реализации проекта повышена компетентность родственников детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в вопросах воспитания, формирования ответственного отношения детей к природе и своему здоровью. Проект был удостоен положительных отзывов со стороны Министерства просвещения РФ, Совета Федерации РФ, Государственной Думы РФ, Администрации Санкт-Петербурга, Законодательного Собрания Санкт-Петербурга, иных федеральных и региональных государственных органов. В 2020 г. Минпросвещения РФ и Национальная Родительская Ассоциация включили проект («Эколого-спортивные выезды») в качестве одного из победителей конкурса в Сборник об опыте работы с родителями, лучших центрах и программах родительского

просвещения РФ [2].



Рис. 2. Участники мероприятий проекта, 2021 г.

У участников проекта сформировался устойчивый интерес к двигательной активности в природных условиях, экотуризму, выражающийся как в желании участвовать в дальнейших выездах и иных мероприятиях проекта, так и в самостоятельных занятиях экотуризмом. По мнению родственников и экспертов, участие в проекте упростило детям-инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья освоение основных учебных программ.

Совокупность факторов позволила сформировать положительное отношение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям спортом - комплексная работа по их привлечению к массовому спорту путём проведения занятий вместе со здоровыми людьми в смешанном формате положительно отразилась на численности занимающихся спортом, в т.ч. в постоянно действующих секциях. Одной из открытых по просьбе участников проекта секций стал постоянно действующий физкультурно-оздоровительный волейбольный клуб для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Проект может быть успешно тиражирован на территории всех регионов России, поскольку для этого имеются базовые условия. Проект решает комплекс актуальных для всех регионов задач по привлечению детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья к физкультурно-спортивной работе, просвещению, популяризации туризма, укреплению семейственности, воспитанию, оздоровлению и интеграции инвалидов в общество.

Проект охватывает присутствующую во всех регионах целевую аудиторию (дети-инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья и их родственники), а также присутствующих во всех регионах лидеров местных сообществ, неравнодушных специалистов и экспертов, готовых к объединению ради заботы о нуждающихся. При этом проект не требует капитальных материальных вложений, успешно функционируя в благотворительном формате.

ЛИТЕРАТУРА

1. Постановление Правительства РФ «О реализации пилотного проекта по оказанию услуг по комплексной реабилитации и абилитации детей-инвалидов от 17.12.2021 г. № 2339. URL: <http://static.government.ru/media/files/CbA3jFOV0TaPdWWTxvMdvG5V23i4KReL.pdf> (дата обращения: 18.02.2022)
2. Министерство просвещения РФ, Национальная родительская ассоциация. Сборник об опыте работы с родителями, лучших Центрах и программах родительского просвещения (по итогам проведения в 2020 году IV всероссийского конкурса Центров и программ родительского просвещения). С. 115-118.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Бабич Е.П. Третьяков А.С.

*г. Красноярск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
Студент; к.п.н., доцент*

В современном мире из-за преимущественно сидячего образа жизни, плохой экологии, неправильного питания и многих других факторов люди часто страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. На сегодняшний день заболевания сердечно-сосудистой системы стоят на первом месте среди причин смертности. Данного рода проблема может проявляться как во взрослом и пожилом, так и в молодом возрасте. Нередко проблемами с сердечно-сосудистой системой страдают и студенты учебных заведений. Большая часть занятий проходит без физической активности, что приводит не только к проблемам с сердцем, но и с другими системами организма. Для профилактики и/или лечения сердечно-сосудистых заболеваний в учебных программах обязательной дисциплиной является физическая культура. Для учащихся, у кого уже имеются проблемы с сердечно-сосудистой системой, разрабатываются индивидуальные программы занятий физкультурой.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы оздоровительная физкультура показана во многих случаях. Но формы ее должны быть строго дифференцированы в зависимости от характера и клинического течения того или иного заболевания. [3]

К наиболее распространенным сердечно-сосудистым заболеваниям среди студентов относятся врождённые и приобретённые пороки сердца, миокардиты, ревматические поражения сердца, вегето-сосудистая дистония, гипертоническая и гипотоническая болезни, варикозное расширение вен.

При многих заболеваниях ССС ограничивается двигательный режим больного. Из-за возникают проблемы и с другими системами организма. Для помощи в реабилитации людей с ССЗ существует ЛФК.

Задачи ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:

– Предупреждение возможных осложнений, обусловленные ослаблением функций сердца, нарушением свертывающей системы крови, значительным ограничением двигательной активности в связи с постельным режимом (тромбоэмболия, застойная пневмония, атония кишечника, мышечная слабость и др.);

– улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы воздействием физических упражнений, преимущественно для тренировки периферического кровообращения, тренировки ортостатической устойчивости;

– восстановление двигательных навыков, адаптация к бытовым нагрузкам, профилактика гипокинезии (гипокинетического синдрома). [1]

Средства и формы ЛФК в реабилитации больных с заболеваниями ССС

- 1) Физические упражнения (изотонического характера).
- 2) Статические и динамические дыхательные упражнения.
- 3) Физические упражнения в водной среде.
- 4) Спортивно-прикладные.
- 5) Игры.

Формы ЛФК

- Лечебная гимнастика.
- Аутогенная тренировка.
- Массаж – лечебный, сегментарно – рефлекторный, точечный.

Каждая из этих форм имеет свои особенности, зависящие от характера составляющих ее физических упражнений. И в разной степени важна при различных заболеваниях органов кровообращения. Сочетание в двигательном режиме нескольких форм ЛФК очень важно для обеспечения разносторонности воздействия.

Основное средство ЛФК – физические упражнения. Они применяются в соответствии с задачами лечения, с учетом физических и клинических особенностей, с функциональным состоянием организма, с общей физической работоспособностью.

Физические упражнения оказывают как общее тонизирующее действие на организм, так и целенаправленно повышают тонус органов, у которых он снижен. Трофическое действие физических упражнений основано на активации обменных процессов в мышцах и внутренних органах. Применение физических упражнений способствует формированию компенсации. Например, упражнения для мелких мышечных групп способствует продвижению крови по венам, действуя как мышечный насос и, вызывая расширение артериол, снижает периферическое сопротивление артериальному кровотоку. Или дыхательные упражнения. Они способствуют притоку венозной крови к сердцу за счет ритмического изменения внутрибрюшного и внутригрудного давления. Применение физических упражнений нормализует функции ССС, укрепляет

миокард и улучшает его сократительную способность, восстанавливает сосудистые реакции. Нормализуется функция регулирующих систем, их способность координировать работу ССС и других систем организма во время физической активности.

Применение физических упражнений, оказывающих специальное физическое воздействие совершенствует адаптационные процессы ССС, заключающейся в усилении энергетических и регенеративных механизмов.

Специальные упражнения - дыхательные упражнения с удлинением выдоха и урежением дыхания, которые снижают частоту сердечных сокращений. А также упражнения в расслаблении мышц и для мелких мышечных групп, которые понижают тонус артериол и уменьшают периферическое сопротивление току крови.

Запрещены:

- Упражнения с задержкой дыхания.
- Длительные или резкие наклоны головы.
- Прыжки.
- Отсутствие дробной нагрузки.
- Занятия в душных, непроветриваемых помещениях.
- Слишком ранние или поздние часы занятий.
- Подача чрезмерной кардионагрузки.

Физические упражнения должны быть небольшой интенсивности. Лучший эффект достигается за счет увеличения продолжительности, а не интенсивности занятий. Важным методическим приемом является рассеивание нагрузки. Для чего последовательно меняются упражнения, для различных мышечных групп. Например, после упражнения для рук, выполняется упражнение для мышц спины, ног, мышц шеи и т.д.

Следует чаще чередовать мышечные усилия. То есть начинать занятия с более легких упражнений. После более трудных упражнений выполняются дыхательные упражнения или для расслабления мышц.

В большей части комплексов противопоказан бег (за исключением бега трусцой). В данном случае занятие лучше начинать с ходьбы со сменным темпом. Основная часть упражнений выполняется на месте, чтобы исключить чрезмерной нагрузки на сердце и сосуды. В процессе тренировок количество подходов увеличивается и добавляются упражнения, которые оказывают большее воздействие на ССС, что ведет к укреплению сосудов и сердца.

Следует отметить, что те физические упражнения, к которым организм плохо адаптирован, оказываются самыми ценными в условиях осторожного строго дозированного использования. Любые упражнения могут быть исключены на некоторое время, после чего они должны постепенно применяться по мере повышения функциональных возможностей студентов. [2]

В данной статье мы рассматривали физические упражнения, предназначенные для студентов уже имеющих проблемы со здоровьем. Это не значит, что физической культурой нужно начинать заниматься только тогда, когда возникают проблемы со здоровьем. Для профилактики различного рода

заболеваний и поддержания здоровья в организме необходима ежедневная физическая нагрузка. От состояния нашего здоровья зависит качество жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы // Многопрофильный медицинский центр для взрослых и детей : официальный сайт. – Санкт-Петербург, 2022. – URL : <https://www.med157.ru/articles/lechebnaya-phizkultura-pri-zabolevaniyah-serdechno-sosudistoy-sistemy>(дата обращения: 27.01.2022).
2. Михайлова, С. Н. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания / С. Н. Михайлова, М. С. Карлыбаев// Молодой ученый. — 2017. — № 13 (147). — С. 639-641. — URL: <https://moluch.ru/archive/147/41349/> (дата обращения: 27.01.2022).
3. Упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы // Московский педагогический государственный университет: официальный сайт. – Москва, 2022. – URL : <http://mpgu.su/obrazovanie/distancionnoe-obuchenie/elektivnye-kursy-po-fizicheskoj-kulture-i-sportu/uprazhnenija-pri-zabolevaniyah-serdechno-sosudistoj-sistemy/> (дата обращения: 27.01.2022).

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ, МОТИВАЦИИ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ И ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Бобрик Т. Н.

*город Зима, муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 15»*

В докладе-статье рассказывается о приобщении участников образовательного процесса дошкольного образовательного учреждения к движению ВФСК «ГТО», способствующего формированию ценностей здорового образа жизни, развитию массового спорта, достижению первых спортивных результатов дошкольников.

Актуальность работы в данном направлении обусловлена национальной идеей в Российской Федерации, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации.

Основные направления работы и результаты в рамках данной темы:

- поисково-исследовательская работа, способствующая приобретению и расширению знаний о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО»;
- проведение информационно-разъяснительной работы, способствующей популяризации комплекса «ГТО» в дошкольном образовательном учреждении;
- разработка и внедрение конспектов непосредственно образовательной деятельности с комплексом подводящих упражнений, основанных на

нормативах ГТО и способствующих подготовке детей старшего дошкольного возраста прохождению испытаний комплекса;

- участие в спортивных мероприятиях, способствующих достижению результатов при сдаче нормативов, получению знаков «ГТО».

Ключевые слова. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», нормативы, физическая подготовленность, дети старшего дошкольного возраста, первая ступень, знаки ГТО, результативность.

После официального опубликования комплекса ГТО возникла необходимость изучения предъявляемых требований к нормативам I ступени, оценки готовности современных дошкольников к выполнению данных нормативов и методики внедрения ВФСК «ГТО» в дошкольном образовательном учреждении. Выяснилось, что программно-методическое обеспечение для внедрения комплекса ГТО в дошкольные образовательные учреждения на сегодняшний день не полностью сформировано и детализировано. Комплекс ГТО указывает целевые ориентиры физической подготовленности, а поиск путей и способов их достижения ложится на образовательные учреждения. Заинтересовавшись этой темой, я решила вести работу в данном направлении.

На начальном этапе работы был осуществлен сбор информации из литературных источников и сети Интернет, в том числе на сайте ГТО. Затем проведен опрос детей и анкетирование родителей. Активизировалась работа по продвижению и популяризации комплекса ГТО в учреждении.

Исходя из анализа результатов ежегодного мониторинга и требований комплекса ГТО, предъявляемых к I ступени, возникла необходимость совершенствования процесса подготовки дошкольников для сдачи нормативов. Был разработан комплекс физических упражнений, направленный не только на повышение уровня общей физической подготовленности дошкольников, но и на эффективность сдачи норм ГТО. В зависимости от поставленных задач реализовываются нужные и наиболее эффективные упражнения комплекса, способствующие не только оздоровлению, но и достижению первых результатов. Дозирование нагрузки осуществляется с помощью постепенного увеличения количества повторений и подходов при выполнении упражнений в соответствии с гендерными различиями и индивидуальными особенностями детей. Данная методическая разработка может быть использована и другими педагогами ДОУ, так как выполнение упражнений, входящих в состав комплекса, не требует особых специфических условий. При внедрении данного комплекса в образовательный процесс основывались на принципы: систематичности, постепенности, доступности, индивидуализации. Результативность подтверждается показателями мониторинга и успешной сдачей нормативов ГТО:

- 4 июня 2017 года 7 выпускников учреждения приняли участие в фестивале ГТО, результаты: 1 бронзовый знак, 2 серебряных и 4 золотых;

- в мае 2018 года команда выпускников (3 мальчик + 3 девочки) одержала победу в I городском спортивном Фестивале «Звёздочки ГТО», 12

воспитанникам в результате сдачи нормативов ГТО были присвоены: 1 золотой, 10 – серебряных и 1 – бронзовый знак;

- в мае 2019 года 6 выпускников представляли команду детского сада на II городском спортивном фестивале «Звёздочки ГТО», по итогам фестиваля заняли 1 место, 40 выпускников награждены знаками: 4 золотых знака, 34 – серебряных и 2 – бронзовых; - в мае 2021 года 6 выпускников представляли команду детского сада на городском спортивном фестивале «Звёздочки ГТО», по итогам фестиваля заняли 3 место, 16 выпускников награждены знаками: 4 золотых знака, 12 – серебряных;

- в сентябре 2017 года родители воспитанников приняли участие в I осеннем фестивале ГТО, всем участникам были присвоены серебряные знаки; в июле 2018 года родители и сотрудники учреждения стали победителями этапа городской Спартакиады «Сдача норм ГТО»; в 2019 году заняли второе общекомандное место.

Опыт работы в данном направлении был представлен на XV городской НПК по педагогическому краеведению «История движения ГТО в образовательных организациях города Зима» - награждена дипломом победителя. В 2018 году осуществила открытый показ спортивного праздника «Первые шаги на пути к ГТО» и стала победителем областного этапа XII Всероссийского конкурса «Мастер педагогического труда по учебным и внеучебным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы». В этом же году поделилась своим опытом работы в данном направлении, выступив на ГМО инструкторов по физической культуре. В январе 2020 г. заняла 1 место в муниципальном этапе регионального конкурса «Лучшая методическая разработка», представив проект «В детском саду ГТО сдавай – во взрослой жизни рекорды улучшай!». В феврале 2020 г. по результатам городского фотоконкурса «ГТО моими глазами», 10 выпускников детского сада были награждены грамотами за участие; семья Егора Колешко – заняла 1 место в номинации «Семейное фото» я стала победителем в серии фотографий Фестиваль «Звездочки ГТО» В 2021 г. в рамках городской научно-практической конференции представила свой опыт работы в данном направлении и была награждена свидетельством участника. В рамках ДООУ планируем дальше реализовывать работу в данном направлении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»/ - М., 1981.-63с.
2. Постановление Правительства РФ от 11.06.14 №540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)”

ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ОРИЕНТИРОВКА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ

Беломестнова О.В.

г. Иркутск, муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад № 147

Ребенок с ранних лет сталкивается с необходимостью ориентироваться в пространстве. Познание ребенком пространства и ориентировка в нем – процесс сложный и длительный, требующий специального педагогического руководства.

Пространственные представления (spacerepresentations) – представления о величине, форме, ориентации и расположении предметов в трехмерном пространстве, а также об их перемещении и трансформации во время движения [1]. Они помогают человеку ориентироваться в схеме собственного тела, окружающем пространстве, понимать логико-грамматические конструкции, правильно употреблять предлоги и согласовывать слова в предложении; обеспечивают чувство ритма и времени, математические способности. Таким образом, ориентировка в пространстве имеет универсальное значение для всех сторон деятельности человека, охватывая различные стороны его взаимодействия с действительностью, и представляет собой важнейшее свойство человеческой психики.

По мнению А.А. Столяр, пространственная ориентировка осуществляется на основе непосредственного восприятия пространства и словесного обозначения пространственных категорий (местоположения, удаленности, пространственных отношений между предметами) [2]. В понятие пространственная ориентация входит оценка расстояний, размеров, формы, взаимного положения предметов и их положения относительно тела ориентирующегося.

Гармоничное развитие ребенка невозможно без развития у него способности к ориентировке в пространстве. Пространственные представления у детей развиваются в различных видах деятельности: на занятиях по математике, изобразительности, ознакомлению с окружающим, на музыкальных и физкультурных занятиях, а также во время режимных процессов: в утренней гимнастике, во время умывания, одевания, приема пищи, в дидактических и подвижных играх, в повседневной жизни. Изучавшие особенности развития пространственных представлений и ориентировки в пространстве исследователи (А.Я. Колодная, А.А. Люблинская, Т.А. Мусейбова, Е.Ф. Рыбалко и др.) установили, что их несформированность к концу дошкольного возраста является одной из причин, вызывающих затруднения при овладении детьми школьными навыками.

Основным условием ориентировки в пространстве является активное передвижение в нем. Именно поэтому в процессе развития пространственной ориентировки отводится подвижным играм.

Подвижные игры – прекрасное средство развития и совершенствования движений детей, укрепление и закаливания их организма. Они учат детей действовать в соответствии с правилами, запоминать их, усваивать смысл игры, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, познать окружающий мир. В процессе игры появляются неограниченные возможности формирования у детей ориентировки в пространстве, связанные с восприятием собственного тела, которое начинается с ощущения мышц, ощущения от взаимодействия тела с внешним пространством, а также от взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками.

Где бы мы не проводили подвижную игру: в спортивном зале, на свежем воздухе, мы знаем, что каждая игра имеет правила. Правилами устанавливается местоположение детей и водящего, границы действия, направление движения – ребенок должен понимать, что он делает. Куда он бежит вперед, а потом обратно, бежит по всей площадке в рассыпную или выполняет прыжки на двух ногах и т.д. Для этого он должен понимать суть пространственных слов: вперед, назад, вправо, влево, близко, далеко, за ним, после него и др.

Поэтому при объяснении правил игры, всегда используем пространственную терминологию, доступно и понятно объясняем детям местоположение играющих, местоположение игровых атрибутов. С помощью вопросов проверяем, как дети поняли игру. Правила в играх способствуют воспитанию сообразительности, выдержки, умение владеть собой. Соблюдение правил формирует у детей честность и взаимовыручку.

Чтобы дошкольнику было более понятно, как ориентироваться в пространстве, необходимо начинать с подвижных игр, где присутствует направление вперед – назад. Вперед – это значит прямо. Ребенок зрительно видит ориентир или место до которого он должен выполнять какое – либо действие, задание или упражнение. Он понимает, что вперед – туда (прямо), назад – обратно. У него формируется умение зрительно оценивать расстояние. Мы с детьми играем в такие игры, как «Мы весёлые ребята», «Два мороза», «Волк во рву», «Космонавты», «Красная шапочка». В этих играх мы формируем умение правильно передвигаться по площадке в заданном направлении, не сталкиваться друг с другом, играть честно по правилам.

Содержание игр усложняется, когда дети освоили передвижение вперед – назад, умеют передвигаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Теперь, когда мы учим детей ориентировке в пространстве, вперед – назад, мы учим их смотреть по сторонам, то есть вправо – влево. Дети могут передвигаться в противоположном направлении друг от друга. Например, в игре «Пустое место», дети бегут в разном направлении, стараются не столкнуться друг с другом и быстрее занять пустое место. В игре «Караси и щука» у детей вырабатывается ловкость, быстрота реакции, дети ориентируются в пространстве, стараются занять свободное место. В игре «Река и ров» дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу инструктора «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую

сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению. По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тот, кто ошибся, попал в ров, ему подадут руку, и он возвращается к товарищам. Эта игра требует быстрой ориентировки в пространстве, умения слушать команды и выполнять их правильно.

Постоянное повторение игр способствует закреплению навыков, знаний, умений пространственного ориентирования. На занятиях дети самостоятельно вспоминают и проговаривают правила игры (куда они побегут, что они возьмут нужный атрибут, где будет стоять водящий, где будут играющие), у детей закрепляются знания пространственной ориентировки. Это пополняет словарный запас детей, помогает лучше понять и усвоить знания о направлениях.

В старшем дошкольном возрасте активно используем игры с элементами соревнований. В эстафетах с обручами, мячами, флажками, формируется умение правильно передвигаться в заданном направлении, вперёд – назад, двигаться змейкой, преодолевая разные препятствия на своём пути. Соревнуясь, дети отработывают умение самостоятельно ориентироваться в пространстве, концентрируют своё внимание на правильном выполнении задания, стараются сохранять заданное направление, выполнять задание быстро совершенствуют свои двигательные навыки.

Воспитатель следит за правильным выполнением действий, указывает на ошибки детей, дети стараются исправить их. Постепенно воспитанники сами начинают оценивать себя, замечать свои ошибки и тем более ошибки соперников.

Таким образом, развитие ориентировки в пространстве на занятиях по физической культуре является перспективным направлением работы, способствующим более эффективному формированию пространственных представлений, а подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Осипова, С. Я. Формирование пространственной ориентировки у дошкольников через подвижные игры / С. Я. Осипова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 15 (253). – С. 282-285.

2. Семаго Н.Я. Современные подходы к формированию пространственных представлений у детей как основы компенсации трудностей освоения программы начальной школы // Дефектология. – 2000. – №1.

ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОУ

Борзенко О.В.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 78*

Дошкольный возраст имеет важное значение в жизни человека. Именно в этот период закладываются фундаментальные основы здоровья и долголетия, всесторонней двигательной подготовленности, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются будущие черты его характера. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Физическое воспитание, особенно, в первые годы жизни, представляет собой процесс целенаправленного и систематического формирования здорового и полноценного человека, является основой его всестороннего развития, оно направлено на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к современному ритму жизни [3].

Физическое воспитание складывается из мероприятий, которые направлены на то, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей и предусматривает систему физических упражнений, которые приносят ребенку положительные эмоции, многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха, частая смена нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка, ежедневное проведение занятий физической культурой и применение здоровьесберегающих технологий, - все это направлено на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Главным направлением в работе с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, которое направлено на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков [2].

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании представляют собой технологии, которые направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - это задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей. В ДОУ используются технологии по следующим направлениям:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья: подвижные игры, физкультминутки, ортопедическая гимнастика, фитнес-технология, игровой стретчинг, степ-аэробика, ритмическая гимнастика;
- коррекционные технологии: психогимнастика, кинезиология (гимнастика для мозга), сказкотерапия;
- технологии обучения здоровому образу жизни: коммуникативные игры, массаж и самомассаж, игротренинги [4].

Фитнес-технологии - система мероприятий, которые направлены на поддержание и укрепление физического и психологического здоровья ребенка

(соответствующее его возрасту), его социальную адаптацию. Использование элементов детского фитнеса на занятиях по физкультуре и в свободной деятельности, позволяет повысить объем двигательной активности ребенка, уровень его физической подготовленности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и как результат укрепляет здоровье ребенка. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия для физического развития дошкольников [7].

Игровой стретчинг - система статических растяжек. Любое движение нашего тела - это растяжка; глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. У ребенка к 5 годам формируется наглядно-образное мышление, что позволяет ему выполнять имитационные движения с большей эффективностью. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает у ребенка живой интерес к занятию [6].

Степ-аэробика. К аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Это происходит за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности с помощью циклических движений: бега, прыжков, танцев. Степ-аэробика - занятия со ступами (платформы с регулируемой высотой) - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. Ребенок осваивает навыки равновесия, обучается правильной ходьбе, развивает мелкую моторику, совершенствует точность движений, развивает свой опорно-двигательный аппарат, расширяет двигательный опыт и формирует стойкий интерес к занятиям. Степ-аэробику можно рассматривать как инновационную систему физических упражнений, которая связана с оздоровлением человека, совершенствованием его физического развития и физической подготовленности [8].

Школа мяча. Особое место среди подвижных игр в дошкольном учреждении занимают игры с мячом. Мяч - идеальная геометрическая фигура, не имеющая ни начала, ни конца. Немецкий педагог-философ XIX века Фридрих Фребель отнес шар к великим дарам педагогики и назвал его «идеальным средством для упражнений» [2]. При выполнении упражнений с мячом у ребенка активизируется работа головного мозга, развивается координация движений кисти рук, включаются в совместную работу двигательный, вестибулярный, зрительный и кожный (тактильный) анализаторы. Ребенок, играя мячом, выполняет с ним разнообразные манипуляции: целется, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами. Это развивает у него глазомер, двигательные координационные функции. Упражнения с мячами разных размеров приучают детей владеть разным хватом мяча: маленький мяч плотно обхватывать пальцами одной руки, а в действиях с большим мячом пальцы обеих рук расставляются пошире. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают у детей крупные и мелкие мышцы обеих рук, увеличивает подвижность суставов пальцев и кистей, развивает

ориентировку в пространстве. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками - это способствует развитию центральной нервной системы и всего организма [3].

Психогимнастика применяется в работе с детьми, и направлена на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы ребенка. Главная цель психогимнастики - это сохранение детского психического здоровья и предотвращение расстройств психики, преодоление барьеров в общении, снятие психического напряжения. В основе психогимнастики лежит игра, которая является основным видом деятельности дошкольника. Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ. Все предметы и события игрового сюжета являются воображаемыми и обозначаются физическими действиями [1]. Игровые психогимнастические упражнения доставляют дошкольникам массу удовольствия, развивают у них фантазию, поднимают настроение, проявляют у детей артистические способности. Образы фантазии задаются воспитателем, которые затем свободно развиваются воображением каждого ребенка. На занятиях дети чувствуют себя свободно, расковано, естественно [5].

Элементы психогимнастики:

- мимические и пантомимические этюды - их целью является изображение отдельных эмоциональных состояний, которые связаны с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства: радость, удивление, интерес, страх и др.

- этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоции. Целью этих занятий является выразительное изображение черт, которые порождаются социальной средой (доброта, честность, жадность и т.д.) и их моральная оценка. На занятиях с детьми отрабатываются модели поведения персонажей с разными чертами характера. Дети закрепляют и расширяют уже полученные раннее сведения, относящиеся к их социальной компетенции, происходит гармонизация личности ребенка.

- дыхательная гимнастика [5].

Использование в работе с детьми психогимнастики позволяет совершенствовать у детей общую, мелкую, артикуляционную моторику и координацию движений, нормализовать речевое дыхание, улучшить ритмико-интонационную сторону речи, повысить речевую и познавательную активность детей, помогает детям проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. При этом у детей вырабатывается, положительные черты характера: уверенность, честность, смелость, доброта и изживаются невротические проявления - страх и неуверенность, различного рода опасения [1].

Кинезиология - «гимнастика для мозга», наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определенные двигательные упражнения. Основная ее идея - это активизация деятельности двух полушарий головного мозга. Левое полушарие головного мозга - математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое - отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ.

Правое полушарие - гуманитарное, образное, творческое - отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, которые тесно связаны между собой. С помощью определенных движений (растяжка, дыхательные, глазодвигательные, телесные движения, упражнения для развития мелкой моторики, массаж ушных раковин лица, упражнения на релаксацию) у детей развивается межполушарное взаимодействие, которое способствует активизации мыслительной деятельности, улучшается память, зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка, развивается мелкая и крупная моторика, снижается утомляемость, повышается способность детей к произвольному контролю [5].

Упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

Первопричиной многих болезней ребенка дошкольного возраста могут быть отклонения в опорно-двигательном аппарате: нарушение осанки и плоскостопия [2]. Основными формами работы по предупреждению у детей нарушений осанки и плоскостопия, является утренняя гимнастика и гимнастика после сна, которая дает заряд бодрости и позитивный настрой ребенку на весь день. Для профилактики плоскостопия дети на занятиях занимаются босиком. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы применяются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам [4]. Упражнения, которые направлены на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, включаются во все части физкультурного занятия и в комплексы утренней гимнастики. Двигательная активность детей осуществляется в разнообразной игровой деятельности: подвижные игры сменяются малоподвижными, физические упражнения состоят из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, этюдов. Они подбираются в соответствии с решением конкретных оздоровительных и развивающих задач [3].

Правильно организованный двигательный режим ребенка является основой профилактики нарушений осанки, сколиозов и других дефектов опорно-двигательного аппарата.

Вывод: Технологии сохранения и стимулирования детей дошкольного возраста и коррекционные технологии являются важной и неотъемлемой составляющей работы ДОУ. Они решают задачи комплексного подхода к формированию и сохранению здоровья воспитанников, совершенствуют навыки самоорганизации детей в подвижных играх, развивают двигательное воображение, выразительность и вариативность выполняемых движений, создают условия для гармоничного физического развития и воспитания ценностного отношения детей к своему здоровью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в детском саду / Е.А. Алябьева. - Методические материалы в помощь психологам и педагогам. - М.: ТЦ Сфера, 2013. – 88 с.
2. Бочарова, Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: программно-методическое пособие / Н.И. Бочарова - М.: Центр педагогического образования, 2007. – 175 с.

3. Виноградова, Н.А. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья: учебное пособие / Н.А. Виноградова. - М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
4. Козырева, О.В. - Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей / О. В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003. – 112 с.
5. Сиротюк, А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников / А.Л. Сиротюк. – М.:ТЦ Сфера, 2001. – 48 с.
6. Сулим, Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников / Е.В. Сулим. 3-е изд., и испр. - М.: ТЦ «Сфера», 2018. – 112 с.
7. Токарева Т.Э. Мир физической культуры и здоровья: Пособие по физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников / Т.Э. Токарева - Пермь: Кн. мир, 2002. - 157 с.
8. Яковлева, Л.В.; Юдина, Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. В 3-х ч. / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: ВЛАДОС, 2014. – 314 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Вязьминова А.А.

Балаганский аграрно-технологический техникум

Проблема сохранения здоровья и привитие навыков здорового образа жизни у обучающихся сегодня очень актуальны.

Организация физкультурно-спортивной работы в среднем профессиональном образовании способствует удовлетворению потребностей студентов с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) в двигательной деятельности, восстановлении, укреплении и поддержке здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество, и получении удовольствия от занятий физической культурой.

Профессиональное образование является одним из важных направлений профессиональной адаптации людей с ОВЗ.

Как отмечается в статье Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», что «для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных организациях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся».

Уделяется большое внимание с целью созданию специальных в то же время равных условий для получения образования лицам с ОВЗ, что сопровождается на протяжении всего образовательного процесса.

Основные цели и задачи:

- обеспечение студентов с ОВЗ необходимыми условиями для получения среднего профессионального образования;
- создание системы взаимодействия с другими учреждениями, для социализации и самореализации студентов с ОВЗ в обществе;

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;

- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества при выполнении физических упражнений в группах.

В нашем техникуме проводится работа по созданию образовательных программ для студентов с ОВЗ. Студенты могут выбрать занятие по своим физкультурно-спортивным интересам и индивидуальным особенностям. Однако, учитывая интересы студентов, мы сталкиваемся с обеспечением недостаточной материально-технической базы, снаряжением и инвентарем.

Занятия физической культурой благоприятно сказываются на формировании личности у будущих специалистов и профессионально значимых качеств, таких как: готовность к взаимодействию в условиях образовательной деятельности, умение выражать и показывать свои особенности в развитии.

Для реабилитации обучающихся средствами физической культуры проводится большая спортивно-массовая работа, которая имеет свои традиционные направления. В спортивном зале в вечернее время работают следующие секции: волейбольная, настольного тенниса, баскетбола, футбола.

Также проводятся различные спортивные мероприятия, в которых студенты принимают активное участие со своими сверстниками, такие как: спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис), шахматы, амреслинг, гиревой спорт, день здоровья- который включает в себя этапы из легкой атлетики на свежем воздухе, где студенты соревнуются группами.

Лучшие спортсмены техникума принимают участие в районных, региональных, областных и всероссийских соревнованиях.

В этом учебном году мы начали работать с Юнифайд лидершип-инклюзивная программа Специальной Олимпиады для развития лидерского движения среди молодежных юнифайд пар. И уже смогли показать свои способности и стремление к победе.

Наши студенты приняли участие в соревнованиях с выездом в другие города, где становились победителями и призёрами соревнований по мини-футболу, начиная с Первенства по мини-футболу в г. Ангарск и заканчивая участием в финале Всероссийского турнира Специальной Олимпиады по юнифайд- мини-футбол «Играй вместе с нами» в г. Сочи.

Соревнования проводились по принципам юнифад-спорта: каждая команда была укомплектована атлетами с ментальными особенностями и ребятами без таких особенностей – их партнерами. Основной задачей проведения турниров Специальной Олимпиады России является социализация атлетов в обществе.

Участие в таких соревнованиях дает возможность и стимулирует студентов стремиться к занятиям физкультурой и спортом, развивать чувство толерантности, ответственности, и формированию такой среды, в которой каждый участник будет чувствовать к себе уважение и сможет реализовать свои способности.

Мы надеемся, что спорт поможет занять свое достойное место в обществе, обрести друзей единомышленников и реализовать заветные мечты нашим студентам.



ЛИТЕРАТУРА

1. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы»//утв. Постановлением Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 года № 30;
2. Физкультура и спорт: описание и в чем заключается разница?[Электронная версия] [Ресурс: <https://vchemraznica.ru/fizkultura-i-sport-opisanie-i-v-chem-zaklyuchaetsya-raznica/>]
- 3.Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021) [Электронная версия]:Ресурс:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/5c15b38ed7f8ae49fbfa7a85bf7e252e39826bbb/

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ СИБИРИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Головина М.Ю., Шахматова М.И.

*город Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 187*

«Игра не пустая забава.
Она необходима для счастья детей,
для их здоровья и правильного развития».

Д.В. Менджеричкая

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения.

Известно, что еще на ранних стадиях становления человечества занятия физическими упражнениями занимали значительное место в передаче социального опыта одних поколений другим. В родовом обществе физическое воспитание имело большое значение и являлось одной из главных общественных функций. Оно также оставалось существенной составляющей в формировании личности ребенка, подростка, молодого человека.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения человеком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Глубокий смысл подвижных игр – в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижные игры являются одним из условий развития культуры человека. В них он осмысливает и познаёт окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность человека в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Народные игры включают в себе элемент борьбы, состязания, и, следовательно, вызывают эмоции радости, опасения, побуждают к осторожности и этим увлекают.

В народных подвижных играх и состязаниях ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, национальные традиции, представления о чести, смелости, мужестве, стремления овладеть силой, ловкостью, выносливостью, быстротой, красотой движений, проявить смекалку, выдержку, творчество, волю, победить соперников. Выдающиеся деятели отечественной педагогики и культуры (К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Г.А. Виноградов и др.) призывали собирать и описывать народные игры и состязания, чтобы сохранить и передать следующим поколениям народные традиции, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов.

Главное условие подвижных игр – развить фантазию ребёнка настолько, чтобы впоследствии он сам, без помощи воспитателя, мог изобретать подобные игры. Игра занимает особое место в развитии ребенка дошкольного возраста. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и

умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком своего жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Детские игры многообразны, это игры с игрушками, игры с движениями, игры-соревнования, игры с мячом и другим спортивным инвентарём. В дошкольном возрасте дети играют постоянно - это их естественная потребность, это способ познания окружающего.

Весёлые подвижные игры – это наше детство. Кто не помнит неизменных прятков, салочек, ловишек! Когда они возникли? Кто придумал эти игры? На этот вопрос только один ответ: они созданы народом так же, как сказки и песни. И мы, и наши дети любят играть в русские народные подвижные игры. Такие игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли и до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, соблюдая национальные традиции.

Народ ничего не придумывает ради простой забавы, а всегда – со смыслом, для пользы. Испокон веков в народных играх ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявляют смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Народные игры помогают усваивать знания, полученные на занятиях: например, чтобы закрепить представление о цветах, оттенках мы с детьми играем в игру «Краски». Детям игра очень нравится. В ней присутствует своеобразие игровых действий: и диалогическая речь, диалог «монаха» и «продавца», прыжки на одной ноге и стихотворный текст.

В народных играх много юмора, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными моментами, любимыми детьми считалками.

Необходимость приобщения молодого поколения к национальной культуре трактуется народной мудростью: наше сегодня, как никогда наше прошлое, также творит традиции будущего. Что скажут о них наши потомки? Наши дети должны хорошо знать не только историю Российского государства, но и традиции национальной культуры, осознавать, понимать и активно участвовать в возрождении национальной культуры; реализовать себя как личность любящую свою Родину, свой народ и все что связано с народной культурой: русские народные танцы, в которых дети черпают русские нравы, обычаи и русский дух свободы творчества в русской пляске, или устный народный фольклор: считалки, стихи, потешки, прибаутки, пусть это будут народные игры, в которые дети очень любят играть.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания детей дошкольников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется

устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Все свои жизненные впечатления и переживания дети отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ (гуси-лебеди, коршун и наседка, кот и мыши и т.д.) Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажи и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь детей всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, богатое и разнообразное по своему содержанию.

Множество народных игр описать невозможно. Это игры с мячом и шарами, с палками и веревочками, с фантами и камушками, со словами и загадками, домашние и хороводные, зимние и летние...

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и разнообразны, часто сопровождаются неожиданными моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неоспоримый игровой фольклор.

Правильно организованное воспитание и процесс усвоения ребенком опыта общественной жизни, сформированное условие для активного познания дошкольником окружающей его социальной действительности имеет решающее значение в становлении основ личности.

Подвижные игры — одна из разновидностей игр с правилами и практически, единственная возможность ненавязчиво выработать навыки произвольного поведения, а также интенсифицировать двигательную активность.

Народные игры — это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития. Вместе с тем, на игры можно посмотреть, и с точки зрения педагогики и психологии, как средства образования и воспитания. В дополнении ко всему, это и отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую нашей жизни. Русский народ многие процессы своей жизнедеятельности отражал именно таким образом, через игру.

Народные игры актуальны и интересны и в настоящее время, несмотря на то, что существует достаточно большое количество соблазнов в наш технический век.

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры, также может варьироваться и инвентарь. Таким образом, народные игры в комплексе с другими воспитательными

средствами представляют собой основу начального формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту физическое совершенство.

В своей практике я использую игры народов Севера и Сибири. Подвижные игры народов Севера и Сибири не только развивают необходимые физические качества – ловкость, силу, выносливость, но и воспитывают характер – смелость, терпение, наблюдательность, что помогает выживать в суровых климатических условиях.

А.П.Усова, К.Д.Ушинский, П.Ф.Лесгафт отмечали, что в национальных играх ребенок приобретает знакомство с привычками и обычаями только известной местности, семейной жизни, известной среды, его окружающей. Они считали подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества.

Дети с удовольствием играют в подвижные игры народов Сибири, чтут обычаи и традиции Сибирского края, уважают культуру других народов. Игра является составной частью народной культуры, питает человека. Трудно представить себе людей на земле, не имеющих своих игр.

Подвижные игры Сибири вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических и физических процессов. Они помогают детям глубже воспринимать красоту родной природы.

Обязательно проводится предварительная работа: ознакомление с окружающей средой и социальной действительностью, чтобы сформировать представления детей о традиционном занятии северных народов – охоте, познакомить с представителями животного мира тундры – северном олене, песце, полярном волке и сове.

Итак, детские подвижные игры, взятые из народных игр, отвечают национальным особенностям, выполняют задачу национального воспитания. Они выступают не только как фактор физического развития и воспитания, но и как средство духовного формирования личности. Народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Приложение

Игры народов Сибири:

Солнце (Хейро)

Играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные взмахи вперед-назад и на каждый шаг говорят хейро. Ведущий - солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда солнце встает и выпрямляется (вытягивает руки в стороны). Правила игры. Все игроки должны увертываться от солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три — в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

Ручейки и озера

Игроки стоят в пяти — семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала — это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги — озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Правила игры. Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг можно только по сигналу.

Полярная сова и евражки

Полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие — евражки.

Под тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают на площадке, на громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой. В заключение игры (после трех-четырех повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой.

Правила игры. Громкие удары не должны звучать длительное время. Дети должны быстро реагировать на смену ударов.

Пятнашки (Атак Тэпсиитэ)

Двое играющих кладут руки друг другу на плечи и, подпрыгивая, попеременно ударяют правой ногой о правую, а левой о левую ногу напарника. Игра ведется ритмично в виде танца.

Правила игры. Ритмичность движений, их мягкость соблюдать обязательно.

Игра «Иголка, нитка и узелок (Зун, утахн, зангилаа)»

Играющие становятся в круг, держась за руки. Считалкой выбирают иголку, нитку и узелок. Все они друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же нитка или узелок оторвались (отстали или неправильно выбежали за иголкой из круга или вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие игроки. Выигрывает та тройка, которая двигалась быстро, ловко, правильно, не отставая друг от друга.

Правила игры. Иголка, нитка, узелок держатся за руки. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» Издательство: Москва, «Просвещение», 1986.
3. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. «Игры и развлечения детей на воздухе» Издательство: Москва, 1983.
4. Сем Т. Ю. «Традиционное воспитание детей и народов Сибири», сборник Издательство: Ленинград, «Наука» Ленинградское отделение 1988.
5. [Цитаты педагогов об игре infourok.ru/user...vladimirovna/blog/citaty...ob-igre...](http://www.ob-igre.ru/user...vladimirovna/blog/citaty...ob-igre...)

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Гилязутдинова А.О., Мельничук А.А.

г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева

Автор; к.п.н. наук, доцент кафедры физической культуры и валеологии

В современном мире спорт занимает важную часть жизни каждого человека, ведь он поддерживает здоровье организма и влияет на многую другую деятельность.

В 21 веке такой вид занятия стараются сделать доступнее для всех: уроки физкультуры в школах и высших учебных заведениях, различные секции, проведение ГТО, всевозможные массовые спортивные мероприятия, проведение физкультурной деятельности даже на работе. Для участия в вышеперечисленных занятиях не нужны специфические знания или умения, необходима лишь базовая подготовка и понимание основ. Однако это утверждение неверно для физкультурно-спортивной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В данном случае тренер, учитель или любой другой организатор должен учитывать особенности каждого ребенка и строить оздоровительный процесс, опираясь на складывающуюся ситуацию.

Как же сейчас организовывается школьная спортивная деятельность детей с ограниченными возможностями здоровья и какие современные требования к этому предъявляются?

Во-первых, существует классификация занятий физкультурой в зависимости от преследуемых целей:

- уроки образовательной направленности (формирование специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям);
- уроки коррекционно-развивающей направленности (развитие и коррекция физических способностей, коррекция движений, коррекция сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений);
- уроки оздоровительной направленности (коррекция осанки, плоскостопия, профилактика соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- уроки лечебной направленности (лечение, восстановление и компенсация утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.п.).

Помимо занятий непосредственно в учебном заведении существуют и другие мероприятия подобного рода:

- рекреативно-оздоровительные занятия на добровольной основе в группах общей физической подготовки, группах подвижных и спортивных игр и др.;

- физкультурные праздники, дни здоровья и другие мероприятия активного отдыха;

- спортивные соревнования по отдельным видам спорта, «Веселые старты» и др.

Во-вторых, тренером или учителем выбираются общие методы проведения занятий с детьми с ОВЗ в зависимости от особенностей здоровья каждого ребенка в группе:

- индивидуальный метод, при котором предусматривается работа тренера с одним ребенком. Средства, методы и методика тренировки подбираются строго индивидуально, с учетом особенностей патологии подопечного, его возможностей и подготовленности;

- групповой метод, который используется при работе тренера с группой до 10 человек и предусматривает присутствие ассистентов, выполняющих вспомогательные функции по организации занятия и установке оборудования и инвентаря;

- индивидуально-групповой метод, при которых занятия организует и ведет тренер, а ассистенты работают индивидуально со спортсменами под руководством тренера;

- метод самостоятельных занятий, который предусматривает организацию занятий по рекомендации тренера или самостоятельно.

Обязательным требованием для эффективности проводимых мероприятий является комплексное взаимодействие всех специалистов, участвующих в обучении ребенка, а также семьи, так как это дает положительное эмоциональное сопровождение, необходимое детям для повышения мотивации.

При этом работа тренера или учителя физической культуры для детей с ОВЗ должна содержать в себе следующее:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;

- Адаптация сложных упражнений на более легкие, доступные для выполнения;

- Руководствование медицинскими показаниями для полного исключения некоторых упражнений;

- Формирование положительного отношения ребенка к занятиям спортом;

- Мотивирование своих подопечных на улучшение своих результатов в форме похвалы;

- Оказание помощи во время выполнения упражнений;

Перейдем к более конкретным рекомендациям, которые включают в себя два основных метода:

1) «Эволюционный метод двигательной реабилитации», автором которой является Н. Н. Ефименко. Основной ее принцип заключается в повторении эволюции движений человека от рождения до года, используя 8 двигательных режимов, или «8 золотых формул», как их называет сам автор. Данный метод подойдет для младших школьников с нарушением опорно-двигательного аппарата. Все упражнения начинаются в горизонтальном положении, продолжаются в вертикальном и заканчиваются ходьбой, бегом или

прыжками. При этом чем ниже положение тела, тем более расслабленный режим упражнений должен быть.

2) «Игра-эстафета «Двойная мотивация». Данный метод подойдет для младшей и средней школы. Главный принцип заключается в совместном выполнении движений командной эстафеты в паре здоровым ребенком и ребенком с ОВЗ, в результате чего дети не только приобретают активность и ловкость, улучшают равновесие и ориентировку в пространстве, но и развивают взаимопомощь и взаимовыручку.

В заключение можно сказать, что физическая культура для детей с ОВЗ — это творческая работа по преобразованию тела. С помощью физических упражнений дети с ограниченными возможностями здоровья поддерживают работу своего организма, совершенствуются и самореализуются, с чем им, несомненно, должны помогать учителя и тренеры.

ЛИТЕРАТУРА

- 1) Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996.
- 2) Ефименко Н.Н. Эволюционный принцип как основополагающий в теории и практике физической культуры/ Н.Н. Ефименко. – Учебный год. Волгоград, 2005.
- 3) Зотин В.В. Организационно-педагогические условия тренировочных занятий спортсменов с интеллектуальными нарушениями/ Зотин В.В., Мартиросова Т.А., Арнт Н.В., Мельничук А.А.// Обзор педагогических исследований. 2021. Т.3. №5. С.109-112
- 4) Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры /Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

ПОДГОТОВКА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИМЕЮЩИХ ОСОБЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Губарь Н.А., Губарь С.А., Маслова Н.А., Королева А.А.

*г. Ангарск Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»*

У обучающихся, имеющих ДЦП, как правило, ярко выражены двигательные нарушения рефлексорного характера, нарушена координация, повышен тонус мышц, поэтому им сложно управлять своими движениями, что необходимо учитывать при подготовке уроков физической культуры. Рабочая программа составлена по авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. Поэтому третий час, отведенный для преподавания физической культуры, — это урок лечебной физической культуры.

Прежде всего, при работе с учащимися, имеющими ДЦП, важно их мотивировать на получение хорошего результата. Формирование интереса, мотивации возможно только при правильной организации занятий. Практика

показала, что в работе очень помогает использование элементов игры. Необходимо создавать ситуации, при которых учащийся, имеющий ДЦП, может проявить инициативу в своих двигательных действиях — потянуться за игрушкой, повернуться, сесть, встать, принять участие в игре. Игр должно быть много, разнообразных и интересных, но всегда целенаправленных. Если игры очень сложные, то обучающийся отказывается работать, если они слишком легкие — ему становится неинтересно. Правила игры нужно корректировать под ту группу учащихся, которая в нее играет. Например, если водящим становится обучающийся, который не может ходить, а только ползает, правилами оговаривается, что все участники опускаются на колени, и таким образом водящий становится приближенным к остальным обучающимся.

В процессе занятий учащимся, имеющим ДЦП, свойственна высокая утомляемость, поэтому при такой серьезной физической и психической нагрузке необходимо чередовать активную работу и отдых. Важен своевременный переход к другой деятельности. До наступления утомления, пресыщения надо чуть-чуть «не доиграть», чтобы не погасить желания действовать.

Для получения результата занятия должны проводиться в ОО и дома постоянно и непрерывно. На уроках физической культуры с учащимися можно играть в следующие подвижные игры: игры с элементами ползания, ходьбы, бега, метания; игры с преодолением различных препятствий; спортивные игры по упрощенным правилам — волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.

Упрощенные правила заключаются в том, что учащийся должен просто принять участие в игровом процессе, а не победить любой ценой. Команды не соперничают за владение мячом, а стараются помогать друг другу. Допустим, если игрок добежал до баскетбольного кольца с мячом, но не смог добросить его до кольца, то ему дается еще одна попытка броска. Поскольку ведение мяча до кольца — очень сложное двигательное действие для учащихся, имеющих ДЦП, темп игры и скорость передвижения намного медленнее, чем в обычной игре.

Точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела позволяют гимнастические упражнения. Они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. Их учащиеся, имеющие ДЦП, выполняют и без предметов, и с различными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом), с дополнительным грузом, на мячах различного диаметра. Очень нравится им заниматься фитбол-гимнастикой на больших упругих мячах. В СОШ № 6 применяют фитболы разного размера в соответствии с ростом и возрастом обучающегося. Вибрация, возникающая при сидении на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с иппотерапией (лечением верховой ездой). При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет, улучшается функция внутренних органов, уравниваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит положительное воздействие на психоэмоциональную сферу.

Родители детей, имеющих ДЦП, делают им массаж или водят их к специалистам, а также записывают своих детей в плавательный бассейн. Под чутким контролем родителей дети выполняют комплекс утренней гимнастики, разученный с учителем физической культуры. Также на каникулы каждому ученику класса индивидуально назначается комплекс силовых упражнений, упражнения на развитие гибкости и растяжки и др.

Любое занятие начинается с разминки, в которой можно использовать зарядку для глаз, разминку для языка, пальчиковую гимнастику, общеразвивающие упражнения. В основной части урока — изучение нового материала, повторение ранее изученного. На каждом занятии обязательно выполняются упражнения на гибкость и растяжку. Особое внимание необходимо уделять растяжке, которая усиливает кровообращение и скорость протекания обменных процессов. Движения становятся более раскованными, их диапазон увеличивается. Упражнения на растяжку достаточно сложны для выполнения. И поэтому учащиеся не очень любят их делать, следовательно, необходимо придумать и реализовать очередную игру. Например, катим мячик по прямой ноге от бедра до голеностопа, при этом оговаривая, что это паровозик едет к заболевшей бабушке и везет внучку. Есть еще вариант с колом, где он катится по прямым ногам и прячется от волка за стопы. Ноги учащегося при этом вместе, колени прямые. Когда внимание учащихся переключено от личных ощущений на сказочного героя, то и упражнения выполняются намного эффективнее.

При работе с учащимися, имеющими ДЦП, желательно не скрывать своих эмоций. Когда педагог сопереживает, открыто, то учащиеся стараются и порадовать учителей, и насладиться своими успехами сами. Когда на уроке физической культуры учащийся, имеющий ДЦП, первый раз встает самостоятельно на ноги, очень трудно сохранять эмоционально нейтральное состояние. Чувствуя поддержку со стороны учителя, такой обучающийся на каждом уроке старается вставать на ноги без посторонней помощи. Потому что одна из главных целей учителя физической культуры — поставить на ноги учащихся, имеющих ДЦП, чтобы они могли самостоятельно ходить.

Приспособления для формирования навыка ходьбы у обучающихся с ДЦП:

• щит, состоящий из двух частей: вертикальной стенки и горизонтальной площадки для опоры. Вертикальная стенка высотой не ниже роста обучающегося, изготовлена из деревянных брусков по 3–4 см шириной, укрепленных друг от друга на расстоянии 2–3 см для удобства фиксации ног в области коленных суставов. Горизонтальная часть щита соединена с вертикальной подвижным креплением с целью возможности изменения угла опоры стоп, что используется для устранения тугоподвижности в голеностопных суставах. Щит крепится к гимнастической стенке с наклоном 45°. Не следует ставить его вертикально;

- гимнастическая стенка;
- стулья разной высоты (три и более);
- гимнастическая палка;

- мяч;
- канат.

Общие методические указания: количество повторений от 50 до 100 раз в зависимости от степени тренированности обучающегося. Темп движений — средний. Учитель следит за правильностью выполнения движений.

Примеры упражнений.

Примеры упражнений для формирования навыка ходьбы у учащихся, имеющих ДЦП: исходное положение (далее — и. п.) учащегося — лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Учитель придерживает прямые ноги за голени и колени одной рукой, другой рукой держит руки учащегося. Ученик садится и ложится в и. п.; и. п. учащегося — лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят возле таза, пятки вместе, носки врозь. Учитель придерживает согнутые ноги учащегося одной рукой, другой держит его руки. Обучающийся садится и ложится в и. п.; и. п. учащегося — лежа на спине, ноги учащегося согнуты, стопы упираются в грудь учителя, который одной рукой придерживает голени, а другой держит руки обучающегося. Ученик садится и ложится в и. п.; и. п. учащегося — лежа на спине, бедра подтянуты к груди, обучающийся обхватывает колени руками. Учитель одной рукой придерживает ученика за голову, другой — за руки и делает покачивания вперед — назад, влево — вправо.

При наличии мышечного тонуса, прежде чем начать тренировку вертикальной установки тела, нужно использовать ряд упражнений, направленных на расслабление спастических мышц в горизонтальном и вертикальном положениях.

Примеры упражнений для формирования навыка стояния учащихся, имеющих ДЦП:

- и. п. учащегося — лежа на спине, ноги вытянуты. Учитель захватывает ноги обучающегося в области нижней части голеней и ритмично сгибает и разгибает их в коленных и тазобедренных суставах, удерживая в приведенном состоянии. Движения сначала должны быть плавными, затем, по мере уменьшения мышечного тонуса, темп их ускоряется;

- и. п. учащегося — лежа на животе, ноги вытянуты. Учитель сгибает ногу учащегося в коленном суставе до 90° и более. В этом положении он выводит стопу из подошвенного сгибания в тыльное. Другой рукой он прижимает таз к кушетке;

- и. п. учащегося — лежа на спине, прямые руки вдоль туловища. Учитель сгибает предплечье в локтевом суставе до 90°, производит тыльное разгибание кисти в запястье с одновременным удержанием пальцев в разогнутом положении. Затем поворачивает ладонь и плавно сгибает и разгибает руку в локтевом суставе.

Упражнения для улучшения движений нижних конечностей:

- и. п. учащегося — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Он выполняет диафрагмальное дыхание (при вдохе живот поднимается, при выдохе опускается);

• и. п. учащегося — сидя на стуле, ноги согнуты. Обучающийся пытается развести колени, учитель пытается их удержать;

• и. п. учащегося — лежит на животе, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°. Учитель препятствует отведению голени в сторону за счет внутренней ротации бедра, оказывая давление рукой на наружную лодыжку;

• и. п. учащегося — лежит на спине в удобной позе. Он выполняет вдох и задерживает дыхание на 20–30 с; и. п. учащегося — сидит на стуле, ноги согнуты в коленях, перед ним разбросаны карандаши. Ребенок пытается схватить пальцами ног карандаши и т. д.

Диагностика уровня развития физических качеств.

Для того чтобы отследить, какие изменения происходят в процессе работы с учащимися с ОВЗ в школе, учитель физической культуры проводит тестирование по пяти физическим качествам (выносливость, гибкость, сила, скорость, координация). Тесты подобраны с учетом выполнения их обучающимися с ОВЗ:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). Тест позволяет оценить силовые возможности, силовую выносливость учащегося.

2. Подъем в сед из положения лежа за 30 с (количество раз). Исходное положение — лежа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу). Если обучающийся не может самостоятельно подняться, ему предлагается держаться за руку партнера и тем самым помогать себе подниматься.

3. Наклон вперед из положения сидя. Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20–30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3 с. Касание пальцами разметки до центральной линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии — «0» (нормальная гибкость касания); результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания).

4. Метание теннисного мяча в цель проводится с расстояния 2–4 м в вертикальную мишень. Размеры мишени 1,5×1,5 м, в которой сделаны круглые отверстия диаметром 10 см, 15 см и 20 см. Обучающемуся предоставляется право выполнить три попытки. Засчитывается количество попаданий в отверстия мишени. Техника выполнения броска мяча допускается любая исходя из возможностей обучающегося («из-за спины через плечо», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сверху», «прямой рукой сбоку»).

5. Удержание прямых ног в положении лежа на спине, руки расположены сзади упор на предплечье. Необходимо удерживать прямые ноги на уровне 45° к полу (допускается небольшое сгибание ног в коленях). Учитывается время, которое проходит от поднятия ног учащимся в положение 45°, до касания пола пятками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Атаев З.М., Крупина Т.Н., Воронина С.Г., Богомолов В.В. Восстановительное лечение постгиподинамических состояний: Метод. реком. М., 1977. - 33 с.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье /2-е изд., доп., перераб. - М.: ФиС, 1990. - 208 с.
3. Популярная медицинская энциклопедия. Гл.ред. Б.В. Петровский,-М.: Советская энциклопедия,1987.-704с.
4. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей /Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. 400 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ

Даниловцева Ж.С.

г. Иркутск, Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №148

Введение

Вопросы совершенствования двигательных умений и навыков детей старшего дошкольного возраста являются актуальными не только в контексте укрепления физического здоровья, но и реализации потенциальных возможностей возраста в овладении техникой движений, точностью и быстротой движений.

Двигательное умение – это степень владения двигательным действием, для которой характерно сознательное управление движением, неустойчивость к действию сбивающих факторов и нестабильность итогов. Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, для которой характерно автоматизированное управление движениями, высокая прочность и надежность исполнения движений.

В дошкольном возрасте формирование двигательного навыка у детей дошкольного возраста проходит три стадии: стадию иррадиации, стадию специализации, стадию стабилизации. На стадии стабилизации у старших дошкольников происходит совершенствование двигательных умений и навыков. Одним из средств совершенствования двигательных умений и навыков выступает физкультурный досуг.

Методология

Вопросами использования физкультурных досугов в физическом воспитании дошкольников занимались З.Ф. Аксенова, М.А. Давыдова, З.П. Красношлык, Н.Н. Луконина, Т.А. Семенова. В работах перечисленных авторов

раскрыты вопросы организации физкультурных досугов в ДООУ, подготовки к их проведению, требованиям к ним. Возможности физкультурных досугов в совершенствовании двигательных умений и навыков старших дошкольников остаются практически не изученными.

Таким образом, на основании анализа психолого-педагогических исследований мы сталкиваемся с противоречиями:

– между требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к решению задачи укрепления физического здоровья детей дошкольного возраста и недостаточно эффективной системой физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.

– между возможностями физкультурных досугов в совершенствовании двигательных умений и навыков старших дошкольников и недостаточной разработанностью педагогических условий организации этого процесса в ДООУ.

Цель исследования: апробировать педагогические условия, способствующие совершенствованию двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурных досугов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что совершенствование двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурных досугов будет эффективным при реализации следующих педагогических условий:

- созданию развивающей предметно-пространственной среды в группе;
- планировании и организации системы физкультурных досугов с детьми старшего дошкольного возраста;
- организации консультативно-обучающей работы с родителями и педагогами (практикум, семинар, педагогическая мастерская и др.).

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- положения методики физического воспитания о сущностных характеристиках двигательных умений и навыков (В.И. Гончаров, Л.П. Матвеев);
- положения о закономерностях формирования двигательных умений и навыков в дошкольном возрасте (А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненкова, Н.В. и др.);
- теоретические положения о сущности и организации физкультурных досугов в дошкольного возраста (З.Ф. Аксенова, М.А. Давыдова и др.).

Результаты

В исследовании приняли участие 54 ребенка старшего дошкольного возраста (6,6 – 6,10 года жизни), посещающие МБДОУ детский сад № 148 г. Иркутска, условно разделенные нами на контрольную и экспериментальную группы – по 27 детей, а также 25 педагогов и 54 родителя.

На констатирующем этапе мы выявили уровень готовности педагогов к развитию двигательных умений и навыков, определив, что у 44% педагогов уровень готовности является критическим. У них слабо сформирована совокупность знаний, педагоги затрудняются в дифференциации двигательных умений и навыков, не выделяют этапы их формирования, не обозначают способы совершенствования двигательных умений и навыков, не выделяют

методы, приемы и пути, которые позволят решать задачи совершенствования двигательных умений и навыков в образовательном процессе.

Вносимое в развивающую среду оборудование лишь частично отвечает задачам совершенствования двигательных умений и навыков, а форм работы с родителями по данному направлению педагогами не планируется.

Уровень представлений у 63% родителей экспериментальной группы и у 59% родителей контрольной группы является критическим: родители частично представляют себе значимость двигательных умений и навыков, не могут перечислить двигательные умения и навыки, не используют методы и приемы для развития двигательных умений и навыков.

У 45% детей старшего дошкольного возраста из обеих групп уровень двигательных умений и навыков является средним. Дети допускают отдельные ошибки в технике выполнения основных видов движений, в результате чего у них могут снижаться общие показатели в каждом из видов движений. Одной из характерных особенностей движений у детей является то, что оно лишь частично автоматизировано и на определенном этапе детям требуется контроль за выполнением движения.

В соответствии с видами планирования, которые предлагает Н.А. Короткова, мы разработали тактическое годовое планирование, оперативное планирование на неделю, разработали направления амплификации развивающей предметно-пространственной среды в группе и планы мероприятий с родителями и педагогами на базе дошкольной образовательной организации.

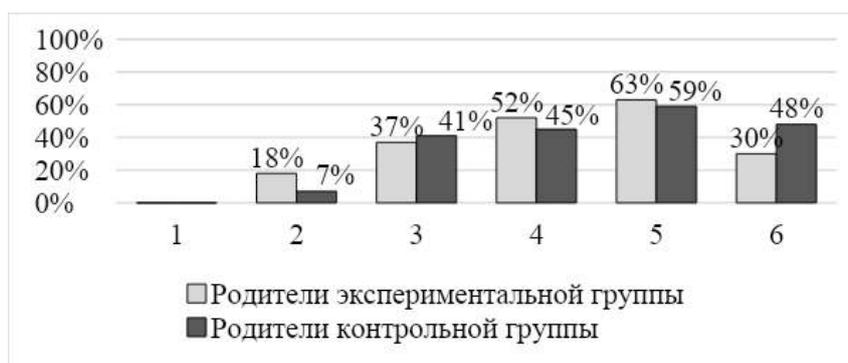
Для определения эффективности реализованных нами педагогических условий формирования двигательных умений и навыков детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурных досугов, мы провели повторную диагностику. Для диагностики мы применяли методы и методики констатирующего этапа исследования для выполнения сравнительного анализа результатов и формулировки выводов о выявленных изменениях.

Все компоненты готовности педагогов к совершенствованию двигательных умений и навыков на контрольном этапе повысились.

С повышенным уровнем количество педагогов возросло на 20%, на базовом уровне количество педагогов возросло на 4%, на критическом уровне количество педагогов уменьшилось на 24%. Мы связываем эти изменения с мероприятиями, которые мы проводили для повышения у педагогов уровня их подготовленности к совершенствованию двигательных умений и навыков детей.

Далее мы проанализировали результаты экспертной оценки оснащенности Центра спорта спортивным и игровым оборудованием для совершенствования двигательных умений и навыков. По результатам диагностики мы можем сделать вывод о том, что уровень оснащенности развивающей предметно-пространственной среды группы повысился.

На формирующем этапе мы осуществляли работу с родителями, направленную на повышение уровня их представлений о совершенствовании двигательных умений и навыков детей дошкольного возраста.



Результаты диагностики на рисунке 3.10 показывают, что организованная с родителями работа способствовала тому, что уровень представлений изменился.

Рисунок 3.11 содержит обобщенные данные об уровне сформированности двигательных умений и навыков старших дошкольников.



Из рисунка 3.11 мы видим, что количество старших дошкольников с высоким уровнем увеличилось в экспериментальной группе на 11%, в контрольной группе - на 4%, количество дошкольников со средним уровнем увеличилось в экспериментальной группе на 7%, в контрольной группе - на 3%. На низком уровне количество детей сократилось на 18% в экспериментальной группе и на 7% в контрольной группе.

Вывод

В результате проведенных исследований была пополнена предметно-пространственная среда разнообразными атрибутами и материалами в физкультурном зале, что улучшило проведение физкультурных досугов, в работе с педагогами и родителями проводились практикумы, семинары, консультации и все это в совокупности положительно повлияло на совершенствование двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста, что доказывает выдвинутую в работе гипотезу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гончаров, В. И. Еще раз о понятиях «двигательное умение» и «двигательный навык» [Текст] / В.И. Гончаров // Ученые записки университета Лесгафта. – 2008. – №3 (30). – С. 30-33.
2. Гурьев, С. В. Совершенствование двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста. Монография / С.В. Гурьев. – М. : КноРус, 2018. – 290 с.
3. Давыдова, М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4 - 7 лет [Текст] / М.А. Давыдова. – М. : ВАКО, 2007. – 304 с.

4. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М., 2005. – 271 с.
5. Красношлык, З. П. Организация спортивного досуга с детьми старшего дошкольного возраста при участии семьи [Текст] / З.П. Красношлык // Наука и современность. – 2014. – № 32-1. – С. 87-93.
6. Микляева, Н. В. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Охрана и укрепление здоровья [Текст] / Н. В. Микляева. – М. : ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
7. Семенова, Т. А. Особенности формирования двигательных навыков у дошкольников [Текст] / Т.А. Семенова // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 12. – С. 105-111.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М. : Центр педагогического образования, 2014. – 36 с.

СЕКЦИИ В ДОУ, КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Евстигнеева О.В., Подловилина Е. И.

г. Звенигород Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва №2»

Дошкольный возраст – самый благоприятный период, в котором формируются двигательные навыки, создается основа для воспитания физических качеств, формируется позитивное отношение к здоровому образу жизни. Тема здоровья и физического развития ребенка была и остается актуальной во все времена. Высокий уровень развития физических качеств позволяет создать благоприятные условия для гармоничного физического и психического развития ребенка, повысить возможности функциональных систем организма, и, таким образом, заложить фундамент крепкого здоровья.

Необходимость использования достижений спортивной науки для решения методологических проблем развития физических качеств детей дошкольного возраста неоднократно отмечалось многими авторами.

Стремительно развивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их физической готовности, особенно в период подготовки к обучению в школе. Возрастает необходимость обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, мотивации к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры.

Проблемой современных родителей можно считать отсутствие понимания необходимости отвлечь ребенка от гаджетов. Большой процент поступающих в детский сад детей имеют 2,3 группу здоровья, а также хронические заболевания, а причина тому, что дети много времени проводят в статическом положении.

Отстающий в физическом развитии ребенок быстро утомляется, у него не устойчивое внимание, память. Эта слабость ведет к различным сбоям в функционировании организма, к понижению способностей ребенка и расшатывает его здоровье. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве.

В соответствии с программой ФГОС ДО четко прописано, что физическое развитие включает в себя приобретение опыта двигательной активности детей, развития физических качеств: гибкости, ловкости, выполнение основных движений, становление ценностей здорового образа жизни, начальное представление о некоторых видах спорта. Требования стандарта реализуются на физкультурных занятиях, согласно возрастным особенностям детей, с периодичностью не менее двух раз в неделю, в каждой возрастной группе. Отсюда вытекает вопрос: неужели этого времени достаточно для полноценного физического развития ребенка? Часть времени, отведенного на физическую активность можно смело списать на прогулку. Но нельзя забывать, что физическая активность и физическое развитие, совершенно два разных процесса. Двигательная активность ребенка должна быть целенаправленной и соответствовать его интересу, желаниям и функциональным возможностям организма. Поэтому мы считаем, что необходимо внедрять работу спортивных секций в деятельность дошкольных образовательных организаций.

Мы уже отмечали что, от состояния здоровья детей зависит благополучие общества, а формирование основ здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном детстве, именно здесь происходит выбор альтернативных форм и методов организации учебно – воспитательного процесса.

Физическое воспитание и оздоровление дошкольников – сложный процесс. Овладение техниками выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в самостоятельной деятельности и повседневной жизни, следовательно, привычка у ребенка, действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии инструктора по физическому воспитанию, воспитателя группы и семьи.

Дошкольный возраст – самое благоприятное время для тренировок, а это дает большую возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания в дошкольном учреждении. Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет фундамент для дальнейших занятий спортом.

Проанализировав литературу по данному вопросу, мы пришли к выводу, что эта тема мало изучалась и в детских садах не достаточно уделяют внимание дополнительному физическому развитию детей. Рассмотрим на примере некоторых секций, их влияние на физическое развитие дошкольников.

Методика секции по «Мини-футболу» заключается в том, чтобы детей старшего дошкольного возраста, развивать и совершенствовать физические качества и способности в ходе выполнения заданий во время кружка по «Мини-футболу».

Футбол – это игра с мячом. В этой спортивной игре дошкольники совершенствуют навыки основных движений. Все движения выполняются в постоянно изменяющейся обстановке, что позволяет формированию у детей умений самостоятельно применять в зависимости от условий игры.

Авторы методики считают, что обучение дошкольников игре в футбол целесообразно разделить на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительный этап выделяются задачи:

- повышение ОФП;
- совершенствование общей выносливости;
- улучшение техники бега.

Основной этап – непосредственно обучение игре в футбол. Футбольные элементы могут быть включены в программный обучающий материал по физическому воспитанию на протяжении учебного года.

Заключительный этап представляет собой совершенствование технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т.е. футбольный матч. В конце учебного цикла проводится футбольный турнир между подгруппами.

В конце учебного цикла занятий проводится детский футбольный турнир. Что позволяет развивать соревновательные и лидерские качества детей.

Далее рассмотрим методику секции «Дзюдо». На этапе начальной подготовки главными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

Тренер-преподаватель перед началом занятий проводит тщательный осмотр места проведения занятий, убеждается в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования; знакомит занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях дзюдо; знает уровень физических возможностей детей и следит за их состоянием в процессе занятий; обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизической целесообразности; выявляет творческие способности воспитанников, способствует их развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей.

Целью секции по «Акробатической гимнастике» является, содействие полноценному физическому развитию детей, направленному на развитие и

совершенствование общей физической подготовки. Работая в данной секции инструктор по физической культуре, ставит следующие задачи.

- укреплять здоровье ребенка;
- оптимизировать рост и укрепление опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку;
- обучать основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- совершенствовать психомоторные способности; развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, силу и координационные способности.
- формировать осознанную потребность в систематических занятиях спортом.

В заключении хотим подчеркнуть, что качественно организованные дополнительные занятия физической культурой в ДОУ, укрепляют крупные мышцы, развивают психофизические качества, у ребенка повышается умственная активность, воспитывается сдержанность, ответственность.

А что касается прогулки, то, выходя на улицу дети, самостоятельно могут организовать игру, каждый ребенок знает свою позицию в игре.

Таким образом занятия в спортивных секциях являются эффективной формой повышения двигательной активности воспитанников ДОУ.

ЛИТЕРАТУРА :

1. Желобкович Е. Ф. Футбол в детском саду: конспекты занятий – М.:
2. Литвинова О. М. Система физического планирования в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры О.М. Литвинова – Волгоград.: Учитель, 2007. – 238 с.
3. Физическое воспитание и развитие дошкольников / Под ред. С.О. Филипповой. - Москва: Детство, 2007. – 322 с.
4. Ящук А.В., Линок Е.А., Ефимова Г.И. Закаливание, зарядка, спорт (формирование здорового образа жизни у дошкольников). – Томск: ООО «Интегральный переплет». 2014

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Егорова М.А.

*г. Брянск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
Профессиональная образовательная организация «Брянское
государственное училище (колледж) Олимпийского резерва».*

Актуальность. Актуальность исследования. В последнее время происходит ухудшение состояния здоровья учащихся школ. По данным ВОЗ, болезни дыхательной системы занимают одно из первых мест по количеству среди заболеваний школьников, и составляют 56% в структуре общей заболеваемости. Чаще всего это бронхит, бронхиальная астма, пневмония,

острые респираторные заболевания, хронические неспецифические заболевания лёгких и

Изменился характер этих заболеваний: чаще проявляется тенденция затяжного хронического течения заболеваний, сопровождающихся аллергическими осложнениями.

Заболевания дыхательной системы у школьников приводят в первую очередь к нарушению функционального состояния всего организма, снижению работоспособности и отставанию в физическом развитии.

Занятия адаптивной физической культурой при заболеваниях дыхательной системы способствуют адаптации организма школьников, их сердечно-сосудистой системы и органов дыхания к физическим нагрузкам, повышают его иммунологическую реактивность в отношении вирусной и бактериальной инфекции.

Цель исследования – выявить влияние средств адаптивной физической культуры на функциональные показатели внешнего дыхания детей младшего школьного возраста специальной медицинской группы.

Объект исследования – процесс адаптивного физического воспитания.

Предмет исследования – функциональные показатели внешнего дыхания.

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

1. Определить функциональные показатели дыхательной системы детей младшего школьного возраста специальной медицинской группы.

2. Выявить эффективность применения комплекса дыхательной гимнастики в процессе оптимизации показателей внешнего дыхания детей младшего школьного возраста специальной медицинской группы.

Исследование проводилось с октября 2020 года по март 2021 года на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени Героя Советского Союза Д.Н. Медведева» г. Брянска. В нем приняли участие 12 младших школьников специальной медицинской группы, имеющие отклонения в органах дыхания после перенесенных заболеваний.

Результаты исследования.

До начала эксперимента было проведено первичное обследование младшешкольников с заболеванием дыхательной системы, которое включало тестирование функционального состояния дыхательной системы: спирометрию, определения индекса «Тиффно», измерение частоты дыхательных движений, гипоксические пробы (Генчи и Штанге).

Результаты нашего тестирования функциональных показателей внешнего дыхания детей специальной медицинской группы представлены в таблице 1-2.

Анализируя показатели тестирования спирометрии, ФЖЕЛ были выявлены следующие средние показатели: КГ выполнила упражнение за $1,525 \pm 0,04$ л., а ЭГ за $1,525 \pm 0,04$ л.

Таблица 1

Показатели внешнего дыхания младшего школьного возраста до эксперимента

Тесты, единицы измерения	Контрольная группа	Экспериментальная группа
ФЖЕЛ, л.	1,525± 0,04	1,525± 0,04
ОФВ, л.	0,466± 0,04	0,483± 0,05
Индекс Тиффно, %	30,62±2,84	31,47±2,89
ЧДД вдох/мин.	25± 0,4	25± 0,4
Проба Генчи, с.	36± 0,4	36± 0,4
Проба Штанге, с.	33,5± 0,8	33,5± 0,8

Вторым тестом для исследования показателей внешнего дыхания выбран тест ОФВ, выявлены следующие показатели испытуемых: КГ 0,466± 0,04 л., ЭГ 0,483± 0,052 л.

Результаты исследования показали, что индексу «Тиффно» проводят определение степени бронхиальной проходимости в КГ вначале исследования – 30,62±2,84 %, а ЭГ 31,47±2,89 %.

Измерение частоты дыхательных движений выявлены следующие показатели испытуемых: КГ выполнили за 25± 0,4 вдох/мин., ЭГ за 25± 0,4 вдох/мин.

Следующим тестом, отражает устойчивость организма к недостатку кислорода, называется Проба Генчи. В КГ вначале исследования результат составил – 7,16±0,7 с, в ЭГ 6,5±0,8 с.

При проведении пробы Штанге, в КГ вначале исследования задержка дыхания составила – 36± 0,4 с, в ЭГ 36± 0,4 с.

Полученные значения сравнительного анализа показателей внешнего дыхания младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента позволяют утверждать, что данные в двух группах различались несущественно.

Таким образом, исходя из данных таблицы можно сделать вывод о том, что по пробе ФЖЕЛ, л показатели контрольной и экспериментальной групп не отличаются 1,525±0,04 л., в пробе ОФВ в экспериментальной группе показатели выше, чем в контрольной группе на 0,017 с, индекс «Тиффно» также выявил показатели выше в экспериментальной группе, чем в контрольной, ЧДД в мин в контрольной и экспериментальной группе одинаковые до эксперимента 25± 0,4 мин, Проба Генчи, с, также показала равные результаты контрольной и экспериментальной групп 36±0,4 с, Проба Штанге, с, также выявлены одинаковые показатели 33,5± 0,8 с.

Для решения второй задачи нами было проведено повторное тестирование, которое дало возможность провести сравнительный анализ изменений показателей дыхания по исследуемым параметрам.

Таблица 2

Показатели внешнего дыхания младшего школьного возраста после эксперимента

Тесты, измерения	единицы	Контрольная группа	Экспериментальная группа
ФЖЕЛ, л		1,75±0,02	1,95±0,046
ОФВ, с		1,56±0,03	1,75±0,024
Индекс Тиффно, %		73,20±15,69	89,93±2,22
ЧДД вдох/мин.		24±0,4	17,78±3,54
Проба Генчи, с		32,95±6,85	42,16±0,33
Проба Штанге, с		31,28±6,48	39,66±0,54

Анализ полученных результатов выявил, что на конец эксперимента средний показатель в тесте «Спирометрия», ФЖЕЛ в КГ составил 1,75±0,02 л, прирост – 12%; в ЭГ – 1,95±0,046 л, прирост – 21% (рис. 1).

Исследование выявило, что на конец эксперимента средний показатель ОФВ в КГ составил 1,56±0,03 л, прирост – 70%; в ЭГ – 1,75±0,024 л, прирост – 72,4%.

Оценка выявленных результатов показала, что на конец эксперимента средний показатель индекса «Тиффно» КГ составила 73,20±15,69 %, прирост – 58%; в ЭГ – 89,93±2,22 %, прирост – 65%.

Изучение полученных результатов выявило, что на конец эксперимента средний показатель теста ЧДД в КГ составил 17,78±3,54 вдох/мин., прирост – 25%; в ЭГ – 24±0,4 вдох/мин, прирост – 22,5%.

Рассмотрение результатов, полученных при тестировании, выявило, что на конец эксперимента средний показатель в тесте проба Генчи в КГ составил 32,95±6,85 с, прирост – 36%; в ЭГ – 42,16±0,33 с, прирост – 40,7%.

При ознакомлении с результатами теста проба Штанге, выявилось, что на конец эксперимента средний показатель в КГ составил 31,28±6,48 с, прирост – 33,5%; в ЭГ – 39,66±0,54 с, прирост – 38,3%.

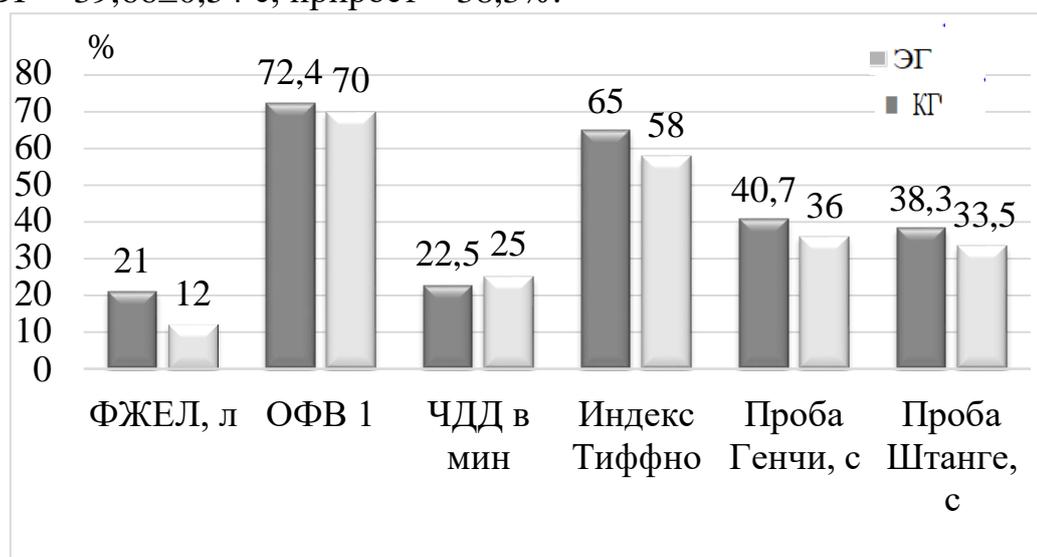


Рис. 1. Прирост показателей внешнего дыхания детей специальной медицинской группы

При ознакомлении с результатами теста проба Штанге, выявилось, что на конец эксперимента средний показатель в КГ составил $31,28 \pm 6,48$ с, прирост – 33,5%; в ЭГ – $39,66 \pm 0,54$ с, прирост – 38,3%.

Результаты исследования показали, что показатели в КГ пришли в норму, в то время как в ЭГ, некоторые показатели выше нормы, что свидетельствует о положительном влиянии предложенных комплексов дыхательных упражнений на развитие дыхательных способностей детей специальной медицинской группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – М.: Владос–Прес, 2017. – 345 с.
2. Виленская, Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т.Е. Виленская. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 285 с.
3. Рипа, М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для вузов / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 158 с.
4. Рипа, М.Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 158 с.
5. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В.Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 253 с.
6. <http://pererojdenie.info>.
7. <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru>.
8. <http://www.dovidnyk.org>.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Елисеева Т.А.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Иркутска детский сад № 80*

В современном обществе проблема сохранения здоровья наших детей очень актуальна. Неуклонное ухудшение здоровья подрастающего поколения пугает. Причиной является, что нет мотивации на здоровый образ жизни, нет ясного понимания, как следует заботиться о своем здоровье. Ограничение двигательной активности сказывается на деятельности морфологических и функциональных систем ребенка, на развитие его интеллекта, приводит к снижению сопротивляемости организма различным неблагоприятным факторам внешней среды. Известно, если дети мало двигаются, они отстают в развитии от своих сверстников, которые имеют правильный двигательный режим. У этих детей наблюдается нарушение телосложения, ожирение, заболевание опорно-двигательного аппарата, изменение в суставах нижних конечностей, аллергии и гиповитаминоз. Поэтому, чем раньше мы привьем ребенку любовь к здоровому образу жизни, тем эффективней его организм будет бороться с болезнями в будущем.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека. Важнейшими факторами поддержания здоровья является качество жизни и здоровый образ жизни людей.

Качество жизни – понятие важное для всех сфер жизни современного общества, его составляющими являются: психическое, духовное, социальное и физическое благополучие.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, рационально организованный, трудовой, активный, закаливающий, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание, личная гигиена, экологически грамотное поведение, отказ от вредных привычек, что позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Но мы рассматриваем физическую культуру здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях, частности в дошкольных учреждениях. В таком случае дошкольное учреждение должно обеспечить необходимые условия для полноценного естественного развития обучающихся, что должно способствовать формированию у них осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни.

Организуя, длительное пребывание детей, в детском саду можно эффективно осуществлять профилактические мероприятия, в том числе оздоровительные программы по формированию здорового образа жизни дошкольников.

В МБДОУ «Детский сад №80» я разработала программу **«Юный хоккеист»**. Это оздоровительная программа, которая направлена на изучение базовых элементов хоккея, а также самого хоккея, на развитие игрового мышления, с формированием многих физических качеств.

Актуальность.

Сегодня хоккей с мячом – это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее как сложится тот или иной матч, кто станет победителем. Интерес к хоккею с мячом с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта.

Термин «хоккей с мячом» является официальным в России. В международной практике принято название «бенди».

У хоккея с мячом есть еще одно ценное качество – он универсален. Так занятия с дошкольниками хоккеем с мячом повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. А также формирует у детей такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, команды, взаимопомощь активность, чувство ответственности. Развиваются такие функции как внимание (объем, концентрация, распределение и устойчивость) восприятие, мышление, периферическое зрение, точность усилий. Постоянное и резкое изменение

игровых ситуаций требует от детей собранности, умения мгновенно оценить обстановку и быстро принять рациональное решение.

Цель программы: формирование знаний и умений об основах техники базовых элементов хоккея с мячом с перспективой для дальнейших занятий в специализированных отделениях и школах хоккея с мячом.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья ребенка, профилактика простудных заболеваний.

2. Формирование таких физических качеств как:

- - координация
- - сила
- - выносливость
- - скорость
- - гибкость
- - равновесие

3. Овладение основами техники игры хоккея с мячом.

4. Восполнение дефицита общения и двигательной активности.

5. Привитие основ ЗОЖ.

6. Привлечение детей к систематическим занятиям спортом.

7. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, коммуникабельность и т. д.).

Ведущей идеей программы является развитие физически культурной личности ребенка, способной к творческому самовыражению через овладение основами техники игры хоккея с мячом.

Новизна программы – заключается в том, что в условиях дошкольного учреждения можно заложить прочный фундамент азов техники и тактики игры в хоккей с мячом и возможность широкому контингенту занимающихся овладеть основными начальными элементами, и на этой основе выявить наиболее одаренных и перспективных детей для дальнейших занятий в специальных отделениях и школах хоккея с мячом. Данная авторская программа предназначена для занятий с детьми от 4 до 7 лет, имеющим 1, 2 группу здоровья. Максимальный размер группы 15 – 20 человек. Занятия в секции проходят во вне учебной форме 2 раза в неделю во второй половине дня длительностью 35-40 минут.

Основными принципы в освоении Программы являются: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори». Продолжительность образовательного процесса – 1 учебный год.

Обучение проводится в три этапа: подготовительный 24 занятия (сентябрь – ноябрь), основной 32 занятия (декабрь – март), заключительный 16 занятий (апрель – май).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

1. Правила поведения на занятиях хоккея с мячом. Хоккей как вид спорта, достижения. Предупреждение травматизма на занятиях. Гигиена юного спортсмена.

2. Правила игры в хоккей с мячом.
3. Техника игры в хоккей с мячом (приемы, передачи мяча разными способами, ведение мяча).
4. Тактика игры в хоккей с мячом (индивидуальные и командные взаимодействия).
5. Амплуа игроков (нападающий, защитник, вратарь).
6. Гигиенические знания и навыки.
7. Хоккей с мячом в России и за рубежом.

Практическая подготовка

1. Подготовительные упражнения:

- наклоны, повороты, приседания, упражнения на равновесие, разнообразные виды прыжков, махи, беговые упражнения.

2. Подводящие упражнения: (для владения клюшкой и мячом)

- перемещение клюшки, находящейся в руках вокруг корпуса, вперед и назад.

- перешагивание через рукоятку клюшки, вперед назад, вправо и влево.

- подбрасывание клюшки вверх и ее ловля.

- перехватывание кистями вверх, вниз по клюшке, перед собой.

- тоже самое сидя, стоя, стоя на колене, в приседе.

- набивало хоккейного мяча разными способами.

3. Специальные упражнения:

- ведение мяча (широкое, короткое, с боку, с обзором площадки).

- обводка/финты (обманные движения корпусом, плечами, головой, улитка).

- прием – передача мяча (с удобной руки, с неудобной).

4. Индивидуальная тактика:

- в обороне (выбор позиции, отбор мяча перехватом, упражнение 1+2, 1+1).

- в нападении (атакующие действия без мяча, с мячом, с обводкой)

5. Групповая тактика:

- в обороне (всей командой, подстраховка).

- в нападении (короткие передачи мяча, длинные, упражнения 2+1, 3+1, 2+2).

6. Эстафеты и игры:

- «Кто быстрее до флажка», «Сбей конус», «Собачка», «Не буди великана».

7. Хоккей – соревнования и турниры.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Укрепление здоровья, содействие высокому уровню физического развития, приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.

2. Привлечение детей и их родителей к систематическим занятиям спортом – улучшение показателей физического здоровья детей: выявление наиболее одаренных и перспективных детей для дальнейших занятий в спортивных школах и отделениях хоккея с мячом.

К концу учебного года дети владеют:

- базовыми элементами основ спортивной техники и тактики действий в хоккее с мячом (дриблинг, ведение мяча, передачи, приемы).
- навыками соревновательной деятельности в соответствии с правилами хоккея с мячом.
- основами игрового мышления, соревновательного опыта, определение амплуа игроков.

В процессе реализации Программы у детей совершенствуются навыки основных видов движений, повышается уровень физической и умственной работоспособности, воспитываются моральные и волевые качества.

Таким образом можно сделать следующий вывод:

Регулярные физические тренировки и занятия спортом резко снижают заболеваемость дошкольников, благотворно влияют на психику ребенка, на его внимание, память, мышление, способствуют эффективному воспитанию ценных личностных качеств – настойчивости, воли, трудолюбия, целенаправленности, коллективизма, коммуникабельности, вырабатывают активную жизненную позицию.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Михалкин Г. Хоккей для начинающих: Учебно-методическое пособие. – М.: ООО Издательство Астелрель, 2000, - 144с.
- 2 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Методические рекомендации. – М.: ООО Издательство Астерель, 2003. - 863 с.
- 3 Павленко В.Ф. Хоккей с мячом: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – Иркутск: Издательство Папирус, 2008.
- 4 Фатеева О.А. Фатеев Г.В. Хоккей с мячом: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – Иркутск: Издательство Папирус, 2008.
- 5 Швыков И.А. Спорт в школе: футбол. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 144 с.

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С СЕМЬЕЙ

Журнист О.Е.

*Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 102*

Здоровье сегодня рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние тела, которое позволяет человеку активно добиваться в своей жизни успеха в различных видах деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой, необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Дошкольный возраст является важным этапом в формировании навыков человека. От рождения до семи лет у детей закладываются основы здоровья и гармоничного физического развития. Растить детей здоровыми, жизнерадостными, сильными – это задача не только

родителей, но и любой дошкольной образовательной организации. Болезненный, физически плохо развитый ребенок, как правило, задерживается в развитии: плохая память, быстрая утомляемость, задержка в речевом развитии, внимание. У такого ребенка, часто нет настроения, процессы социализации и адаптации плохо проходят. Физическая слабость, также вызывает множество нарушений в деятельности организма, что не только приводит к снижению работоспособности, но и ослабляет волю ребенка. Рассматривая в данном исследовании основы здоровья детей дошкольного возраста, акцент в первую очередь, будет сделан на физическое здоровье. Поскольку грамотно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего самочувствия, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем организма ребенка, активизации коммуникативного взаимодействия в группе и обществе, дает хорошую основу для развития способностей личности ребенка. В этой связи представлены часто задаваемые вопросы по улучшению и поиску оригинальных форм, средств и методов воспитания здоровых детей дошкольного возраста. Таким образом, в зависимости от актуальности проблемы, тема этого исследования была определена: «Сохранение и укрепление здоровья детей в условиях взаимодействия дошкольной образовательной организации с семьей»

Объект исследования: процесс сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: направления, формы и методы взаимодействия дошкольной образовательной организации с семьей по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Цель исследования – разработать рекомендации по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста во взаимодействии дошкольной образовательной организации с родителями.

Задачи исследования:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по вопросам сохранения и укрепления здоровья современных детей дошкольного возраста

2. Выделить основные формы и методы работы дошкольной образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста

3. Определить содержание работы по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольной образовательной организации

4. Разработать проект по работе с родителями с целью сохранения и укрепления здоровья детей. Методы исследования: теоретические – анализ и обобщение научной литературы по проблеме исследования; эмпирические – наблюдение, изучение документации, анкетирование.

База исследования: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 102 города Иркутска.

На сегодняшний день согласно ФГОС ДО воспитание здоровых детей дошкольного возраста занимает ведущее место в воспитательно - образовательном процессе. Увеличилось количество детей, страдающих

следующими нарушениями, заболеваниями: аллергические заболевания; нарушение нервной системы; заболевание органов пищеварения; нарушение опорно-двигательного аппарата. Одной из главных задач дошкольной образовательной организации является создание условий, гарантирующих поддержание и укрепление здоровья детей. Компоненты здорового образа жизни: осознание самого человека, а также осознание необходимости укрепления его здоровья, организация оптимальной двигательной активности, рациональное питание с учетом особенностей региона, соблюдение гигиенических правил в отношении себя и в общении с окружающими, соблюдение правил техники безопасности в различных жизненных ситуациях, отказ от вредных привычек.

Многие авторы выделяют следующие основные направления, характерные для деятельности дошкольной образовательной организации по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста:

1. Формирование основ двигательной и гигиенической культуры.
2. Охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, их физическое развитие.
3. Обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливанию и укреплению детского организма.
4. Взаимодействие дошкольной образовательной организации с семьей для обеспечения полноценного развития детей, оказание консультативной помощи родителям.
5. Организация рационального питания детей дошкольного возраста.
6. Рациональная организация учебного процесса в соответствии с программой, санитарными нормами и гигиеническими требованиями. Ю.Ф. Змановский выделил несколько основных принципов создания оздоровительного режима, для детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации:

1. В течение дня должна быть двигательная активность, достаточная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

2. Организация достаточно продолжительного сна детей.

3. Организация режима дня в соответствии с сезонными особенностями.

Планомерное сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, осуществляется в нескольких направлениях: – медицинское направление, лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, календарь профилактических прививок, витаминизация, анализ заболеваемости); – оздоровительное направление, на педагогический процесс (с учетом гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных способностей и интересов, создание условий для самореализации, ориентация на ближайшую зону развития ребенка); – социально-психологическое направление (особенности психической безопасности личности детей дошкольного возраста (оптимальный моторный режим, правильное распределение физических и

интеллектуальных нагрузок, использование техники релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементов психогимстики, тренингов, музыкальная терапия); – формирование валеологической культуры ребенка, основы валеологического сознания (знания о здоровье; воспитывать сознательные отношения к здоровью и к жизни). Главная задача дошкольной образовательной организации – охрана и укрепление психического и физического здоровья детей. Поэтому работа по сохранению и укреплению здоровья детей является актуальной и занимает важное место в системе воспитательно-образовательного процесса в дошкольной образовательной организации. Организация рационального питания, соблюдение режима питания в дошкольной образовательной организации и дома включает следующее: – индивидуальный подход к детям (у аллергенных детей отдельное меню); – разнообразие и сбалансированное питание; – калорийность питания; – гигиена приготовления пищи и еды. Основными составляющими компонентами здорового образа жизни детей дошкольного возраста являются: – закаливание тела; – рациональный режим дня; – утренняя гимнастика, зарядка после сна; – физкультминутки во время занятий; – спортивные праздники, соревнования, подвижные игры; – походы и экскурсии; – работа с родителями; – рациональная двигательная активность; – правильное питание.

Формы физкультурной деятельности:

1. Подвижные игры, представляют собой активную деятельность ребенка, характеризующуюся точным и своевременным выполнением заданий, которые связаны с обязательными для всех правилами игры.

2. Физкультурные спортивные праздники и развлечения. В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольной образовательной организации существуют различные формы организации активного отдыха, детей дошкольного возраста.

3. Физкультминутки представляют собой короткий комплекс упражнений для снятия напряжения мышц, улучшения кровообращения, активизация дыхания. Это наиболее эффективный способ, который предупреждает утомление.

4. Закаливание детей дошкольного возраста. В дошкольной образовательной организации закаливание осуществляется естественными факторами. Самый доступный и щадящий вид закаливания – это воздушные и солнечные ванны.

Следует начинать с раннего детства и продолжать всю жизнь, меняя формы и методы в зависимости от возраста, придерживаясь следующих принципов: – постепенность (постепенное увеличение нагрузки); – интенсивность (увеличение времени воздействия); – регулярность выполнения; – целостность процедуры закаливания должны воспринимается шире, чем просто ходить босиком. Это продолжительные прогулки в любую погоду, сон при открытом окне; – позитивное эмоциональное отношение ребенка.

5. Гимнастика после дневного сна представляет собой комплекс мероприятий, которые облегчают переход от сна к бодрствованию с правильным руководством по оздоровлению.

Таким образом, мы рассмотрели основные принципы, направления, формы укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Залуцкая С.Г.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 129*

*«Культура рождается из природных
качеств, образования и воспитания»*

Н.К. Перих [5]

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования ЗОЖ, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [6].

Физическая культура. Что это такое и зачем она нужна дошкольникам?

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет.

В дошкольный период у ребенка формируются основы всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития здоровья и долголетия. Занятия физической культурой в детском возрасте призваны удовлетворять биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Мы часто слышим похожие словосочетания: физическое здоровье, физическое развитие, физическая культура. Первые слова в них – физическое, физическая (т.е. природные) относятся к нашему телу. А уж наше собственное тело нам далеко не безразлично. Конечно, человек – высшее существо, царь природы... и главные его достоинства – разум, личные качества, талант наконец. Это все верно, но без тела разуму не обойтись. И если у человека тело не очень здоровое, не очень сильное и не очень красивое, то это не замедлит сказаться и на личных качествах.

Педагогу детского сада в своей работе не обойтись без знания специальных понятий теории и методики физического воспитания детей.

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания.

В узком значении этот термин используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.).

В широком понимании термин «физическое развитие» включает и физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер). В детском саду не менее двух раз в течение года приводится специальное обследование физического развития детей, определяется его гармоничность, соответствие возрастным физиологическим показателям. При отклонениях в физическом развитии с детьми проводится коррекционная работа.

Физическая подготовленность – уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека. В результате изучения возможностей детского организма учеными были разработаны нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения. Эти данные используются при разработке программ для дошкольных учреждений.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка. В процессе физического воспитания одновременно решаются и задачи разностороннего развития (умственного, нравственного, эстетического, трудового).

Физическая подготовка – профессиональная направленность физического воспитания. Воспитатель детского сада как специалист по физической культуре должен обладать определенным уровнем двигательных умений и физических качеств, необходимых в работе с детьми.

Физическое образование – одна из сторон физического воспитания, направленная на овладение профессиональными знаниями, двигательными навыками.

Физические упражнения – движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

Двигательная деятельность – движения, направленные на физическое и двигательное развитие ребенка. Двигательная деятельность является средством разностороннего развития детей.

Спорт – специальная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в разных видах физических упражнений, выявленных при проведении соревнований.

Физическая культура – часть общей культуры, характеризующая достижения общества в области физического, психологического и социального здоровья человека.

Выдающиеся физиологи И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Н.Е. Введенский, А.А. Ухтомский неоднократно подчеркивали существование тесной связи

между здоровьем человека, характером и объемом его мышечной работы. Ограничение объема и интенсивности движений (гипогинезия и гиподинамия) или их избыточный объем и интенсивность (гипердинамия и гипергинезия) нарушают течение всех жизненных процессов. Движение, по словам И.П. Павлова, есть главное проявление жизни. Развитие двигательных навыков в процессе занятий физической культурой и спортом особенно важно для растущего организма ребенка в период создания сложных условных двигательных рефлексов, когда в силу чрезвычайной пластичности центральной нервной системы, с одной стороны, быстро образуются, совершенствуются и закрепляются важнейшие двигательные навыки, с другой – легко создаются такие нежелательные условные рефлексы как плохая осанка, вызывающая в дальнейшем деформации позвоночника, неправильное дыхание и другие нарушения. Если ребенка не закачивали, у него не развивается должной приспособляемости к меняющимся, часто неблагоприятным влияниям внешней среды. Организм ребенка плохо сопротивляется воздействию метеорологических факторов внешней среды, что выражается, прежде всего, в повышенной склонности к простудным заболеваниям.

Физические упражнения влияют не только на двигательную функцию ребенка, их применение стимулирует деятельность всего организма, и в частности коры головного мозга. При выполнении физических упражнений растущий организм обогащается все усложняющимися двигательными условно-рефлекторными связями; создаются и закрепляются новые двигательные умения, облегчающие овладение различными трудовыми навыками. Систематические занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на физическое развитие ребенка и подростка.

Что нужно растущему организму для сохранения и укрепления его здоровья? Назовем эти потребности.

1. Двигательная активность – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности.

2. Питание. Главная его функция, как всем известно, обеспечение организма энергией. Энергия нужна детскому организму для поддержания температуры тела, выполнения физической работы, обмена веществ, работы мозга, роста. Еще одна функция - строительная: поставлять «материалы» для создания тела. Поэтому так важно, чтобы в пище присутствовало нужное количество определенных белков, жиров и углеводов, минеральных солей. Третья функция питания – снабжение организма биологически активными веществами, регулирующими процесс жизнедеятельности. Основную их часть составляют витамины.

С одной стороны, питание должно быть достаточным по количеству и полноценным, т.е. в его рацион должны входить необходимые для строительства детского организма белки (мясо, рыба, молоко, яйца), жиры (животные и растительные), углеводы (крупы, хлеб, сахар), минеральные вещества и витамины, содержащиеся в овощах и фруктах. С другой стороны,

питание не должно быть избыточным, т.е. превышающим энергетические траты организма, включающим слишком калорийную и рафинированную (очищенную от естественных грубых волокон клетчатки и других балластных веществ) пищу. Питаться надо рационально, правильно распределяя общее количество пищи в течение дня. Кстати, блюда должны быть не только вкусными, но и красивыми, тогда человек получит от пищи эстетическое удовольствие, способствующее более полному усвоению содержащихся в ней питательных веществ.

3. Благоприятная внешняя среда. Это на самом деле не только экологическая обстановка в том районе или городе, где вы живете, которая может очень сильно влиять на здоровье, вернее, на частоту возникновения определенных заболеваний у детей и взрослых. Добавьте сюда еще и все факторы, которые перечисляют ниже.

4. Соблюдение правил здорового быта, гигиена дома, личная гигиена. Ребенок, занимающийся на уголке высокого стола, сидя боком на табуретке, спящий на мягкой перине или провисшей раскладушке, имеет все шансы заработать искривление позвоночника. И привычки, обычаи, образ жизни вашей семьи, восприятие их ребенком - это тоже фактор его здоровья (или нездоровья).

Если вы сами по утрам находите 10 минут, чтобы сделать несколько несложных упражнений для разных групп мышц то, что называют зарядкой, гигиенической гимнастикой, вы легко привьете эту полезную привычку ребенку. Но не подумайте, что одной зарядки ему будет достаточно, чтобы весь остальной день посидеть за партой или письменным столом. Эти несколько упражнений и душ после них нужны всем системам организма, чтобы легче перейти от состояния сна к активному бодрствованию. Почему нужны именно физические упражнения? Потому что при этом усиливается ток крови не только в работающих мышцах, но и в сердце, легочных капиллярах, печени, мозге и других органах, которые ночью тоже «дремали» и накапливали продукты своей деятельности.

5. И еще очень важное – «погода в доме». Нервные стрессы, недостаток положительных эмоций – это тот тяжелый психологический груз, который часто бессильны облегчить детям врачи и педагоги. Мы, взрослые и самостоятельные, глубоко переживаем домашние ссоры и неприятности на работе, а как же нелегко маленьким, еще не все понимающим нашим детям, на которых кричат домашние, кричат школьные учителя, кричат прохожие на улице... И порой не только кричат. Очень часто нервные стрессы становятся «спусковым механизмом» не только нарушений психики, но и простудных, а также хронических заболеваний. Ведь нервная система тесно связана с иммунитетом, предохраняющим нас от вредных вирусов и бактерий.

6. Вот и еще один важный фактор здоровья – сильный иммунитет. Большую роль в его поддержании и укреплении играет закаливание. Чем моложе организм, тем беззащитнее он перед внешними воздействиями: жарой, холодом, перепадами атмосферного давления, сыростью, солнечной радиацией и инфекциями. Как бы мы не оберегали ребенка, мы не сможем быть рядом с

ним всегда. Тепличные и стерильные условия жизни не могут длиться бесконечно, лучше как можно раньше научить ребенка и его организм защищаться от разных невзгод самостоятельно. Тот, кому в 3-5 лет не страшны открытая форточка и холодная вода, став старше, сам справится и с другими проблемами.

7. И последнее (по счету, но не по важности) – отсутствие вредных привычек. Так осторожно называли раньше разные формы одной беды – наркотизации: курение, употребление алкоголя и собственно наркотических веществ – страшный яд! Яд, отравляющий весь организм и в первую очередь нервную систему, яд, подрывающий здоровье и тормозящий рост и развитие. Эти вещества объединяет не только вредоносное воздействие на здоровье, но и затягивающее все глубже привыкание, которое формируется тем быстрее, чем младше ребенок.

Оптимальный двигательный режим; закаливание, рациональное питание, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек – все это здоровый образ жизни.

Вот мы и назвали круг разных, но взаимосвязанных составляющих физической культуры. По сути, это понятие включает не только (и не столько) укрепление нашего тела, но и (сколько) культуру здоровья, экологию человека, его счастья и долголетия.

Оказывается, не менее необходимы человеку культура тела, культура питания, культура движения, культура поведения, составляющие в целом культуру здоровья. И чтобы быть здоровым во взрослой жизни, познавать культуру здоровья надо с самого раннего детства, а физическая культура – главный фактор становления и сохранения здоровья. Она составляет важную часть общей культуры человечества, совокупность его достижений в создании и рациональном использовании спецсредств, методов и условий направленного физического совершенствования человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Издание 3-е. - М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 208 с.
2. Шебеко, В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебник для учащихся педагогических колледжей и училищ / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. - Минск: «Універсітэцкае». – 1998. – 183с.
3. Зайцева, В.В. Зачем учиться физкультуре / В.В. Зайцева; Центр образования и здоровья М-ва образования РФ, Ин-т возраст. физиологии РАО. - М.: Вентана-Граф, 2003. - 38 с.
4. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
5. Рерих, Н.К. Держава Света; Священный дозор. / Н.К. Рерих. - Рига: Виета, 1992. - 285 с.
6. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ" (принят ГД ФС РФ 16.11.2007) // [legalacts.ru>doc...zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/](http://legalacts.ru/doc...zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/)

ПОДГОТОВКА ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ В БАССЕЙНЕ

Каплина Ю.С.

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад №180

Дошкольный возраст является одним из наиболее важных периодов в жизни человека. В этом периоде закладываются основы здоровья, физического развития, формируется интерес к физической культуре. Давно известно, что плавание влияет не только на физическое развитие, но и на формирование личностных качеств: смелости, решительности, целеустремленности.

Важной формой оздоровительной работы в детском саду является плавание. Популярность и необходимость обучения плаванию продиктованы, прежде всего, жизненной необходимостью.

На занятиях «сухого плавания» у воспитанников, благодаря поэтапному использованию специальных игр и упражнений, постепенно преодолеваются трудности и страхи занятий перед водой.

В результате таких занятий наши воспитанники безболезненно переходят к занятиям в бассейне, получая навыки и опыт по плаванию.

Работа начинается со встречи с родителями воспитанников: рассказываем о правилах поведения и правилах гигиены детей в бассейне, обсуждаем важность выработки навыков: самостоятельно раздеваться, тщательно мыться и вытираться, пользоваться душем. Приглашаем родителей на практические занятия по освоению игр и упражнений на воде, которые можно провести в домашних условиях и наблюдать за успехами детей, посещая занятия в бассейне в любое время.

В детском саду и дома предлагаем родителям начать подготовительные упражнения: учить ребёнка погружать лицо или голову в тазик с водой или ванну. Естественно, делать это нужно безо всякого принуждения.

Упражнения для обучения погружения в воду:

1. Для начала предлагаем детям умыться, нужно из рук сделать лодочку, опустить руки в воду, дети делают вдох и умываются, так дети привыкнут к воде и не будут бояться выполнять погружение.
2. Сидя в ванной или возле тазика с водой. Сделать вдох, выполнить погружение только лица.
3. Когда ребенок уже привык погружению, можно уже нырять на время (сначала на 5, потом на 10, 15 сек и т.д.)

Правильное дыхание при выполнении упражнений – необходимое условие полноценного физического развития и здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний.

Упражнения с тонизирующим эффектом.

1. Мобилизующее дыхание (Сделать вдох, задержать дыхание на 2 сек., после сделать медленный выдох. Постепенно можно увеличивать время (5сек, 10 и 15 сек).

2. Замок (сидя, руки на коленях в положении «замок»). Сделать вдох, одновременно поднять руки над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 сек.), резкий выдох через рот, руки падают на колени).

Упражнения с успокаивающим эффектом.

✓ «Воздушный шарик» (Все ребята стоят в кругу, либо в шеренге. Предлагаю детям надуть воображаемые шарики: «Вдохнуть, развести руки в стороны «Надуть шарик». Выдохнуть, опустить руки вниз «Сдуть шарик», при этом издать звук пш-ш-ш-ш).

✓ «Отдых» (стоя, ноги на ширине плеч. Сделать вдох, на выдохе наклониться, расслабить плечи и шею, голову и руки опустить вниз. Делаем глубокие вдохи и выдохи, следим за дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут, затем выпрямиться). Разминка на суше существенно снижает риск возникновения травм.

Значительное место на занятиях «сухого плавания» отводится общеразвивающим упражнениям. Парные упражнения позволяют поддержать у детей интерес к выполнению, формированию дружеских отношений, выполнению движений в общем темпе, синхронно с единой амплитудой и интенсивностью.

Парные упражнения:

- ✓ «Борцы»
- ✓ «Окошко»
- ✓ «Пилим дрова»

Необходимую заинтересованность и эмоциональность детей в обучении плаванию обеспечивает игровой метод.

Основные критерии выбора игр для занятия:

1) подбираю игры таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей;

2) в игре учитываю уровень плавательной подготовленности, физическое развитие детей;

3) любая игра является средством познания окружающего мира;

4) в тренировочном процессе игра служит средством регулирования физической и психической нагрузки;

5) в игре совершенствуются изученные ранее упражнения и элементы техники участники получают достаточную физическую нагрузку;

б) при проведении игры обеспечиваю постоянный контроль, вместе с детьми, осуществляем деление на команды, выбираем водящих.

Особый интерес у детей вызывают *упражнения образно-игровой формы*: упражнение «Морские фигуры», «Медуза».

Вторую часть занятия посвящаю знакомству детей с ОБЖ, достижениями спортсменов по плаванию нашего города, области и т.д.

На занятии воспитанники узнают о достижениях пловцов, Олимпийских чемпионов по плаванию. Видеоматериалы позволяют многократно показывать, как отдельные элементы учебных вариантов техники, так и технику спортсменов высокой квалификации. С большим вниманием следим за успехами воспитанников нашего детского сада, которые занимаются

плаванием; выступают на соревнованиях. Наблюдая за успехами своих сверстников у ребят повышается мотивация учиться чему – то новому.

Таким образом, мы считаем, что успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависит от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к организации образовательного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Велитченко В. Как научиться плавать / В. Ветличенко. - М., 2000.
2. Осокина Т.Н. Обучение плаванию в детском саду: кн. для воспитателей детского сада и родителей / Т.Н. Осокина [и др.]. – М.: Просвещение, 2001.
3. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие. Методика / Т.А. Протченко, Ю.А. Семёнов. – М.: Айрис пресс, 2003.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Комарова Е.А.

*Иркутская область, Братский район, село Тэмь,
Муниципальное Казенное Общеобразовательное учреждение
«Тэминская средняя общеобразовательная школа»*

Аннотация: Научная статья посвящена вопросам применения подвижных игр у детей специальной медицинской группы 11-12 лет, для улучшения развития физических качеств. В статье показаны результаты контрольной и экспериментальной группы.

Введение в школьную программу по физической культуре специальных медицинских групп не до конца решило проблему повышения уровня физической подготовленности учащихся, так как научные исследования последних лет подтверждают тенденцию ухудшения уровня здоровья современных школьников [4, 9]. Одной из причин данного положения является проблема резкого изменения режима двигательной активности учащихся, где с каждым годом обучения растет тенденция ее снижения. Одним из путей повышения уровня физической подготовленности детей младшего и среднего школьного возраста является оптимизация их двигательной активности за счет внеурочных и факультативных физкультурно-оздоровительных технологий, которые помимо решения оздоровительной задачи физического воспитания обеспечивают развитие двигательных качеств детей [3,7].

Разработка и внедрение в учебный процесс физкультурно-оздоровительных методик и технологий для школьников разного возраста создаст неоспоримый задел в развитии специальных медицинских групп, являющегося универсальным средством, несущим огромный потенциал для успешного обучения и воспитания подрастающего поколения, а так же средством повышения уровня физической подготовленности детей, уровня их

здоровья в процессе физического воспитания. Развитие специальных медицинских групп, вызывает все больший интерес у педагогов и ученых, не только как активно развивающийся вид оздоровления, но и как средство физического развития. Исследовать влияние подвижных игр на уровень развития двигательных качеств у школьников 11-12 лет, занимающихся в специальной медицинской группе.

Объект исследования. Процесс развития двигательных качеств у детей 11-12 лет в специальных медицинских группах.

Предмет исследования. Игровые методики для развития двигательных качеств у детей 11-12 лет в специальных медицинских группах.

Гипотеза исследования. Предполагается, школьные занятия во внеурочное время, в основу которых входят подвижные игры, будут способствовать развитию двигательных качеств у детей 11-12 лет, занимающихся в специальной медицинской группе.

Задачи исследования.

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной теме.
2. Внедрить в учебный процесс школьников 11-12 лет, занимающихся в специальной медицинской группе для развития двигательных качеств подвижные игры во внеурочное время.
3. Оценить влияние занятий подвижными играми во внеурочное время на уровень развития двигательных качеств у школьников 11-12 лет, занимающихся в специальной медицинской группе.

Методы исследования

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математико-статистической обработки данных.

За последние 10-15 лет статистика исследований показала следующие результаты: уровень физической подготовки, общего состояния здоровья, и физического развития учащихся снизился до критической отметки. По этой причине лишь 10-15 % выпускников учебного заведения можно отнести к практически здоровым, около 50 % страдают морфо-функциональной патологией и более 40 % учеников имеют хронические заболевания. [1, 8]. Одним из оснований неуклонного роста появления болезней принято считать дефицит двигательной активности, обусловленный в свою очередь нерационально упорядоченной системой учебного процесса в современных школах, перенасыщенностью учебных программ, как и другими немаловажными факторами.

Из-за вышеперечисленных проблем образовательного характера наблюдается развитие у учащихся различных отклонений в состоянии здоровья: упадок зрения, нарушена осанка, либо понижено, либо повышено артериальное давление, заметна тенденция к ожирению и избыточному весу, что первоочередная причина многочисленных заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, часто на фоне заболеваний нарушен обмен веществ. Сильно подвержены гипокинезии дети, которые в

разное время страдали тяжелыми заболеваниями, перенесли серьезные травмы, либо столкнулись с серьезными хроническими патологиями с периодическими обострениями. Вследствие возникшего заболевания, детей ограничивают в занятиях активными видами спорта и посещении физической культуры, а это приводит к недостатку мышечной деятельности, которая является крайне важной для растущего и формирующегося организма школьника. Поэтому результат - развитие весомого перечня заболеваний [3,7].

Роль и значение подвижных игр. Подвижные игры как средство развития двигательных качеств.

Подвижные игры являются важнейшими средствами физического развития учащихся младших классов школы. Их особенность заключается в комплексном влиянии на организм ребенка и на процесс его социализации, т.к. игра включает в себя помимо физического воспитания, еще и этическое, умственное, нравственное и трудовое.

В перечне всевозможных игр, которые оказывают влияние на формирование личности школьника, особое место отводится играм подвижным. На протяжении проведения подвижных игр, происходит совершенствование навыков и различных движений, основываясь на их характеристиках, развиваются нравственные и физические качества, стимулируется правильное поведение детей.

Существует немало целей в организации физического воспитания младших школьников, среди которых можно выделить следующие три, добиться которых можно посредством подвижных игр, из них: образовательная, воспитательная и оздоровительная. Наша задача это оздоровление.

Следует грамотно структурировать занятия, учитывая особенности развития детского организма, такие как возраст, уровень физической подготовки. Практически все виды данной категории игр благоприятно воздействуют на формирование правильной осанки, рост, функциональное развитие и постепенное укрепление мышечной системы, повышение общей функциональной базы организма [2,8].

Активный двигательный процесс в состоянии игры и вытекающие положительные эмоции – великолепный комплекс, усиливающий работу всех физиологических систем ребенка, повышая уровень его работоспособности. Повышенная двигательная активность, в свою очередь приводит в активность все обменные процессы, тренирует дыхательную и кровеносную систему, что благоприятно воздействует на психическое состояние детей. Исследователями установлен тот факт, что подвижные игры благотворно влияют на укрепление состояния здоровья и особенно, нервной системы вследствие неотъемлемого присутствия прыжков, бега, метаний, удержание равновесия.

Тем не менее, не следует забывать, что основная специфика подвижных игр – выполнение функций физического воспитания, именно поэтому первоочередной установкой должно являться укрепление общего уровня здоровья школьников, формирование здоровых привычек, планомерное развитие необходимых двигательных навыков и их постепенное совершенствование, благоприятное развитие ловкости, гибкости и других

физических качеств ребенка. Если школьники увлечены сюжетом, то их организм будет готов выполнять аналогичные упражнения многократно, не достигая состояния усталости, дополнительно развивая выносливость.

Подавляющее количество игр требует молниеносной реакции и быстроты смены движений. Подобные игры разрабатываются с учетом своевременных, быстрых ответов на внешние раздражители: звуко-зрительные, тактильные, внезапное прекращение игры, либо выведение ее в иное русло, преодоление минимальных расстояний за минимальный период времени. Благодаря такой напряжённой обстановке проведения игры и моментально сменяющих друг друга установок, особенно сильно развивается ловкость учащихся.

Для того, чтоб развить силовые навыки рекомендуется участие в играх, направленных на кратковременные скоростно-силовые упражнения. Неоднократные повторения подобных либо аналогичных движений с непрерывающимся использованием аэробной и анаэробной энергии будут благоприятно влиять как на силу, так и на выносливость. Важное и несравненно трудное в развитии качество – это сила, которая предполагает повышение напряжения мышц во время их сокращения. Однако, следует повышать нагрузку только в соответствии с уровнем здоровья детей (особенно СМГ), не превышая допустимую норму, иначе это пагубно скажется на их общем физическом состоянии. Запрещаются нагрузки, подразумевающие чрезмерное напряжение организма и длительной задержки дыхания. Силу также можно развить с помощью подвижной игры «Мяч за стенкой».

Гибкость, в свою очередь, развивается при постоянной смене направления движений. Развитие качества находится в зависимости от многих факторов – здоровье и эластичность связок и мышц, крепость сустава и позвоночника. Гибкость так же развивается с помощью подвижных игр например «Самый главный».

Чтобы развить навык быстроты, можно использовать в игре скоростно-силовые упражнения: метание предмета (ядра, мяча) стараясь не сбавлять темп, прыжки в высоту либо в длину например игра «Снайпер».

Перейдем к равновесию. Как известно – это возможность оставаться в неизменном устойчивом положении в период выполнения нагрузки в виде смены поз и движений на приподнятой относительно земли, либо уменьшенной площади опоры. Данное качество должно быть развито у каждого человека для повседневной жизни, как минимум, чтобы свободно перемещаться в пространстве, не сталкиваясь с другими объектами. Поддерживать равновесие человек может благодаря развитому вестибулярному аппарату, который должен работать слаженно с остальными системами организма при правильно расположенном общем центре тяжести тела так же это можно развить с помощью подвижных игр таких как «Ковер-самолет», «Шаткий мостик». В итоге, все типы подвижных игр, несущие радость и удовлетворение конкретных установок - действенное средство для комплексного решения всех перечисленных задач, разносторонне развития школьников, их двигательных навыков и психофизических качеств [3,6]. Для улучшения развития физических

качеств в играх можно использовать школьный инвентарь: обручи, шнуры, скакалки и другие предметы.

Мной были внедрены в процесс физического воспитания школьников специальных медицинских групп, различно направленные подвижные игры, способные повлиять на развитие их двигательных качеств и физическую подготовленность.

Оценивая полученные результаты функциональных проб и контрольных тестов, можно сделать вывод о наличии влияния подвижных игр на развитие двигательных качеств школьников специальных медицинских групп, что отразилось в следующих данных тестирования: по данным пробы Штанге у мальчиков 40.8 ± 0.05 сек., у девочек 37.6 ± 0.05 сек., что значимо превосходило исходные данные ($P < 0,05$); данным пробы ЖЕЛ у мальчиков 1.96 ± 0.05 л., у девочек 1.95 ± 0.0 л., что значимо превосходило исходные данные ($P < 0,05$); по данным теста «бросок мяча» у мальчиков 30.8 ± 0.05 раз., у девочек 24.6 ± 0.0 раз, разница в показателях с исходными значениями достоверна ($P < 0,05$); по данным теста «прыжок с места» у мальчиков 147.4 ± 0.0 ., у девочек 130.7 ± 0.0 , разница в показателях с исходными значениями достоверна ($P < 0,05$); по данным теста «бег и ходьба 6 минут» у мальчиков - 1133 ± 0.0 сек., у девочек 928 ± 0.0 сек., разница в показателях с исходными значениями достоверна ($P < 0,05$).

На основании полученных данных, при занятиях в специальных медицинских группах с использованием подвижных игр, развиваются такие двигательные качества как выносливость, ловкость, быстрота, сила, глазомер, что подтверждено статистически значимыми выбранных нами тестов и проб. Исходя из данных проведенного тестирования, мы выявили, что подвижные игры в специальных медицинских группах совместно с общефизическими упражнениями оказывают более благоприятное воздействие на развитие двигательных качеств у школьников и прирост уровня физической подготовленности.

Таким образом, с целью развития двигательных качеств мы рекомендуем занятия с использованием подвижных игр в специальных медицинских группах, т.к. занятия в данном направлении является щадящим для организма школьников, имеющих заболевания различных органов и систем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова, О. Э. Адаптивное физическое воспитание школьников начального общего образования / О.Э. Аксенова // Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 1. – С. 32 – 34.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 2002. – С. 49-72.
3. Бабенкова, Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: Метод. пособие / Е.А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 206 с.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М.М. Безруких. – М: Академия, 2009. – 416 с.
5. Белоцерковцкий, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у детей / З.Б. Белоцерковский. - М.: Советский спорт, 2005 - 312 с.
6. Белякова, И.Т. Стать сильным, ловким, выносливым / И.Т. Белякова, С.Ю. Юровский. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 200 с.

7. Волков, Н.И. Закономерности адаптации при занятиях на уроках физкультуры в специальных медицинских группах / Н.И. Волков. - М.: Просвещение, 2014. - 163 с.
8. Извекова, Е. К. Физическое воспитание школьников, относящихся к специальной медицинской группе: Метод. разработка / Е.К. Извекова. – Алма-Ата: Казахский институт физической культуры, 1978. – 47 с.

ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС- КЛУБА

Черняева С.В. Кокшаров Е.Ю.

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

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития подростков. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему [3]. В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

Среди многообразия средств и методов, важное место на наш взгляд должно занимать и посещение фитнес клуба. Сущность и основное назначение фитнес-клуба заключается в создании дополнительных условий для развития интересов, склонностей, способностей подростков и разумной организации их свободного времени при высокой степени свободы выбора.

Посещение фитнес-клуба для подростков — это способ научиться тому, чему не может научить обычный урок, это ориентация в реальном мире, проба себя, поиск себя. На современном этапе посещение фитнес клуба приобретает большую популярность среди широкого круга людей разных возрастов и разного уровня физической подготовленности. В связи с этим остро и актуально стоит вопрос разработки методического сопровождения занятий в тренажерном зале. Нами был разработан проект Программы физкультурно-оздоровительных занятий в тренажерном зале для подростков в условиях фитнес- клуба.

Пояснительная записка к программе. В современных условиях развития общества проблема здоровья подростков является как никогда актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды.

Официальные данные Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации объясняют повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения: 53% школьников имеют ослабленное здоровье; 2/3 детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания; лишь 10

% выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых и годных к службе в армии.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье, является низкая двигательная активность.

С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз, и дефицит двигательной активности в старших классах составляет 75-85% [4].

Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание программы физкультурно-оздоровительной занятий подростков в тренажерном зале фитнес-клуба.

Цель программы: повышение роли физической культуры, укрепление здоровья, увеличение объема двигательной активности, развития физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни посредством занятий в тренажерном зале [1]

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

Оздоровительные задачи: обеспечить полноценное и гармоничное физическое и духовное развитие занимающихся, стремление к улучшению состояния здоровья занимающихся.

Образовательные задачи: вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками в области физической культуры, необходимыми в жизни; формировать представления и знания о здоровом образе жизни.

Воспитательные задачи: повышение интереса к занятиям и развитие потребности в систематических занятиях фитнесом, воспитание дисциплинированности, морально-волевых эстетических качеств (смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности).

Практическая значимость программы: разработанная программа физкультурно-оздоровительных занятий для подростков в условиях фитнес клуба, может применяться в любых залах для самостоятельных занятий.

Новизна программы заключается в том, что представленная программа хоть и имеет сходные цель и задачи, что и урок физической культуры, но, тем не менее, содержание программы не дублирует школьные занятия, а является их логическим продолжением. В программе предусматривается не только освоение подростками определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья. Также отличием программы является мониторингом физических качеств подростка не в соответствии с общепринятыми нормативами, а через с учетом индивидуальности физического развития подростка

Программа построена на основных принципах оздоровительно-развивающей тренировки: доступности, «не навреди», биологической целесообразности, программно-целевой принцип, половозрастных отличий, индивидуализации.

Программа рассчитана на 3 месяца регулярных занятий для подростков в условиях фитнес-клуба. В дальнейшем подразумевает смену программы или добавление рабочих подходов, повторений. Программа тренировок — это основа для достижения любых тренировочных целей. Занимаясь по программе, подросток сможет постепенно увеличивать нагрузку, отслеживать её динамику, что является одним из условий прогресса [2].

Программу тренировок необходимо подбирать исходя из текущего уровня готовности к нагрузкам, частоты тренировок в неделю, доступности инвентаря и т.д. Поэтому нужно ответственно подойти к выбору.

Учебно-тематический план программы физкультурно-оздоровительных занятий в тренажерном зале для подростков включает в себя следующие разделы:

1. Вводное занятие. Основы теоретических знаний.
2. Общая физическая подготовка (упр. на различные группы мышц).
3. Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг).
4. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг).

Всего программа рассчитана на 64 часа.

Общая структура занятия в тренажерном зале имеет традиционные части.

Вводная часть включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения.

В подготовительной части используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление потока крови к мышцам.
4. Увеличение метаболизма.
5. Высокая интенсивность обмена кислородом между кровью и мышцами.

В основной части необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений. (Плавное повышение нагрузки)

В заключительной части занятия используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.
3. Постепенное сокращение амплитуды движений.

Контроль усвоения программы. По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление

здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в обыденной жизни;

- требования техники безопасности к занятиям;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;

- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;

- использовать полученные в процессе обучения по программе знания и навыки в повседневной жизни.

Помимо этого, у обучающихся должно быть сформированы:

- осознанное отношение к собственному здоровью;

- потребность в ежедневной двигательной активности.

Способы проверки ожидаемого образовательного результата:

- тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений);

- участие в соревнованиях.

Содержание занятий.

Вводное занятие включает в себя основы теоретических знаний и технику безопасности при работе на тренажерных устройствах.

Раздел «Общая физическая подготовка» включает упражнения силовой направленности, упражнения для развития грудных мышц и ног,

Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг) представлен набором упражнений для верхнего плечевого пояса и рук, для развития грудных мышц и бицепса рук, для развития мышц спины и трицепса рук, для развития мышц ног и пресса.

Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг) включают в себя упражнения на кардиотренажерах, беговой дорожке

Оборудование и инвентарь для реализации программы представлен следующим минимальным набором: штанга, гантели, наклонная скамья, скамья для жима в груди, скамья для проработки мышц пресса, стойка для приседаний, брусья-перекладина, перекладина, блочное устройство для мышц спины, амортизатор, эспандер, тренажерные устройства.

Под тренажерный зал используется помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям и нормам для спортивных залов.

Актуальность разработанной физкультурно-оздоровительной программы занятий для подростков в условиях фитнес-клуба продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. ГОСТ Р 57138-2016 Фитнес-услуги для детей и подростков. Общие требования. – М.: Стандартиформ, 2016.
2. ГОСТ Р 57615-2017 Фитнес-услуги. Требования к фитнес-программам. – М.: Стандартиформ, 2017.
3. Иванчикова С.Н. Физкультурно-оздоровительная система «Фитнес» как инновационное средство формирования культуры здоровья // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – Вып. 1. – С. 42–49.
4. Галкина И.В. Возрастные особенности физического и психологического развития у детей 12-15 лет // Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – 2020.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ АУТИЗМОМ

Кратинова И.П., Мечетный Ю.Н., Курах Ю.А.

*ЛНР, город Луганск, ЛГУ им. В.Даля, кафедра физической реабилитации
Кандидат медицинских наук, доцент; профессор, доктор медицинских наук;
магистр*

Статистика последних десяти лет в мире показывает, что число детей, страдающих психическими расстройствами к 2020 году, выросло практически в два раза. Одним из наиболее распространённых психических расстройств, которое занимает первое место среди детей является аутизм. В 2010 году на 110 жителей нашей планеты регистрировалось наличие одного ребенка – аутиста, по прогнозам ученых в ближайшее время этим расстройством будет страдать каждый тридцатый ребенок. Вероятно, что статистика не отражает всю глубину проблемы, поскольку не все случаи аутизма фиксируются.

Дети, страдающие аутизмом, характеризуются сочетанием опережающего развития одних психических функций и свойств и одновременно отставанием в развитии других. У них нарушено коммуникативное поведение, ребенок в основном живет «в своем мире», мало общается с окружающими, тем более со сверстниками. Чаще не проявляет интереса в общении с родителями, дистанцируется, у многих наблюдается задержка речевого развития. Главная отличительная особенность таких детей – они погружены в мир личных переживаний, у них потерян контакт с действительностью, отсутствует интерес к реальности [4].

Существует большое количество лекарственных препаратов, предназначенных для облегчения протекания данного заболевания.

Заболевание у каждого ребенка имеет свои особенности протекания, медикаментозное лечение не решает всех проблем, а также иногда приводит к развитию аллергических проявлений и может вызвать побочные эффекты.

Лекарственные препараты влияют на некоторые из поведенческих проблем ребенка (гиперактивность, истерики, нарушения сна и тревожность). Благодаря этому ребенок становится более усидчив, сосредоточен и со временем может

посещать школу, сад, общественные места. Но лекарственные препараты не могут избавить ребенка от проблемного поведения, к тому же не каждый вид нарушения поведения аутиста можно скорректировать с помощью лекарственного препарата.

Медикаментозное лечение может иметь побочные эффекты, тип и тяжесть которых зависят от конкретного препарата и индивидуальной реакции ребенка.

Столкнувшись с данной проблемой в обществе, медики совместно с педагогами пытаются социализировать детей-аутистов. Создаются центры социальной реабилитации детей, где усвершенствуется работа специалистов, использующих комплексную терапию в работе с детьми-аутистами. Сочетание методов психолога – педагогического и поведенческого воздействия, а также правильно подобранные лекарственные препараты дают значительные результаты в работе с такими детьми.

В настоящее время активно ведется поиск нетрадиционных форм и методов оказания помощи детям-аутистам.

Среди нетрадиционных методов реабилитации одним из наиболее распространенных и эффективных является использование аква-терапии.

Вода, во время занятий с детьми, страдающими аутизмом, улучшает психическое и эмоциональное состояние, повышает их физическое и умственное развитие, а также поднимает социальный статус ребенка. Во время занятий плаванием укрепляются все основные группы мышц. Также плавание укрепляет суставы, придает им гибкость [6].

Для того, чтобы обучить ребенка - аутиста плаванию необходимо пройти этап подготовки и ознакомления, прежде чем ребенок сможет погрузиться в воду.

Первоначально ребенку, страдающему аутизмом, нужно показать бассейн, где будут проходить занятия по плаванию. Важную роль играет личность самого инструктора. С самого первого дня знакомства инструктору необходимо установить непосредственный контакт с ребенком-аутистом, постепенно вызвать доверие к себе. Дети с аутизмом не сразу начинают доверять своим инструкторам, поэтому родители должны присутствовать на каждом занятии плавания.

Предварительно ребенку, страдающему аутизмом, важно рассказать о плавании, его пользе для здоровья и о том, как хорошо заниматься в бассейне, а также показать, как это делают другие дети, поприусутствовать с ребенком на занятии.

Перед тем как ребенок придёт на занятие по обучению плавания, можно поиграть с ребенком в воде, показать, что бассейн безопасен, а игры в воде очень интересны и увлекательны, это облегчит ребёнку первоначальный дискомфорт погружения в воду [1].

Для детей, страдающих аутизмом, разработана пошаговая инструкция по обучению плаванию.

При обучении плаванию основной техникой является наглядность выполнения движений. Инструктору, во время демонстрации движений важно быть внимательным и четко выполнять все действия в соответствии только

тому, что должен повторить ребенок. Дети - аутисты обращают внимание и перенимают все детали поведения и техники выполнения определенных действий, которые инструктор может не замечать, но автоматически выполнять.

В процессе работы с детьми-аутистами необходимо учитывать индивидуальные интересы ребенка, его увлечения. Для детей, страдающих аутизмом, характерно рассредоточенное внимание, поэтому, для того чтобы привлечь и удержать внимание ребенка на обучении важно использовать и применять его предпочтения и интересы (игрушка, любимый герой и т.п.). Увлеченный ребенок, всегда легкообучаемый, с этой целью важно, чтобы сам инструктор был вовлечен в процесс обучения и знал интересы самого ребенка.

Большинство детей, страдающих аутизмом относятся к категории «визуально обучающихся» детей. Для этого при обучении детей плаванию должен быть наглядный материал: правила, методы, техника плавания (брассом, кролем), ожидаемые результаты.

Занятия обучения плаванию детей с расстройством аутистического спектра должны быть четко распланированы пошагово и поминутно. Каждый урок должен состоять из конкретно последовательных, простых и одинаковых ритуалов – разминка, охлаждение (хождение по воде, обрызгивание водой и т.п.), постепенное погружение в воду. Для таких детей важно постоянство и однообразие.

Детям, страдающим аутизмом обязательно нужно говорить о их достижениях, а также, что они делают все правильно. Похвала и поощрение вызывает у ребенка чувство уверенности в себе и своих силах, повышение своей значимости. Важно не только хвалить ребенка за выполненные техники движений, но и за каждое выполненное действие в бассейне (одел шапочку для купания, переобулся и т.п.). Это должен делать не только инструктор по плаванию, но и сам родитель.

При обучении ребенка, страдающего аутизмом плаванию важна совместная работа инструктора с родителями. Для ребенка должны быть одинаковые требования, методы поощрения и похвалы [5].

Использование акватерапии в работе с детьми – аутистами в настоящий момент перспективно и актуально, ведь применение ее в комплексной реабилитации и лечении детей-аутистов может значительно повысить их физические, интеллектуальные и когнитивные способности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин В.А. Особенности обучения плаванию детей с аутизмом / В. А. Ильин, А. В. Ильин // Современные аспекты физической, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью: материалы заочной научно-практической конференции с международным участием. – Пензенский государственный университет – 2017. – С. 57–60.
2. Коган В.Е. Аутизм. Родителям об аутизме. – СПб: Питер, 2015. – 180с.
3. *Коррекционная работа с аутичным ребенком*: [кн. для педагогов: метод. пособие] / О.С. Рудик. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 189 с.
4. Никольская, О.С. Аутичный ребенок: пути помощи [Электронный ресурс]: учеб. эл. издание / Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг, О.С. Никольская. — 8-е изд. (эл.). — М.: Теревинф, 2015. — 289 с.

5. Фомичева Е.Н. Возможности плавания в реабилитации детей школьного возраста с расстройством аутистического спектра / Е. Н. Фомичева, К. Д. Валяев // Национальная ассоциация ученых. – 2015. – №6. – С. 66–69.
6. Черномор А.В. Положительное влияние занятий в бассейне для детей с РАС / А. В. Черномор // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XV Международной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В. Г. Шухова. – Белгородский государственный национальный исследовательский университет. – 2019 – С. 204–207.
7. Янушко Е.А. Игры с аутичным ребенком. – М.: Теревинф, 2004. – 134 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СЕМЬИ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ МБОУШР «ГИМНАЗИЯ»)

Жукова С.Г., Латышко Н.Г., Кирик А.В.

*Шелехов, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шелеховского района «Гимназия»*

«Лучший вид отдыха – прогулка
с семьей на свежем воздухе,
лучшее развлечение для ребенка –
совместный отдых и игра с родителями».

Физическая культура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека. Так же важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Физкультура способствует повышению социальной и трудовой активности людей, удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность [3].

Предмет физическая культура, является основой физического воспитания гимназистов. Но важным фактором формирования здоровой личности закладывается в семье, где с самого детства прививается любовь к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни. В настоящее время занятия физическими упражнениями являются основой физического воспитания в семье. Физические упражнения – это движения или действия, используемые для физического развития человека. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры [1].

Основные показатели состояния физической культуры в обществе – это уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие [1].

Физическая культура является одним из факторов ведения здорового образа жизни, Основы ЗОЖ, выбор вида спорта закладываются учителем физической культуры. Но главную роль играет пример семьи – пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Внутреннее взаимодействие семьи и гимназии идет через уроки физической культуры, в сочетании с другими формами обучения и воспитания: внеурочные занятия физкультурно-спортивной направленности, физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия, секции, спортивные праздники, внеклассные мероприятия совместно с педагогами и родителями, благодаря этому достигается формирование физической культуры личности [5].

В настоящее время наблюдается тенденция по снижению двигательной активности у учащихся, особенно подросткового и старшего возраста. Малая двигательная активность приводит к различным проблемам, связанными со здоровьем. Решению проблемы помогает тесная работа по взаимодействию с учреждениями дополнительного образования города, это детско-юношеская спортивная школа «ЮНОСТЬ» и физкультурно-спортивный клуб г. Шелехов.

Модель сетевого взаимодействия позволяет привлечь максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, обогатить двигательный опыт, выявить одаренных детей и приобщить к здоровому образу жизни.

Учреждения дополнительного образования призваны решить главную задачу – организовать целенаправленный процесс воспитания, развития личности и посредством реализации дополнительных образовательных программ, удовлетворить потребности детей, предоставить им возможность заниматься любимым делом.

ДЮСШ «Юность» и ФСК «Шелехов» принимает всех желающих заниматься в спортивных секциях в начале учебного года по разным видам спорта (дзюдо, конькобежный спорт, велоспорт, баскетбол, бокс, лёгкая атлетика, каратэ, настольный теннис, лыжные гонки, дзюдо, художественная гимнастика, плавание, хоккей с шайбой и с мячом, шахматы, армреслинг, футбол, адаптивная физическая культура).

С 2020 года существует региональный интернет-портал «Навигатор дополнительного образования», который представляет собой информационное пространство практик дополнительного образования региона, позволяющий выявлять и тиражировать лучшие из них, осуществлять запись на программы спортивной подготовки, где каждый родитель может помочь ребенку выбрать понравившуюся программу и записать его на обучение [4].

В рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг. веден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». ВФСК ГТО – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Одной из главной задачи данного комплекса является увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации, а один из важных принципов – добровольность [2].

Комплекс предусматривает подготовку к выполнению тестов (нормативов) по физической подготовке граждан РФ от 6 до 70 лет и старше – по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия [2].

С целью пропаганды ВФСК ГТО в гимназии проводятся мероприятия, которые направлены на взаимодействие семьи и школы:

– мастер-классы, урочные и внеурочные занятия, родительские собрания, классные часы под единым названием «Готов ли я сдать нормы ГТО?!».

Гимназисты успешно сдают нормативы ГТО, являются призёрами и победителями командного первенства зимнего фестиваля ГТО. Мы победители районного смотра – конкурса на лучшую постановку работы по внедрению ВФСК ГТО среди образовательных организаций Шелеховского района (2018, 2019). Опыт работы по внедрению ГТО был обобщён на Региональном и Российском уровне. Убеждаем ребят, что сдавать нормы надо начинать с младшего школьного возраста. В нашем городе работают два центра тестирования, куда могут обратиться дети совместно с родителями и сдать ГТО. Так же, с 2015 года, многие российские высшие учебные заведения учитывают наличие золотого значка ГТО у абитуриента (в некоторых серебряного), при поступлении начисляется дополнительные баллы, что является мотивацией для учащихся.

В целях пропаганды здорового образа жизни, привлечение гимназистов, родителей, педагогов к систематическим занятиям физической культурой, приглашаем участвовать в мероприятиях: Всероссийские акции: «Кросс наций», «Лыжня России», «День ходьбы»; флешмобы, дни здоровья, походы, спортивно-оздоровительные праздники, проекты физкультурно-оздоровительной направленности.

Таким образом, физическая культура связана с оздоровлением и социальным развитием человека. Именно в физической активности человека реализуется потенциал его физической культуры, отражается способность к совершенствованию своей физической природы и ценности здоровой семьи. Главным в сотрудничестве школы и семьи является заинтересованность в физическом развитии и воспитании ребёнка обеих сторон. Это позволит родителям и педагогам объединить свои усилия в создании условий для формирования у ребенка качеств и свойств, необходимых для саморазвития и самоопределения, а также для преодоления трудностей и достижения успехов. И только тогда родители станут настоящими помощниками и союзниками,

когда показывая положительный пример своим детям, у них изменится отношение к физической культуре, как одной из общекультурной ценности семьи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // ВФСК ГТО : официальный сайт. – URL : <https://www.gto.ru/> (дата обращения : 01.02.2022).
3. Дивногорцева С. Ю. Духовно-нравственное воспитание личности в условиях образовательного учреждения / С. Ю. Дивногорцева. – М. : ПСТГИ, 2015. – 52 с.
4. Реестр навигатора дополнительного образования Иркутской области [Электронный ресурс] // Навигатор дополнительного образования : официальный сайт. – URL : <https://p38.навигатор.дети/program/4117-programma-tvoya-igra-voleibol>
5. Федотова Е. Л. Продуктивное взаимодействие школы и семьи как основа современного образовательного процесса / Е. Л. Федотова // Гуманитарный вектор. – 2015. – В.1 (41). – С. 35–41.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010.

ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАННИМ ДЕТСКИМ АУТИЗМОМ

Легкая Н.М.

г. Брянск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Детский аутизм - проблема не новая на сегодняшний день. И в нашей стране, и за рубежом за последние годы появилось много новых оригинальных исследований, посвященных проблемам этиологии, патогенеза детского аутизма, проявлениям аутистических состояний в различных клинических структурах [3].

В настоящее время становится все более понятным, что детский аутизм не является проблемой одного только детского возраста. Трудности коммуникации и социальной адаптации меняют форму, но не уходят с годами, и помощь и поддержка должны сопровождать человека, страдающего аутизмом, всю жизнь. Одним из главных нарушений, препятствующих успешной адаптации при детском аутизме, является недостаток коммуникативных навыков, проявляющийся в виде отставания или отсутствия разговорной речи, неспособности инициировать или поддержать разговор, стереотипных высказываний и ряда других специфических особенностей. Подчеркивается, что недоразвитие вербальной коммуникации не компенсируется спонтанно в виде использования невербальных средств (жестов, мимики) и альтернативных коммуникативных систем [1].

У детей с аутизмом общение с взрослыми и сверстниками ограничено, что в последствие отражается в его самостановлении и реализации себя в жизни. Самым эффективным способом коррекции коммуникативных умений является использование в этом возрасте подвижных игр и упражнений в игровой форме. Игра в тех формах, в каких она существовала в дошкольном детстве, в младшем школьном возрасте начинает утрачивать свое развивающее значение и постепенно заменяется учением. Да и сами по себе игры в этом возрасте становятся новыми. Большой интерес представляют такие игры, в которые с удовольствием играют и взрослые. В таких играх совершенствуется мышление, речь [2].

Цель работы: изучить развитие коммуникативности у детей младшего школьного возраста с ранним детским аутизмом.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс детей младшего школьного возраста с ранним детским аутизмом.

Предмет исследования: уровень развития коммуникативности детей младшего школьного возраста с ранним детским аутизмом.

Для достижения поставленной цели исследования решались следующие **задачи:**

1. Выявить уровни развития коммуникативных склонностей у детей младшего школьного возраста с ранним детским аутизмом на начало и конец эксперимента.

2. Оценить изменения в уровнях развития коммуникативных склонностей у младших школьников с ранним детским аутизмом под влиянием подвижных игр.

Игра практически с древних времен выступает как форма обучения, как первичная школа воспроизводства реальных практических ситуаций с целью их освоения. Естественное и непреодолимое стремление детей к игре с большим успехом используется в педагогической практике. Использование игры как одного из методов обучения и передачи опыта используют с древности. В современных образовательных организациях делается упор на интенсификацию и активизацию воспитательно-образовательного процесса, в связи с чем, игра все чаще используется как эффективный метод обучения.

При таком нарушении как ранний детский аутизм коммуникативная функция нарушена. Ранний детский аутизм характеризуется в первую очередь расстройством речи, дефицитом социального взаимодействия, ограниченностью интересов, стереотипной деятельностью. Игра влияет на развитие коммуникации и социального взаимодействия. Отсутствие навыков игры, соответствующих возрасту, может оказаться огромным социальным недостатком. Если ребенок не умеет играть, то ему будет труднее установить социальные связи со сверстниками: у него могут возникнуть трудности в умении делиться, договариваться, делать что-то по очереди, не говоря уже о навыках самостоятельной деятельности, поведении в общественных местах, соблюдении правил этикета и так далее [1].

Игровые навыки являются важнейшими навыками, которые аутичные дети должны приобрести. Без этих навыков ребенок с аутизмом не сможет

иметь друзей и общения, научиться заниматься функциональной деятельностью и способен оказаться в ограниченной среде, изоляции.

Эффективным и естественным способом приглушения проявлений аутизма являются подвижные игры, так как они развивают нравственные качества, интеллектуальные способности, восприятие, повышают уровень физического развития, а также корректируют коммуникативные умения. Подвижные игры рассматриваются как базовая форма работы с аутичным ребенком и являются первичными по отношению к другим занятиям. При работе с аутичными детьми следует осознавать, что коррекционная работа будет продолжительной и нелегкой, особенно на первом этапе, когда ребенок вообще может отказаться от общения [5].

В результате проведенного исследования, направленного на выявление уровней развития коммуникативных склонностей у детей младшего школьного возраста с ранним детским аутизмом, на начало исследования мы получили следующие данные:

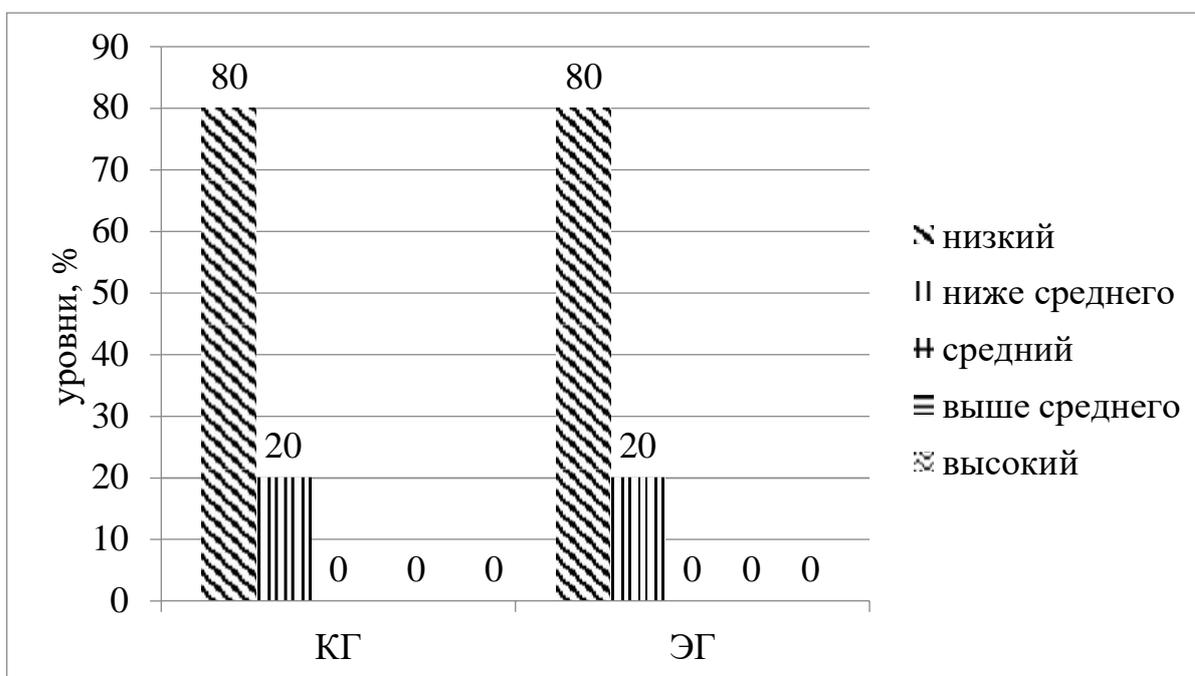


Рис. 1. Уровни коммуникативных склонностей на начало исследования в КГ и ЭГ

Как видно из рис. 1, при исследовании уровня коммуникативных склонностей в КГ 80% испытуемых имеют низкий уровень коммуникативных склонностей. 20% респондентов продемонстрировали уровень коммуникативных склонностей ниже среднего. Не выявлено тестируемых, имеющих средний уровень коммуникативных склонностей, уровень коммуникативных склонностей выше среднего и высокий уровень коммуникативных склонностей.

В результате изучения коммуникативных склонностей у занимающихся в ЭГ на начало исследования на нашей выборке испытуемых получились следующие результаты (рис.1). 80% испытуемых имеют низкий уровень коммуникативных склонностей. 20% респондентов продемонстрировали

уровень коммуникативных склонностей ниже среднего. Не выявлено занимающихся, имеющих средний уровень коммуникативных склонностей, уровень коммуникативных склонностей выше среднего и высокий уровень коммуникативных склонностей.

В ходе анализа уровня коммуникативных склонностей испытуемых не выявлено различий в результатах по каждому уровню коммуникативных склонностей занимающихся в КГ и ЭГ на начало исследования (рис.1).

На втором этапе нашего исследования нами снова было проведено повторное тестирование детей младшего школьного возраста с РДА в КГ, в процессе которого нами были получены следующие данные (рис. 2): 60% испытуемых имеют низкий уровень коммуникативных склонностей. 40% респондентов продемонстрировали уровень коммуникативных склонностей ниже среднего. Не выявлено занимающихся, имеющих средний уровень коммуникативных склонностей, уровень коммуникативных склонностей выше среднего и высокий уровень коммуникативных склонностей.

Для того чтобы выявить, насколько эффективным оказался комплекс подвижных игр, предложенный нами и который, по-нашему мнению, способствовал развитию коммуникативных склонностей у детей младшего школьного возраста с РДА, нами было проведено повторное тестирование в ЭГ, в результате которого мы получили следующие данные (рис. 2): 60% испытуемых имеют низкий уровень коммуникативных склонностей. 20% респондентов продемонстрировали уровень коммуникативных склонностей ниже среднего. 20% опрошиваемых имеют средний уровень коммуникативных склонностей. Не выявлено занимающихся, имеющих уровень коммуникативных склонностей выше среднего и высокий уровень коммуникативных склонностей.

После проведения повторного тестирования мы сравнили полученные данные по каждому уровню коммуникативных склонностей респондентов КГ и ЭГ на конец исследования (рис. 2).

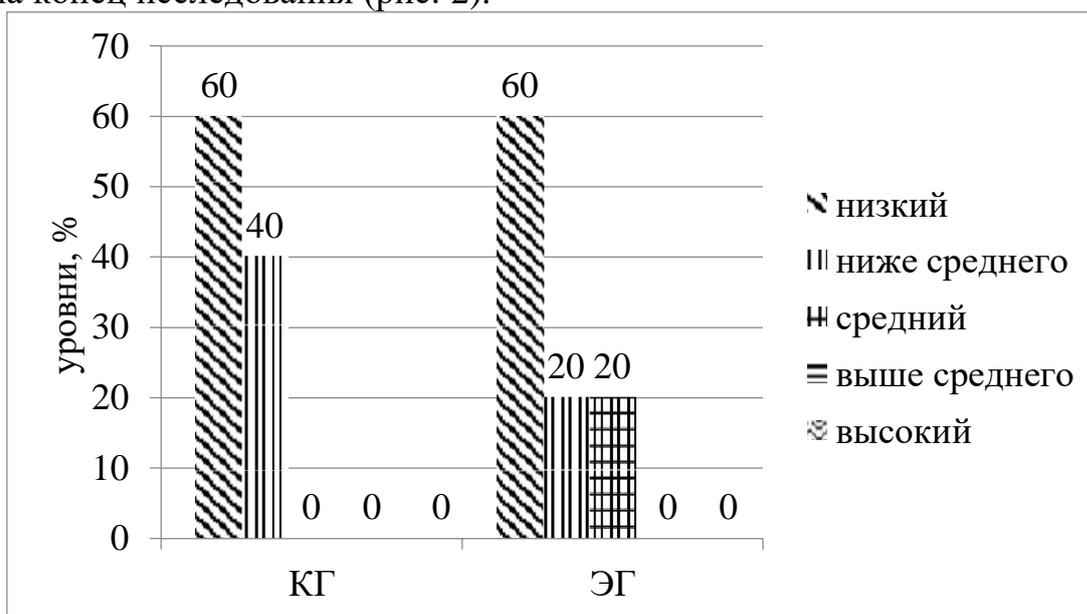


Рис. 2. Уровни коммуникативных склонностей на конец исследования в КГ и ЭГ

В ходе анализа уровней коммуникативных склонностей испытуемых выявлены различия в результатах по каждому уровню коммуникативных склонностей занимающихся в КГ и ЭГ на конец исследования (рис. 2).

В КГ и ЭГ на конец исследования по 60% респондентов имеют низкий уровень коммуникативных склонностей. В КГ 40% испытуемых имеют уровень коммуникативных склонностей ниже среднего, что на 20% больше, чем в ЭГ. В ЭГ 20% детей имеют средний уровень коммуникативных склонностей, что на 20% больше, чем в КГ. В КГ и ЭГ по 0% тестируемых имеют уровень коммуникативных склонностей выше среднего и высокий уровень коммуникативных склонностей.

Сравнивая результаты, полученные на конец исследования, мы отмечаем, что уровень коммуникативных склонностей на конец исследования выше у занимающихся ЭГ, чем у обучающихся КГ. Это можно объяснить тем, что занятия подвижными играми способствуют развитию коммуникативных склонностей у детей младшего школьного возраста с РДА.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гойхман, О.Я. Речевая коммуникация / О.Я. Гойхман, Т.М. Надеина. – М.: Инфа, 2016. – 272 с.
2. Гринченко, И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе / И.С. Гринченко. - М.: Центр гуманитарной литературы, 2018. - 78 с.
3. Лебединская, К.С. Диагностика раннего детского аутизма/ К.С.Лебединская, О.С. Никольская.- М: Академия, 2016. – 225с.
4. Ньюмен, С. Игры и занятия с особым ребенком / С. Ньюмен. - М.: Теревинф, 2016. – 245 с.
5. Степанова, О.А. Методика игры с коррекционно – развивающими технологиями: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / О.А. Степанова, М.Э. Вайнер, Н.Я. Чутко. - М.: Академия, 2013. - 272 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЛЕЧЕНИИ ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ СТОПЫ

Лозовой А.А.

*г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика Решетнёва*

Вальгусная деформация стопы – это патологическое искривление плюсне-фалангового сустава первого пальца, которое приводит к дальнейшей деформации других пальцев ноги. Головка плюсневой кости при этом сильно отклоняется, а в области боковой поверхности стопы возле большого пальца формируется выпирающая шишка.

Сегодня вальгусная деформация стопы является одной из наиболее распространенных проблем в травматологии и ортопедии. Эта патология встречается и у детей, и у взрослых. При этом она склонна со временем прогрессировать и приводить к возникновению изменений и в других суставах, а также позвоночнике. Это существенно снижает качество жизни и даже может

стать причиной развития артроза голеностопных, коленных, тазобедренных суставов, а также заболеваний, искривлений позвоночника.

Такой нарост, без своевременного лечения, может сопровождаться болью и воспалением окружающих тканей, вызывает быструю утомляемость ног, нарушает походку и провоцирует тяжелые искривления позвоночника.

Врачи выделяют несколько возможных причин развития вальгусной деформации:

- наследственная предрасположенность;
- высокая нагрузка на структуры стопы в связи с лишним весом пациента;
- артроз суставов;
- гормональные изменения в организме, на фоне климакса, беременности и эндокринных заболеваний (например, сахарный диабет);
- длительное ношение узкой неудобной обуви на высоком каблуке;
- высокие профессиональные нагрузки на стопы – занятие профессиональным спортом, балетом и т.д.);
- травмы и механические повреждения стопы.

Иногда патология развивается на фоне совокупности нескольких из перечисленных выше причин.

Гимнастика при вальгусе стопы взрослых дает неплохой результат, если речь идет о начальной стадии заболевания. Рекомендуются заниматься по несколько раз в день. Эффективный комплекс упражнений при вальгусной деформации стопы следующий:

1. «Велосипед» выполняется, лежа на спине на полу. Ноги имитируют движения, характерные для велопрогулок. В момент выпрямления ноги носок вытягивайте вперед, а при сгибании колена тяните на себя. Голени держите параллельно полу. Эти упражнения для вальгусных ног выполняют по 10 раз дважды в день.

2. Сядьте на пол. Упритесь руками в поверхность так, чтобы они оказались немного за спиной. Ноги вытяните вперед. По очереди тяните на себя то один носочек, то другой. Сделайте так 10 раз.

3. Не меняя позу, разводите пальцы на ногах. Расставьте их как можно шире и постарайтесь удержать подольше. Потом расслабьте ноги. Необходимо 10–15 подходов.

4. Следующее упражнение выполняется аналогично предыдущему, но пальцы следует просто сгибать. Повторяйте движения в течение 5 минут.

5. «Гусеница» делается, сидя на стуле. Держите осанку. Поставьте ноги ровно перед собой. Согните пальцы, подтяните к ним пятку. Расслабьте ногу и повторите движение. Должны получиться шажки, имитирующие технику передвижения гусеницы.

6. Сидя в той же позе, вставьте карандаш между большим и указательным пальцами ноги и рисуйте им что-нибудь в воздухе.

7. Поднимите руки вверх и пройдитесь на носочках, а потом на пятках. Уприте руки в бока и походите сначала на внутренней стороне стопы, а затем — на внешней.

8. Одно из самых действенных упражнений для исправления вальгуса предполагает потягивание голеностопа на себя из любого положения (встаньте, присядьте или прилягте). Носочки вытяните вперед и пошевелите большими пальцами сначала по очереди, а потом одновременно.

9. Сядьте на пол, скрестив ноги по-турецки. Постарайтесь подняться. Если не получается, обопритесь на руки и приподнимайте таз с опорой на наружную сторону стоп. Меняйте ноги (сначала сверху будет одна, а потом другая).

10. Присядьте и вытяните ноги. Пальцами постарайтесь собрать и поднять кусок ткани. Также можно перекладывать пальцами небольшие предметы.

11. Наберите в ванну воду температурой около 30–40. На дно положите массажный коврик. Походите по нему. Время процедуры максимум 10 минут.

На выполнение всех упражнений при вальгусной деформации стопы у взрослых достаточно 15–20 минут. Гимнастику делают утром и вечером. Некоторые из этих упражнений при вальгусе можно повторять в течение дня прямо на рабочем месте. Тогда обувь во время занятий снимают, а все движения выполняют на небольшом коврике.

Специально разработанные физические упражнения при вальгусной установке стоп являются неотъемлемым элементом комплексной терапии, направленной на борьбу с данным заболеванием.

Чем младше будет пациент, тем проще будет исправить имеющуюся деформацию.

Лечебный курс физических, гимнастических упражнений при вальгусной деформации позволяет достичь следующих терапевтических результатов:

- устранение болевых ощущений;
- снятие чувства тяжести и дискомфорта, локализованного в районе нижних конечностей;
- исправление походки;
- предупреждение дальнейшего прогрессирования патологического процесса;
- профилактика развития плоскостопия и других характерных для вальгуса осложнений;
- укрепление связок и мышечных групп;
- исправление формы стопы и придание ей анатомической правильности;
- нормализация процессов кровообращения в мышечных тканевых структурах;
- устранение отечности.

Чтобы предупредить вальгусную деформацию стоп, желательно ходить босиком по гальке, песку или газону. В качестве домашней альтернативы можно перекачивать пальцами и всей стопой небольшой предмет. Желательно взять массажный мячик.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксеньев Н.Ф. Воспитание правильной осанки / Н.Ф. Аксеньев, Б.И. Бирючков, С.А. Карпов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 64с.
2. Волков М.В. Детская ортопедия / М.В. Волков, В.Д. Дедова. – М.: Медицина, 2003. – 428с.
3. Годунов С.Ф. Патологическая анатомия «статической» плосковальгусной стопы / С.Ф. Годунов // Ортопедия и травматология. – 2002. – № 10. – С. 43-47.
4. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура: справочник / В.А. Елифанов, В.Н. Мошков, Р.И. Антуфьева и др. – М.: Медицина, 1987. – 528с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Лозовая М.А.

г. Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф.Решетнёва

В современном мире наблюдается рост числа детских заболеваний. Особенную тревогу вызывает инвалидность детей с детским церебральным параличом, чьи родители абсолютно здоровые люди. Во время прогулок можно наблюдать, как такие родители гуляют со своими детьми. Зачастую они держатся в стороне. Считаю, что им необходимо внимание со стороны общества и помощь в адаптации. Эти дети должны быть частью общества. Как же им помочь? Вот главный вопрос моего исследования. Думаю, в приоритете лечения лежат занятия спортом.

Физическую культуру подразделяют на спортивную, профессионально-прикладную, базовую, оздоровительно-реабилитационную, которую используют для лечения детей с диагнозом – детский церебральный паралич. Ссылаясь на популярную медицинскую энциклопедию под редакцией Петровского Б.В.[4]., трактую Детский церебральный паралич как термин, объединяющий группу хронических симптомокомплексов двигательных нарушений, вторичных по отношению к поражениям или аномалиям головного мозга, возникающим в перинатальном (околородовом) периоде.

Согласно данным Валеева Н., Захаровой Л., Ганзиной Н., «... практика физкультурно-спортивной работы среди инвалидов свидетельствует о высокой эффективности адаптивной физической культуры в деле реабилитации и социальной адаптации инвалидов» [1, С.11]. Кроме того физические упражнения жизненно необходимы больным детям, так как они являются самым эффективным средством и методом их физической и социальной адаптации.

Сейчас физическая культура и спорт становятся главным условием всесторонней физической реабилитации детей-инвалидов с ограниченными возможностями, адаптации их к жизни, фактором их оздоровления. Занятия физической культурой и спортом помогает им адаптироваться в обществе. Чтобы достичь этих результатов, необходимо создать специальные условия для комфортного усвоения полученных знаний. Одним из таких условий является

адаптивная физическая культура, которая ставит перед собой цель – достижение социализации людей с ограниченными возможностями посредством физических упражнений.

Своими задачами адаптивная физическая культура считает:

1. Развитие двигательных навыков у ребенка.
2. Развитие психических процессов и речи.
3. Развитие познавательной деятельности.
4. Профессиональная ориентация.

Также необходимо развивать у ребенка мотивацию, которая по мере своего роста и развития играет ведущую роль в становлении двигательных и психических функций организма. Мотивированный на достижение результата ребенок посредством собственных стараний помогает организму восстанавливаться.

Неотъемлемой частью медицинской реабилитации больных детским церебральным параличом является адаптивная физическая культура, в которой используется комплексная функциональная терапия, сочетающая физические упражнения, необходимые для стимуляции внутренних резервов организма больного с комплексами упражнений для профилактики и лечения заболевания. Средствами такой физической культуры являются массаж, закаливание, физические упражнения и мануальная терапия, отдельные виды трудовой деятельности. Ее методика базируется на следующих принципах: регулярность, систематичность, непрерывность занятий, индивидуальный подход.

При использовании адаптивной физической культуры у больных с детским церебральным параличом тренируется весь организм. Вследствие этого наблюдается положительный эффект. Конечно же, для получения положительного реабилитационного эффекта у детей с детским церебральным параличом работать придется долго и упорно.

Лечебная физкультура помогает справиться со следующими негативными явлениями:

1. Она улучшает подвижность суставов, улучшает равновесие и координацию движений.
2. Снижает гипертонус мышц, укрепляет ослабленные мышцы.
3. Стабилизирует правильное положение тела.
4. Благодаря физической культуре расширяется общая двигательная активность маленького пациента.
5. Вместе с родителями и воспитателями ребенок учится обслуживать себя.

Поставленные задачи решаются посредством следующих групп упражнений:

1. Динамические упражнения и упражнения на расслабление. Маховые движения и ритмичное пассивное потряхивание рук и ног.
2. Упражнения на мяче большого диаметра.
3. Упражнения с различными предметами под музыкальный аккомпанемент.
4. Упражнения на принятие правильной осанки у опоры в различных исходных положениях.

5. Упражнения, благодаря которым тренируются основные возрастные двигательные навыки (лазание, ползание, бег, прыжки и метания).

6. Упражнения, основанные на игре: «как я причесываюсь», «как я одеваюсь».

Формируются движения обязательно в строго определенной последовательности: начиная с головы, затем задействуются руки – туловище – руки – снова туловище – ноги. Далее задействуются все части тела. По мере роста и развития ребенка объем его суточной двигательной активности увеличивается.

В последние годы заметен подъем применения адаптивной лечебной физической культуры. Он связан, прежде всего, с возникновением и развитием методов реабилитации в современной медицине. Оказалось, что средства физической культуры в системе реабилитации являются весьма эффективными.

Накопившийся опыт работы и приобретенные знания, позволяющие правильнее определить тактику врачебных действий, убеждают в необходимости ее применения для восстановительных функций организма детей, больных детским церебральным параличом.

Программа адаптивной физической культуры для лиц с церебральным параличом представляет собой систему комплексов упражнений, реализующихся по двум направлениям:

1. Нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей.

2. Коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук.

Далее представляю основной (универсальный) комплекс корригирующих физических упражнения для лечения больных детским церебральным параличом.

1. И.П. – лежа, сидя, стоя. Осуществлять движения головой в разных направлениях. Следить, чтобы при этом не было сопутствующих движений рук, ног, туловища.

2. И.П. – лежа на животе, руки выпрямлены и вытянуты вперед. Ребенок наклоняет и поднимает голову (под счет или хлопки). Инструктор корригирует ассиметричные движения головы, сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, поднимание таза, приведение бедер.

3. И.П. – то же. По команде ребенок поднимает руки вверх, разгибая плечевой пояс, спину и удерживая голову в правильном положении. Инструктор помогает некоторым детям в выполнении упражнений, поддерживая их за локтевые суставы, корригирует положение головы и ног, как и в предыдущем упр.

4. И.П. – Лежа на спине. Приподнимание головы и туловища из положения, лежа на спине. Избегать приподнимания, приведения и поворота бедер вовнутрь.

5. И.П. – лежа на спине, ноги вытянуть и несколько развести, руки вдоль туловища. Повернуться на бок, ноги подтянуть, руки согнуть, сложить ладони, положить под щеку, голову опустить на руки («кошечка спит»), далее принять и.п. Затем повторить упр. на другом боку.

6. И.П. – то же. Приподнять руки и ноги, произвольно подвигать ими (как жук»).

7. И.П. – то же. Сесть, обхватить колени руками, подтянуть колени к груди («замерзли», «сжежились»), затем принять и.п.

8. И.П. – лежа на животе, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу. Выпрямить руки вперед, приподнять голову, пловем стиль «брасс».

9. И.П. – лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища. Попеременно сгибать и разгибать ноги («скользящие шаги»). Следить, чтобы ребенок опирался всей стопой, не приводил бедра, не сгибал ноги в коленях. Выбатывать последовательность и ритм движений.

10. И.П. – то же. Одновременно и поочередно поднимать выпрямленные ноги. Следить, чтобы при этом не закидывалась назад голова, под нее можно положить небольшой валик. Избегать приведений и сгибание бедер.

11. И.П. – то же. Попеременно сгибать и разгибать ноги без опоры на стопы – имитация велосипедных движений. Избегать приведения бедер. Следить за ритмичностью движений.

12. И.П. – то же, с прямыми ногами, разведенными на расстоянии до 10см.

Выполнять сгибание и разгибание стоп. Это упражнение трудно выполнять для детей церебральным параличом, для его выполнения требуется помощь инструктора.

Проанализировав литературу по данной теме, прихожу к выводу о целесообразности применения тренажера Гросса как дополнительном средстве адаптивной физкультуры. Эта уникальная методика позволяет детям с тяжелыми двигательными нарушениями заниматься любыми физическими упражнениями в вертикальном положении тела с оптимальной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, что обеспечивает максимальную возможность формирования двигательных навыков.

Согласно выводам Гросса Н.А. [2, С.67-70], созданный им тренажер «...позволяет обучать больного произвольным движениям и статике, а также решать частичные задачи: расслаблять мышцы при наличии гипертонуса и гиперкинеза; стимулировать функции ослабленных мышц и обеспечивать нормальную подвижность в суставах».

Неоценимый вклад при занятиях адаптивной физической культурой занимают плавание и спортивные игры. Эти занятия, по убеждению Валеева Н., Захаровой Л., Ганзиной Н. [1], являются эффективным средством оздоровления и развития детей с детским церебральным параличом.

Итак, вся программа адаптивной физической культуры для достижения положительного эффекта должна представлять комплексную систему воздействия, направленную как на укрепление ослабленных мышц, так и на улучшение координации движений; улучшать в целом двигательные возможности организма ребенка.

Подводя итоги следует подчеркнуть, что адаптация детей больных детским церебральным параличом требует учёта всех особенностей ребёнка. Работать с ним необходимо в соответствии с имеющимися у него нарушениями и одновременно по всем направлениям. При этом акцентирую внимание на том,

что именно лечебная физическая культура является одним из основных компонентов лечебной восстановительной работы. Занятия физическими упражнениями при детском церебральном параличе оказывают оздоровительное и общеукрепляющее влияние на детский организм, улучшают обменные процессы и кровообращение, предупреждают появление спаек между окружающими тканями, укрепляют мышцы, восстанавливают двигательную координацию. Именно адаптивная физическая культура является единственным для ребенка способом покинуть замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения и познания мира. И это доказывается тем, что на современном этапе дети с ДЦП, имеющие нарушения в развитии обретают право обучаться в коррекционных классах общеобразовательных школ. Значит цель достигнута, дети становятся полноценными гражданами нашего общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Валеев Н.М. Поиск новых форм физкультурно-рекреативной деятельности в процессе реабилитации инвалидов с последствиями детского церебрального паралича / Валеев Н., Захарова Л., Ганзина Н. // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. Конгр. - М.: 1998 - Т. 2 - С. 524-525.
2. Гросс Н.А. Применение тренажерных устройств в создании оптимального двигательного режима для детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. // Роль адаптивной физической культуры в создании безбарьерной среды жизнедеятельности. – М: Советский спорт, 2007.- С. 131-135.
3. Панов А.М. Актуальность и практическая значимость решения социальных проблем детей, больных детским церебральным параличом // Реабилитационные центры для детей с ограниченными возможностями: опыт и проблемы.-М., 1997.-200с.
4. Популярная медицинская энциклопедия. Гл. ред. Петровский Б.В.,-М.: Советская энциклопедия, 1987.-704с.
5. Савран Ю.Г., Тюнин В.Л. Массаж. Методическое пособие для студентов. Севастополь, 2002.-78с.
6. Физическая реабилитация. Учебник. Под / ред. Попова С.Н.. Ростов - на - Дону: Феникс, 2005.-603с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мареева Е.Б., Хыдырова Е.А.

г. Ленинск-Кузнецкий, Государственное профессиональное образовательное учреждение «Кузбасское училище олимпийского резерва»

В настоящее время мы наблюдаем снижение показателей здоровья детей дошкольного возраста, что обусловлено низким уровнем двигательной активности. Физическая культура - необходимый компонент жизнедеятельности, как индивида, так и социума, направленный на поддержание и сохранение здоровья.

Практика дошкольного воспитания накопила достаточный опыт воспитания физических качеств средствами гимнастики. Гимнастические упражнения часто используются на различных занятиях физической культурой. Дети дошкольного возраста выполняют данные упражнения, которые позволяют развивать ловкость и силу, скорость и гибкость, оказывая положительную динамику на физическое развитие [4].

Актуальность данной проблемы не снижается, так как физическая подготовленность детей дошкольного возраста остается на низком уровне.

Объект исследования – физическое воспитание старших дошкольников.

Предмет исследования – средства и методы гимнастики для развития физических качеств старших дошкольников.

Цель исследования – экспериментальное обоснование результативности применения комплекса средств и методов гимнастики для развития физических качеств старших дошкольников.

Задачи исследования:

1. Определить особенности физического развития старших дошкольников;
2. Охарактеризовать занятия гимнастикой, средства и методы, применяемые в физическом воспитании старших дошкольников.
3. Разработать комплекс гимнастических упражнений для детей старшего дошкольного возраста, с целью повышения показателей физического развития.
4. Экспериментально обосновать результативность применения комплекса средств и методов гимнастики для развития физических качеств старших дошкольников.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников
- педагогический эксперимент
- тестирование
- метод математической статистики.

С целью обоснования результативности применения комплекса средств и методов гимнастики для развития физических качеств старших дошкольников, проводился педагогический эксперимент. Экспериментальная база педагогического эксперимента – МАФСУ «СШОР №1» г. Кемерово.

В педагогическом эксперименте участвовали две группы детей старшего дошкольного возраста:

- экспериментальная группа – 5 детей, посещающих дополнительные занятия гимнастикой;
- контрольная группа – 5 детей, не занимающихся дополнительно.

Педагогический эксперимент включал три этапа:

- на первом этапе проводился анализ теоретического материала, подготовка педагогического эксперимента;
- на втором этапе проведен педагогический эксперимент, контрольные испытания по общей физической подготовке дошкольников;
- на третьем - заключительном этапе - полученные данные

анализировались, формулировались выводы.

Нами использовались следующие контрольные тесты для оценки показателей физического развития:

1. бег на 30м (сек);
2. прыжок в длину с места (см);
3. бросок набивного мяча на дальность весом 1кг (см);
- 4.поднимание прямых ног из положения лежа на спине (кол.раз за 30 сек.);
- 5.приседания, руки за голову, ноги на ширине плеч (кол.раз за 30 сек.);
- 6.отжимания в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол.раз).

На формирующем этапе педагогического эксперимента в экспериментальной группе дополнительно проводились занятия гимнастикой, продолжительность занятий составила -30 минут.

Цель занятий – повышение общей физической подготовки, создание у детей прочной базы двигательных навыков.

Планируемые образовательные результаты обучения:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- сформированность у обучающихся волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость;
- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств.

Ведущая деятельность – *игровая*, поэтому большинство упражнений проводилось в виде игр или игровых заданий.

Учитывались возраст и сенситивные периоды развития физических качеств. Основной метод обучения - групповой. Главные методы практического разучивания:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод.

Средства общей физической подготовки:

1) легкоатлетические упражнения:

- разные виды ходьбы; ходьба с изменением темпа;
- разные виды бега;
- прыжки с места в длину;

2) подвижные игры и эстафеты.

Комплекс средств и методов гимнастики включал:

- 1) строевые упражнения;
- 2) упражнения на силу и быстроту;
- 3) подтягивание в висе, отжимание в упоре на полу;
- 4) поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше; удержание угла в висе;
- 5) лазание по канату без учета времени.

Результаты исследования

На диаграммах (рис. 1,2) представлены среднегрупповые показатели скоростно-силовых качеств в контрольной и экспериментальной группах на начало эксперимента.

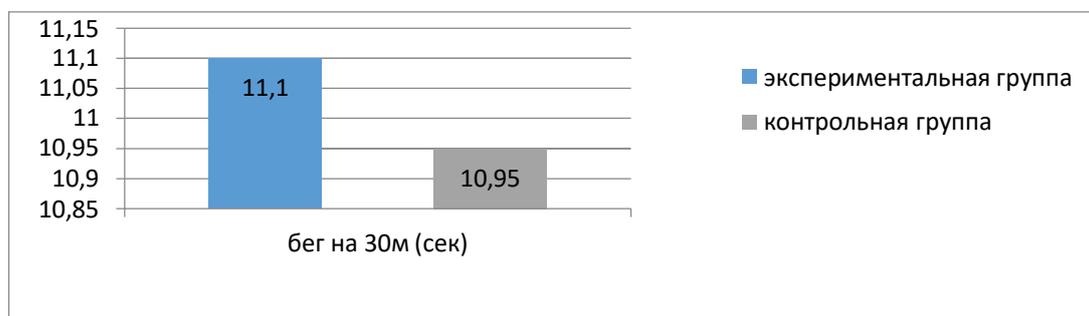


Рис.1. Среднегрупповые показатели скоростных качеств на начало эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

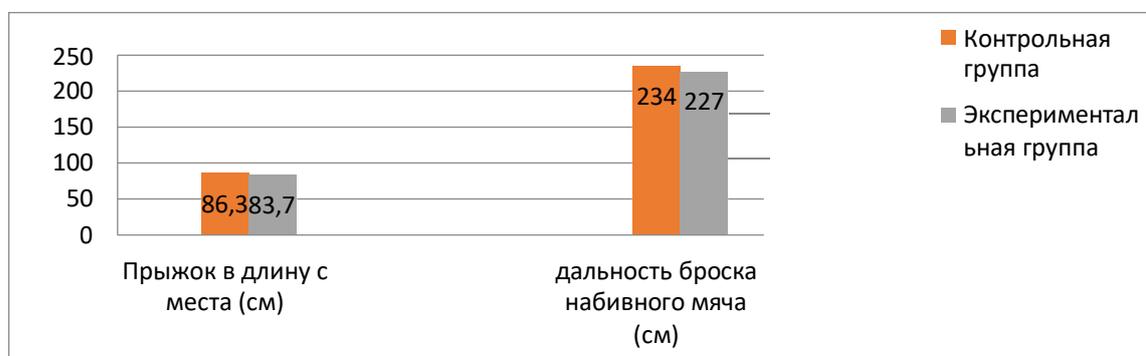


Рис. 2. Среднегрупповые показатели скоростно-силовых качеств на начало эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Среднегрупповые показатели скоростных качеств на начало эксперимента в контрольной и экспериментальной группах примерно одинаковы, что свидетельствует об однородности групп.

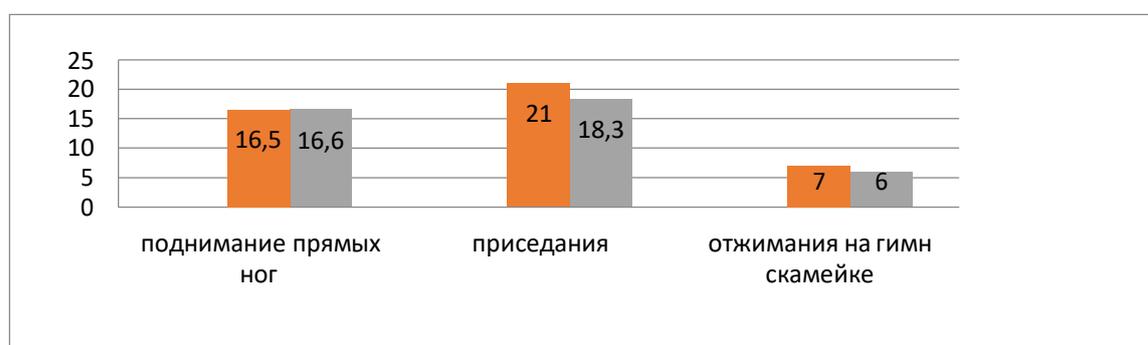


Рис.3. Средние значения силовых показателей в контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента

В тестах на отжимание, поднимание прямых ног и приседаниях дети продемонстрировали средний результат.

Достоверные ($p < 0,05$) отличия отмечались по показателям:

- прыжок в длину с места,
- сгибание и разгибание рук.

Данные показатели превышали значения у детей контрольной группы.

Далее на рис. 4 мы видим средние значения скоростных показателей в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента.

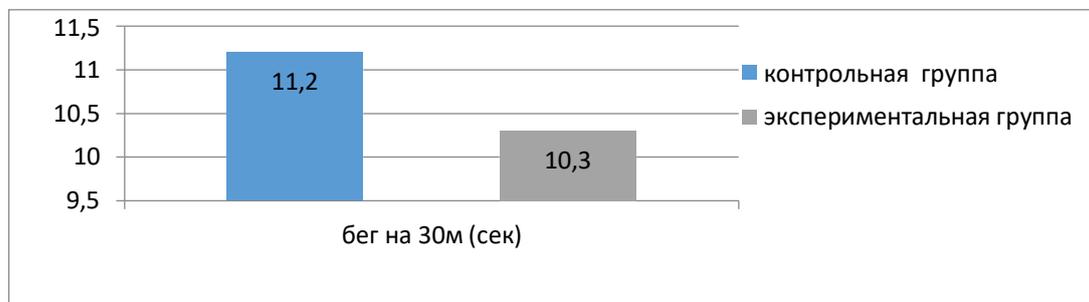


Рис. 4. Среднегрупповые значения скоростных показателей в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента

У дошкольников экспериментальной группы время бега (30 м) уменьшилось на 0,9 сек.

На рис. 5 представлены средние значения скоростно-силовых показателей в обеих группах в конце эксперимента.



Рис. 5. Среднегрупповые показатели скоростно-силовых качеств в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента

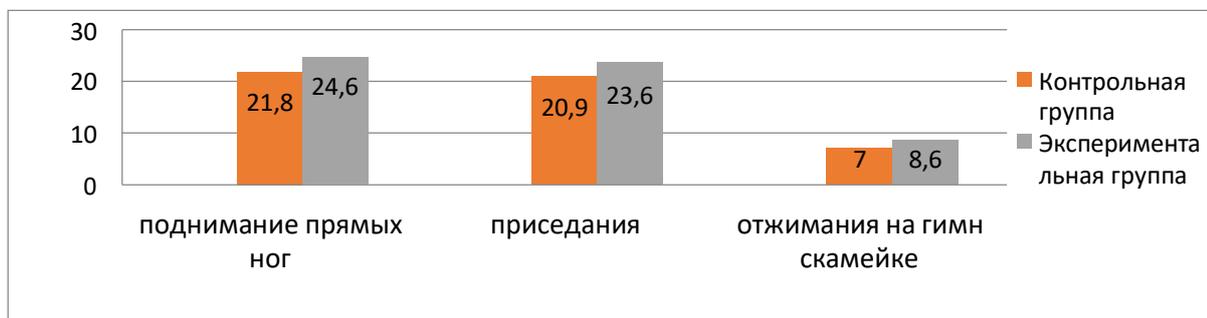


Рис. 6. Среднегрупповые показатели силовых качеств в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента

Скоростно-силовые показатели дошкольников экспериментальной группы к концу эксперимента изменились на статистически значимом уровне:

- увеличилась длина прыжка на 10,6см.

- достоверно увеличилось значение в упражнении отжимание рук на гимнастической скамейке.

По результатам проведенного педагогического эксперимента, можно сделать следующие выводы:

- в начале эксперимента показатели физических качеств дошкольников экспериментальной и контрольной групп были примерно одинаковые, что свидетельствует об однородности групп.

- в конце эксперимента показатели дошкольников экспериментальной группы улучшились на статистически значимых значениях: уменьшилось время бега, увеличилась длина прыжка с места, увеличилось значение показателя отжимание на гимнастической скамейке.

Таким образом, данные педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что занятия гимнастикой оказали тренировочное воздействие на дошкольников экспериментальной группы, что привело к развитию физических качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авченко, Н. А. Обучение подвижным играм с элементами спортивных игр в соответствии с ФГОС ДО : (в подгот. к шк. группе) / Н. А. Авченко // Инструктор по физкультуре. - 2015. - №3. - С. 15-23.
2. Игонова, Е. С. Работа по программе «начальной спортивной подготовки» с детьми дошкольного возраста / Е.С. Игонова, А. Б. Лагутин // Казанский педагогический журнал. - 2016. - №1 (114). - С. 50-57.
3. Использование средств гимнастики в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста : методическая разработка / Е. А. Земсков, А. Б. Лагутин; Е. Ю. Лагутина; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1991. - 42 с.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 361с.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Носкова О. А.

педагог-организатор ДЮСШ № 5 г. Иркутск

Современное образование характеризуется множеством изменений в сфере образовательно-воспитательного процесса. Особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения обучающихся. Здоровье детей является важнейшей проблемой медицинской, социальной, и конечно воспитательной. Формирование культуры здоровья должно происходить на всех этапах обучения, и интегрироваться в образовательный процесс как школ, внедряющих инклюзивное образование, так и специальных образовательных учреждений.

Благоприятная дружеская атмосфера занятия спортом, способствует социализации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В связи с этим следует подчеркнуть актуальность такого рода деятельности в системе инклюзивного образования, оно доступно для участия в спортивно- массовых мероприятиях в различных видах спорта.

Организация и проведение соревнований по доступным видам спорта, является действенным средством предупреждения и устранения у детей недостатков в их физическом развитии.

Главная цель здоровьесберегающих технологий — сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Основные задачи:

- обеспечение организации и развития физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья всех категорий, их реабилитация средствами физического воспитания;
- предоставление возможности каждому с ограниченными возможностями здоровья, независимо от уровня физической подготовки, в реализации своих желаний (прав) по оздоровлению или физическому развитию;
- информационно-пропагандистская работа по привлечению лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию различного уровня физкультурно-спортивной деятельности.

Необходимо четко определить понятие «здоровьесберегающие технологии». Технологии, основанные на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения. Однако стоит отметить, что при выборе методов, средств и форм, обучения внеурочной деятельности в обязательном порядке должны учитываться возрастные, индивидуальные и психологические особенности, а также состояние здоровья обучающихся.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья на внеурочных занятиях.

– Динамические паузы.

Во время занятий, 2–5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех обучающихся в качестве профилактики утомления. Нужно использовать упражнения, как динамического характера, так и такие, которые сопряжены с кратковременным мышечным напряжением. Могут включать в себя элементы гимнастики дыхательной, для глаз, в зависимости от вида занятия.

– Подвижные и спортивные игры.

Средняя степень подвижности. Игры подбираю в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями, состоянием здоровья, местом и временем проведения. Используются лишь элементы спортивных игр.

– Релаксация.

Проводится в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния обучающихся и целей. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

– Гимнастика пальчиковая.

Проводится ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

– Гимнастика для глаз.

Ежедневно по 3–5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

– Гимнастика дыхательная

Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

– Физкультминутка.

На занятиях 5 мин. Необходимо включать специально направленные упражнения, обеспечивающие кровоснабжение всех органов и тканей, работу сердечно-сосудистой системы, укрепление мышц, костей и т. п. Особое внимание во время проведения следует уделить выработке у ребят положительных эмоций.

Особое внимание стоит уделить здоровьесберегающим технологиям в рамках физкультурно-спортивной работы.

Спортивная игра — высшая ступень подвижных игр, разновидность спорта. Игры разнообразны по содержанию, воздействию на организм и обладают рядом особенностей. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Характерна сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры, требующая от участников специфической подготовки, тренировки.

Для любой игры характерно:

- наличие правил;
- взаимодействие с партнерами;
- соревновательность;
- двигательная активность;
- простота содержания;
- эмоциональное воздействие.

Дети с различными отклонениями здоровья имеют разные физические возможности, и эту особенность непременно учитывают при проведении подвижных игр. При организации игр необходимо соблюдать условия:

1. Учитывать темп, так как упражнения, которые ребенок не может выполнить самостоятельно, совершает их неправильно при одном темпе исполнения, при другом темпе, он выполнит точнее и совершеннее.

2. Рационально сочетать на одном занятии игры разной направленности.

3. Принимать во внимание желание ребенка играть, обеспечивая тем самым положительный эмоциональный настрой. Комфортное начало и окончание занятия. Нагрузку в подвижных играх с детьми с ограниченными возможностями здоровья необходимо регулировать таким образом:

- сокращение длительность игры; введение перерывов для отдыха;
- уменьшение величины игровой площадки; упрощение правил игры;
- выведение из игры ребенка, имеющего явные признаки усталости.

Специально организованную игровую деятельность, включающую подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, игровые задания и игровые композиции относят к игровому методу. Подвижные игры - самый доступный и эффективный метод, который воздействует на ребенка при его непосредственной активной помощи. Для того чтобы удачно подобрать подвижную игру, важно учитывать не только интересы детей, но и возрастные особенности их физического и психического развития, характер и глубину дефекта, реальные двигательные возможности ребенка, его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку. Важно, чтобы нагрузка была доступной для ребенка и не вызывала у него напряжения. Соблюдение правил, умение слушать и выполнять команды, все это воспитывает выдержку и дисциплинированность, необходимые в любой игре. Развивает такие ценные качества, как находчивость, решительность, способность быстро ориентироваться в неожиданной обстановке. Подвижная игра стимулирует все системы организма: кровообращение, зрение, слух, повышает возможности органов дыхания, улучшает обмен веществ, повышает общую выносливость организма, повышают чувствительность и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора.

Игровая деятельность дает дополнительные стимулы роста и развития. Это определяет возможность и уместность применения отдельных спортивных игр среди людей разного пола, возраста и состояния здоровья. В этом отношении все наиболее популярные спортивные игры можно условно разделить на группы:

Первая группа — бадминтон, волейбол, настольный теннис. Эти игры характеризуются относительным разнообразием движений, способствующим развитию двигательной реакции, координации движений, развитию быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, воли, настойчивости.

Вторая группа — баскетбол, ручной мяч. Отличается от предыдущей, большим разнообразием и интенсивностью движений в разных положениях, частой сменой игровой обстановки, передвижением игроков по площадке. Все это предполагает многогранное физическое развитие — быстроту, ловкость, силу, а также выносливость.

Третья группа - мужские спортивные игры, среди которых наиболее популярен футбол. Особенность этой игры — превосходство движений скоростного, силового характера. Эти игры развивают скелетную мускулатуру и мышечную силу, а также общую физическую выносливость. К этой же группе спортивных игр относят регби, и водное поло, нагрузка и влияние на организм которых велики вследствие передвижения игроков в воде.

Наряду с подвижными играми с детьми с ограниченными возможностями здоровья, уместно вводить игры — эстафеты, где присутствует элемент соревнования. Игры-эстафеты относятся к командным подвижным играм с правилами. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Особенность игр-эстафет заключается в том, что короткие по

времени периоды повышенной двигательной активности чередуются с интервалами отдыха, где физическая нагрузка сводится к минимуму. В играх-эстафетах для детей с ограниченными возможностями здоровья доминируют следующие виды движений, которые зависят от сложности двигательных нарушений:

- бег или ходьба с метанием и без метания;
- проползти или пробежать под различные снаряды и с перелезанием через препятствия; ходьба с переносом мячей и других предметов; бег «змейкой», передвижения различными способами по полу, ведение мяча.

Можно усложнять игры-эстафеты:

- изменять последовательность выполнения заданий;
- изменять направление движения;
- вводить дополнительные движения (хлопки, повороты и т. д.);
- менять величину и вес предметов;
- увеличить расстояние до финиша;
- изменять последовательность построения детей в команде;
- усложнить взаимоотношения между детьми (передвижения парами).

Таким образом, подвижные игры и игры-эстафеты обеспечивают разностороннее развитие детей, способствуют формированию коллектива и дают возможность социализироваться в обществе.

Спортивно-оздоровительные мероприятия.

Каждый день необходимо начинать с утренней зарядки. Физические упражнения поддерживают необходимый жизненный уровень организма, в значительной мере совершенствуют все его функции, развивают физические качества человека. В формировании всесторонне развитой личности ребенка важное место принадлежит организации и проведению спортивных праздников: «День здоровья», «Веселые старты», соревнования по видам спорта в рамках спартакиады. Использование спортивных игр и других видов спорта направлены на формирование целенаправленного изменения физического состояния и работоспособности обучающихся, посредством использования спортивной тренировки. А так же формирование осознанного выбора здорового образа жизни.

Рекомендуемые виды спортивных мероприятий для участия детей с ограниченными возможностями здоровья:

Нарушение функции опорно-двигательного аппарата: настольный теннис, плавание, футбол, стрельба, шахматы, шашки.

Нарушение функции интеллекта: легкая атлетика, плавание, мини-футбол, шахматы, шашки, туризм, волейбол, пионербол.

Нарушение функции слуха: легкая атлетика, стритбол, волейбол, мини-футбол, шашки, шахматы, сдача норм ГТО, лыжные гонки, плавание.

Нарушение функции зрения: мини-футбол, шашки, шахматы, спортивная гимнастика, сдача норм ГТО.

Опыт проведенной педагогической работы позволяет сделать вывод: внеурочная деятельность является незаменимым инструментом создания благоприятного образовательного процесса, способствует формированию

правильного представления о ценностях и здоровом образе жизни, что успешная социализация выпускников специальных коррекционных образовательных учреждений зависит от их психического и физического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. № 2
2. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, творческой деятельности/Н.Г. Коновалова. Волгоград: Учитель, 2016.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М. ВАКО, 2007г.
4. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учебное пособие / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001.
5. Обучение детей с нарушением интеллектуального развития. Олигофренопедагогика. Издание 3 под редакцией Пузанова. Издательский центр «Академия». Москва 2008г.
6. Мастюкова Е. М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. М.: Аркти, 2002.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Ощепкова В.Е., Набиева Е.В.

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

Требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, установленные Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, предусматривают использование игровой деятельности для решения задач физического воспитания и развития дошкольников [1].

Игра является наиболее эффективным средством воспитания подрастающего поколения, организации свободного времени. Среди разнообразия игр большими воспитательными возможностями выделяются спортивные игры. Они приучают преодолевать различные ситуационные трудности, воспитывают выдержку, характер. Необходимость внедрения командных спортивных игр, в которых заранее прописан определенный свод правил в практику физического воспитания детей дошкольного возраста, отмечается многими учеными и специалистами [4; 5].

Однако, как показывает анализ литературы, обучение элементам спортивных игр в ДОУ носит зачастую фрагментарный характер и, как следствие, уровень овладения элементами спортивных игр не соответствует в

должной мере программным требованиям и возрастным возможностям детей старшего дошкольного возраста [2; 3].

В основе спортивных игр лежат различные двигательные действия – бег, ходьба, прыжки, броски, метание и др. Они позволяют развивать двигательную активность и эмоциональную сферу. Дети учатся работать в команде, координировать общие усилия по достижению результата. Правила игры организуют личность, учат оказанию помощи товарищам по команде, вырабатывают дисциплинированность, волевые черты характера [3]. Процесс игры позволяет педагогу использовать ее и в качестве диагностического акта, наблюдая за проявлением лидерских качеств детей, за характером взаимодействия играющих, вычленив возможные проблемы.

Дошкольный возраст – это период, когда закладываются базовые основы полноценного гармоничного физического развития и крепкого здоровья. Целенаправленный процесс физического воспитания оказывает позитивное воздействие на развитие всех систем организма детей, их интеллектуальное развитие. Ребенок приобретает умения ориентироваться и действовать в окружении сверстников, у него формируются такие качества, как самостоятельность, выдержка, инициатива, активность, чувство взаимопомощи, товарищества и т.п.

В дошкольных образовательных учреждениях спортивные игры используются в процессе физического воспитания старшей и подготовительной групп (старший дошкольный возраст). Поскольку они относятся к группе сложных подвижных игр и требуют существенной физической подготовленности детей, в первую очередь, развития координационных способностей, которое начинается именно в этот возрастной период [6]. В отличие от подвижных игр для них характерны достаточно сложные правила и значительные требования к технике игроков, а также наличие намеренно созданных игровых ситуаций. Поэтому в дошкольном возрасте используются лишь некоторые элементы спортивных игр и упрощенные правила.

Педагоги дошкольных учреждений в своей работе используют различные виды организованной деятельности по физической культуре. Проведенное наблюдение и изучение опыта педагогов ДООУ показало, что наиболее часто используется традиционная схема организации деятельности по физической культуре. В ней значимое место отводится игровой и сюжетно-ролевой направленности, и совсем незначительное – спортивным играм.

Организация физической культуры игровой направленности строится на использовании в ней подвижных игр разной интенсивности, а также игровых заданий, посредством которых дошкольники усваивают одно новое движение и повторяют 2-3 хорошо им знакомых, развивая двигательные способности.

Организация физической культуры на основе сюжетно-ролевой направленности строится на игровой ситуации, объединенной единым игровым сюжетом.

Организованная деятельность по физической культуре с применением спортивных игр имеет в своем содержании такие условия, как соперничество и взаимодействие, которые необходимо реализовывать в ходе координации

личных и командных усилий. Они содействуют проявлению различных чувств и переживаний в условиях значительных физических и психических нагрузок.

В ходе исследования были проанализированы различные виды организованной деятельности по физической культуре в старших и подготовительных группах детского сада, что позволило определить характер нагрузки, получаемой детьми на занятии.

Отметим, что 80 % педагогов проводят организованную деятельность по физической культуре в старшем дошкольном возрасте в традиционной форме, 7 % – сюжетно-ролевой направленности, 13 % – используют игровую форму на основе отдельных элементов спортивных игр. При этом спортивные игры по упрощенным правилам применяются только инструкторами

по физической культуре для освоения детьми действий с мячом, а для закрепления технических элементов используют подвижные игры, построенные на основе спортивных игр. Задача обучения техническим элементам спортивных игр ставится лишь в 15 % случаев.

На основе вышеизложенного можно сделать заключение, что элементы спортивных игр в практике физического воспитания детей дошкольного возраста используются недостаточно, хотя обладают значительным развивающим потенциалом. Заложенная в них двигательная активность формирует положительный эмоциональный фон, усиливает функционирование физиологических процессов в организме, улучшает работу жизненно важных систем и органов. Данные процессы оказывают, в свою очередь, позитивное воздействие на психическое состояние и личностное развитие дошкольников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [Электронный ресурс]: приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70512244/> (дата обращения: 27.02.2022)
2. Волошина, Л.Н. Играем в футбол / Л.Н. Волошина, Г.Л. Тиунова // Дошкольное воспитание. 2003. – № 1. – С. 45-48.
3. Галимская, О.Г. Формирование двигательного опыта старших дошкольников посредством спортивных игр: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Галимская Ольга Генриховна. – Белгород, 2017. – 195 с.
4. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольниками. Средний возраст: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2000. – 304 с.
5. Золотов, В.Н. Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста с применением элементов синхронного плавания: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Золотов Владимир Николаевич. – Набережные Челны, 2009. – 136 с.
6. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учебное пособие / Н.Н. Кожухова [и др.]. – М.: Академия, 2002. – 320 с.
6. Шарманова, С.Б. Физическое воспитание в системе общественного дошкольного образования: состояние и проблемы // Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика: сб. науч. тр.; под ред. С.Б. Шармановой, А.И. Федорова. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – С. 114-122.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Полякова И.М., Хайрулина Ю.В.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Иркутска детский сад №84

Приобщение детей к здоровому образу жизни и физическое развитие стоят во главе дошкольного образования. Именно в раннем возрасте происходит становление организма, физического и психического здоровья, представления здорового образа жизни. Для всестороннего развития дошкольников очень важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь, основными их видами – бегом, прыжками, ходьбой, лазаньем, метанием, иметь чёткое представление о том, почему необходимо вести здорового образа жизни. Овладев ими, ребёнок сможет активно участвовать в игровой деятельности, подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Знания о здоровом образе жизни помогут детям бережно относиться к своему организму, а когда они станут взрослыми - оставаться в хорошей физической форме.

Перед педагогами дошкольного образования одной из главных задач на первом месте стоит – физическое воспитание детей, воспитание здорового поколения.

В качестве средств физического воспитания выделяют:

- гигиенические и социально-бытовые факторы (режим дня, сон, питание, инвентарь, одежда, игрушки и др.);
- естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
- физические упражнения (физкультура).

В рамках реализации ФГОС выделены следующие цели и задачи ОО «Физическое развитие»:

- приобретение детьми двигательного опыта, связанного выполнением упражнений, направленных на развитие координации, гибкости, развития крупной и мелкой моторики обеих рук; правильное формирование опорно-двигательного аппарата;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта (хоккей, футбол, плавание и др.);
- овладение навыками подвижных игр с правилами, командных игр;
- становление ценностей здорового образа жизни (двигательный режим, закаливание, правильное питание, формирование полезных привычек);
- активное привлечение родителей к образовательному процессу (пропаганда здорового образа жизни, совместные спортивные мероприятия и др.)

Для соблюдения физического развития детей педагогу необходимо знать возрастные особенности детей.

Реализуется содержание ОО «Физическое развитие» в определенных видах деятельности:

- развитие эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;

- формирование гармоничной личности (умение дружить, развитие чувств эмпатии, самокритичности и др.)
- манипулирование предметами и познавательно-исследовательские действия;
- развитие интеллектуальных функций (мышление, память, воображение, восприятие, внимание, ориентировка в пространстве);
- приобретение навыков самообслуживания (действия с бытовыми предметами: ложка, вилка, совок, лопата и др.)
- восприятие музыки;
- познавательно-исследовательская деятельность (познание окружающего мира);
- коммуникация, социализация (общение со сверстниками, взрослыми);
- совместные игры со сверстниками (под руководством взрослого).

Из вышеизложенного, можно сделать вывод, что ОО «Физическое развитие» интегрирует со всеми образовательными областями.

Следующим из важнейших условий развития личности ребенка, достижения им социальной зрелости является совместная согласованная работа окружающих его взрослых: родителей и воспитателей..

Алгоритм взаимодействия

Работа с педагогами:

Самосовершенствование педагогов (перестройка мышления на здоровый образ жизни, пополнение собственного багажа теоретических знаний по анатомии, физиологии, психологии, теории и методике физического воспитания, гигиене и др.). Овладение оздоровительными системами и технологиями в области физической культуры, приобретение и закрепление практических навыков здорового образа жизни: зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, и др.

Работа с родителями

- проведение теоретико-практических семинаров по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, релаксация, дыхательные системы и т.д.),
- практических занятий, семейных соревнований «Папа, мама, я — спортивная семья», дней открытых дверей и других мероприятий.

Работа с детьми

Работа со старшими дошкольниками работа по здоровьесбережению направлена на формирование адекватных представлений об организме человека (о строении собственного тела). Осознание самоценности своей и ценности жизни другого человека, формирование потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни. Привитие навыков профилактики и гигиены, умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков, формирование оптимистического миро- и самоощущения, воспитание уважения к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать

Подводя итог выше сказанному можно с уверенностью сказать что, важнейшая роль в физическом развитии ребенка лежит на воспитателях и инструкторе по физической культуре. Именно их умение и личный пример здорового образа жизни поможет вырасти новому поколению здоровому как физически, так и психически.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Рогова Н.Н.

г. Иркутск, МОУ ИРМО «Дзержинская НШДС»

В настоящее время прогрессивное развитие Российской Федерации связано с модернизацией и обновлением структуры в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы и трудности формирования подрастающего поколения, интегрированного в современное общество, которое опирается на успешность в социализации и коммуникации, а также других сферах. Имеет возможность быть успешным в различных областях жизнедеятельности человек, у которого имеются представления, и он нацелен на здоровый образ жизни.

Особое место в детском саду занимает физическое воспитание дошкольников с ограниченными возможностями здоровья. В процессе физического воспитания дошкольников важно не только формирование двигательной сферы ребенка, но и формирование умственных способностей, нравственно-эстетических чувств, развитие речи, закладывается фундамент целенаправленной организационной деятельности [1].

Каждый ребенок с ОВЗ, должен заниматься физической активностью. Так, дети могут увеличить развитие скелета, улучшить здоровье сердца и легких, улучшить функциональные движения и быть более общительными со сверстниками. Упражнения должны быть веселыми и увлекательными, и предоставлять детям с ограниченными возможностями возможность раскрыть свой истинный потенциал. Наличие инвалидности не должно быть причиной для детей не заниматься физической активностью.

Здоровьесберегающий характер обучения и воспитания особенно важен в дошкольном образовательном учреждении, где дети с ограниченными возможностями здоровья получают базовые знания из многих наук при помощи дидактических игр, в которые играют дети, в том числе и о своем организме, на этом этапе происходит понимание и принятие ребенком ценности здорового образа жизни с помощью педагога-тьютора, который приходит на помощь ребенку, сопровождает его в образовательном процессе и помогает познать мир через беседы с воспитателем (о здоровом образе жизни), педагогом-психологом, учителем дефектологом, с помощью сенсорных ощущений, а так же наблюдения.

С каждым годом растет процент детей, имеющих отклонения в самочувствии, статистикой наблюдается тенденция роста уровня заболеваемости среди дошкольников. От уровня психического и физического развития дошкольников зависит будущее нашей страны, от состояния здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений о здоровом образе жизни детей с ОВЗ представляется в современном обществе актуальной. Дети с ОВЗ находятся под наблюдением многих специалистов (учитель-дефектолог, педагог-психолог, тьютор, учитель-логопед и другие специалисты), которые работают с учетом соблюдения здоровьесберегающих технологий в обучении и делятся опытом с другими садами.

Физическое воспитание, является педагогическим процессом. Оно направленно не только на обучение разнообразным двигательным действиям, но и на развитие таких качеств, которые определяют физическую подготовленность ребенка на различных этапах его развития [3].

Учитывая такие характеристики, как дисплазия психомоторной функции, физическое и психическое состояние, а также трудности с распознаванием учебного материала, необходимо соблюдать следующие правила при выборе учебного материала:

- Максимально используйте простые движения и постепенно усложняйте их.

- Отдавайте предпочтение игровому методу. В непринужденной, эмоциональной и красочной обстановке дети могут лучше усваивать учебные материалы.

Дети занимаются гимнастикой для развития всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки) и выполняют ряд комплексных развивающих упражнений для укрепления мышц спины, поясницы и ног, координации движений, выработки правильной осанки и развития чувства равновесия.

На утренних гимнастических занятиях дети выполняют растяжку в согнутом положении, метание, ползание, движения вертикального позиционирования (ходьба, ползание, бег) и игровые движения.

Работа над моторикой рук проводится в специальном классе. На начальных этапах большое внимание уделяется общему развитию руки ребенка, формированию силы хвата, формированию доминирующей руки, координации движений рук и идентификации каждого пальца. Эти действия выполняются с вербальным сопровождением и визуально-тактильными образами. Развитие моторики всех видов пальцев и зрительно-моторной координации составляет основу типичной деятельности ребенка, является необходимым условием для развития разговорного и литературного языка и способствует познавательной активности ребенка.

Чтобы стимулировать двигательную активность детей, проводятся «динамические часы» в спортзале, чтобы дети могли сами выбирать вид упражнений, тренажеры и партнера. Зал оборудован гимнастическими стенками, массажными тренажерами, батунами для прыжков, большими и

малыми обручами, веревками и другим оборудованием для детей. Спортивный комплекс оснащен кольцами, канатами, гимнастическими лестницами, подвесными брусками и ковриками различных размеров. Доступны различные виды тренажеров, в том числе простые (детские гантели, диски «здоровье») и другое оборудование (велотренажеры, тренажеры «ходунки»). «Динамический час» проводится по подгруппам с учетом степени подготовленности детей, индивидуальных особенностей, гендерных различий и т.д.

Для оптимизации двигательной активности детей во время прогулок широко используются подвижные игры. Игры - это способ познания мира, выражающий определенное отношение индивида к действительности. Ребенок приобретает такие необходимые качества, как физическая сила, выносливость, ловкость, гибкость и скорость движений. Кроме того, в игре также есть образовательные функции. Игра требует дисциплины, самостоятельности, самоотдачи участников, командной работы, умения подчинять личные интересы общим. Важно организовать так, чтобы дошколята могли проявлять творческую инициативу и учить их играть в игры по собственному желанию.

Также создаются условия для умственного развития и формирования личности, а также развивается способность правильно действовать в группе детей того же возраста.

Наиболее эффективными являются занятия на свежем воздухе (активные занятия на свежем воздухе повышают сердечно-легочную функцию и, как следствие, увеличивают поступление кислорода в кровь, что положительно сказывается на здоровье всего организма).

В результате правильного обучения игре дети с ограниченными возможностями начинают играть самостоятельно, обдумывая идею игры, планируя порядок, выбирая атрибуты, соблюдая правила и т.д. Дети переносят в игру знания, полученные на других занятиях, впечатления от всех видов деятельности, отражают роль работы взрослых в игре, переносят отношения между людьми, действуют с воображаемыми предметами и начинают использовать заменители. Таким образом, многие нарушения в развитии компенсируются, и дети с ограниченными возможностями могут полностью понимать окружающий мир и учиться выстраивать отношения в обществе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.: Аркти, 1993. 87с.
2. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М.: ТЦ «Сфера», 2004. 126с.
3. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002 – 140 с.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ЛЮДЕЙ С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

Рыткина М. Э., Стрекалова А.С.

Ханты-Мансийск, Автономное профессиональное образовательное учреждение Югорский колледж-интернат олимпийского резерва

Введение. Позвоночник — это каркас тела, который обеспечивает опору и общее здоровье. Спинной мозг, расположенный в его канале, отвечает за иннервацию внутренних органов и кровотворение. Искривления, смещения, деформации и травмы межпозвонковых дисков и позвонков приводят к развитию трудноизлечимых острых и хронических заболеваний. Появляются проблемы с опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами, быстрее наступают процессы старения. Выше сказанное подтверждает необходимость отслеживания здоровья позвоночника на протяжении всей жизни. Естественное положение тела, принимаемое человеком без излишнего мышечного напряжения при сидении, стоянии, ходьбе и других видах деятельности называют осанка. Осанка представляет собой важный комплексный показатель состояния здоровья человека и его гармоничного физического развития. Формирование правильной осанки и ее коррекция невозможны без активных занятий физическими упражнениями. Только тренированные мышцы могут удерживать позвоночник в вертикальном положении, помочь выдерживать ему большие нагрузки, тем самым сохранять правильную осанку [1,3,4].

Гимнастика является основным средством, которое способно поддерживать правильную осанку, а также исправлять ее нарушения. Корректирующая гимнастика должна проводиться не реже 3-х раз в день. Продолжительность одного занятия гимнастикой может варьироваться от 15 до 25 минут. Результаты от систематических занятий появляются через несколько месяцев [2,5,6].

Цель исследования - разработать комплекс корректирующих упражнений для формирования навыков правильной осанки.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняло участие 15 человек, возраст от 25 до 53 лет. Для выявления потребности и заинтересованности в выполнении корректирующих упражнений было проведено анонимное анкетирование и определен индекс, характеризующий состояние осанки (Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. и др., 2001).

Сто процентов опрошенных считают свой образ жизни малоподвижным, лишь двое совершают в день 10000 шагов. Все опрошенные считают свою работу «сидячей». Боли в спине испытывает подавляющее большинство (13 человек) опрошенных, однако заболеваний связанных с позвоночником у них не наблюдается. Систематически занимается физическими упражнениями только один респондент, остальные 14 человек выразили желание к занятиям. Знают что такое производственная гимнастика все респонденты, однако, ни один из них не применяет ее в режиме рабочего дня.

Далее определялся индекс осанки. Результат оценивался в процентах. Показатель от 100 до 110 % является нормой. Диапазон в 90–100 % и 110–120 % свидетельствует о потребности в упражнениях для выработки правильной осанки, и они должны стать основными при самостоятельных занятиях. А показатель менее 90 % либо более 120 % говорит о необходимости врачебного обследования. Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о том, что лишь у одного обследуемого наблюдается вариант нормы, остальные 14 человек имеют потребность в специальных занятиях (рис.1).

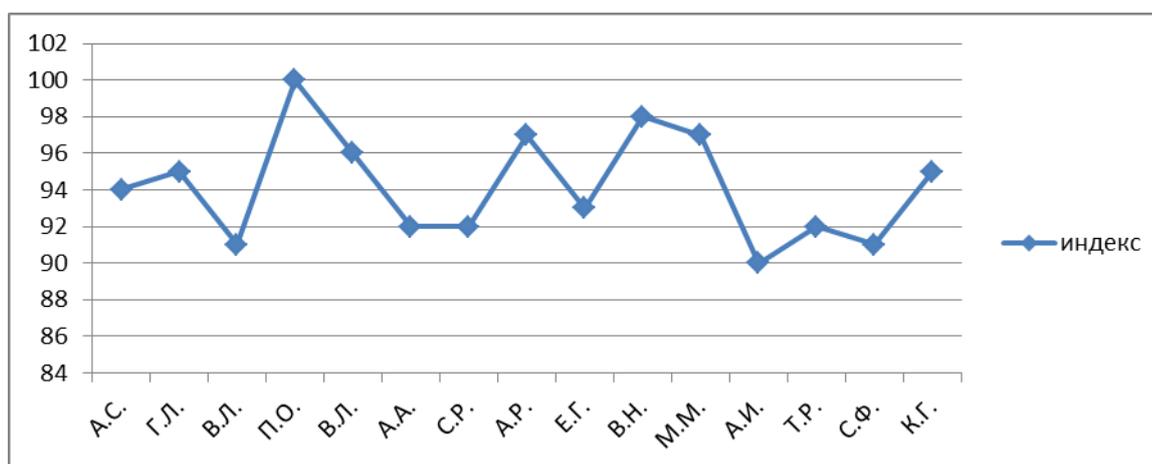


Рис. 1. Индекс осанки

Полученные результаты определили необходимость разработки комплекса корригирующих упражнений и практических рекомендаций по организации режима дня для предотвращения и коррекции имеющихся нарушений осанки.

Большинство комплексов для коррекции осанки составлено для выполнения в спортивном зале, либо дома. Однако исследования показывают, что приходя домой после рабочего дня, люди, как правило, не находят времени и желания выполнять упражнения. На рабочем месте проводят в среднем не менее 7 часов, подавляющее время в положении сидя. Возникает необходимость составления комплекса из элементарных упражнений, не требующих специального места занятий, оборудования. Для привлечения внимания и призыва к выполнению было решено составить буклет с изображением упражнений, который можно поставить на рабочий стол. Основными методическими рекомендациями при выполнении комплекса можно считать плавность движений, отсутствие стремления к максимальной амплитуде, соизмерение нагрузки со своими физическими возможностями. Каждое упражнение следует выполнять 3–5 раз, постепенно доводя количество до 10 раз.

Заключение. Правильная осанка способствует нормальной деятельности опорно - двигательного аппарата и организма в целом. При нарушениях осанки возможно возникновение деформаций костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, снижение аппетита, повышение

утомляемости, появление головных болей, ухудшение деятельности органов дыхания, кровообращения, пищеварения и мочевого выделения. Все деформации костно-мышечного аппарата чаще возникают у лиц с ослабленным состоянием здоровья. Доминирующую роль в формировании правильной осанки играет систематическое воздействие физических упражнений и выработка навыков правильной осанки. Необходимо применение комплексов корригирующих упражнений в режиме рабочего дня. Комплекс должен включать упражнения на расслабление, увеличение подвижности позвоночника, дыхательные упражнения. Корригирующие упражнения должны быть направлены на формирование мышечного корсета (укреплять как глубокие, так и поверхностные мышцы спины). Применение комплекса упражнений во время рабочего дня повысит его эффективность и увеличит скорость положительного воздействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. М. : Академия, 2002. - 416 с.
2. Гутерман, Т.А. Дифференцированная коррекция нарушений осанки у детей 6-7 лет средствами оздоровительной физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т.А. Гутерман. - Краснодар, 2005. - 174 с.
3. Колесникова, И.А. Физическая подготовленность в комплексной оценке состояния здоровья школьников : методические рекомендации для врачей, преподавателей физического воспитания / И.А. Колесникова, Л.И. Меньшикова, В.Н. Олин. - Северодвинск : Партнер, 2008. - 32 с.
4. Красикова, И. С. Осанка : воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / И.С. Красикова. - СПб. : КОРОНА-принт, 2001.
5. Милюкова И.В. Лечебная и профилактическая гимнастика : практи- ческая энциклопедия / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М. : Эксмо, 2004. – 496 с.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражне- ний / Л.Д. Назаренко. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Рыхлик Н.Н.

г. Брянск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Брянское государственное училище олимпийского резерва»

Среди важнейших прав и свобод граждан в современном обществе важное место занимает право каждого на образование, которое гарантируется основными нормативными актами государства. Статья 43 Конституции Российской Федерации провозглашает право каждого на образование, а также гарантию общедоступности и бесплатности общего образования в государственных или муниципальных общеобразовательных учреждениях[2]. Согласно пункту 16 Федерального закона РФ от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации» обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья – это лица, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, подтвержденные психолого-медико-психологической комиссией.[3] Эти недостатки препятствуют получению образования без создания специальных условий.

Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ или затрудняет его вне специальных условий обучения и воспитания. Группа обучающихся с ОВЗ чрезвычайно неоднородна. В нее входят дети с разными нарушениями развития: зрения, слуха, речи, опорно – двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально – волевой сферы, с задержкой психического развития, с комплексными нарушениями развития.

Формирование здорового человека, полноценное развитие его организма – одна из основных задач современного общества. Особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения обучающихся. Формирование культуры здоровья должно проходить на всех этапах жизни детей, начиная с детского сада. К сожалению, в нашем социуме растет количество детей с ограниченными возможностями, которых необходимо интегрировать в образовательный процесс школ, использующих инклюзивное образование, а также специальных образовательных учреждений. Ведь успешная социализация таких детей во многом зависит от их психического и физического здоровья. Остановлюсь на организации физкультурно спортивной работы с детьми, которые посещают сады, школы, а затем получают профессиональное образование. Если ребенок с ОВЗ посещает детский сад, а затем и школу, потом обучается в колледже или ВУЗе, то по мере возможности он принимает участие во всех мероприятиях, в том числе и физкультурно – спортивных. Для профилактики утомляемости рекомендуется динамические паузы (2-4 мин.), которые включают элементы дыхательной гимнастики, упражнения, связанные с кратковременным мышечным напряжением. Также используют подвижные и спортивные игры (для детей с ОВЗ можно использовать лишь какие-то элементы таких игр). Очень важно релаксация, которая позволит успокоить ребенка, она может проводиться в любом помещении.

Дети с различными отклонениями здоровья имеют различные физические возможности, и эту особенность необходимо учитывать при проведении подвижных игр. При их организации следует соблюдать определенные условия:

1. Учитывать темп, ведь иногда ребенок не может выполнить какое-то упражнение самостоятельно. Подбор скорости движений – важное условие эффективности игры.

2. На одном занятии необходимо рационально сочетать игры разной направленности.

3. Принимать во внимание желание ребенка, обеспечивая положительный эмоциональный настрой.

Для детей с ОВЗ в подвижных играх необходимо сокращать длительность игры, вводить перерывы для отдыха, уменьшать игровую площадку, упрощать правила игры, выводить из игры ребенка, если он устал. Подвижные игры часто

доступны и тем детям, которые передвигаются в инвалидной коляске. Если у ребенка нарушение в развитии, очень важно учитывать, из каких двигательных элементов состоит игра, с какой интенсивностью она проводится, как отвечает организм на полученную нагрузку. Важно, чтобы нагрузка была доступной для ребенка и не вызывала у него напряжения.

Наряду с подвижными играми детям с ограниченными возможностями здоровья уместно вводить игры – эстафеты, где присутствует элемент соревнования. Если обучающиеся с тяжелыми двигательными нарушениями и с замедленной реакцией, то подбирать нужно эстафеты, включающие одно или два задания, простые по организации, требующие минимум времени для проведения, так как у детей из-за ответственности перед командой может произойти эмоциональное перевозбуждение, которое негативно скажется на психике. Особенность игр – эстафет заключается в том, что короткие по времени команды повышенной двигательной активности чередуются с интервалами отдыха, где физическая нагрузка сведена к минимуму.

В играх – эстафетах для детей с ОВЗ доминируют движения, которые зависят от сложности двигательных нарушений: бег или ходьба с метанием и без метания, ползание или ходьба с сохранением равновесия на различных снарядах, ходьба с переносом мячей и других предметов, ходьба с перешагиванием предметов, передвижение различными способами по полу.

Если ребенок-колясочник хорошо владеет управлением коляски, он может передвигаться в игре самостоятельно, если же испытывает затруднение в передвижении, то взрослый может взять на себя эту роль и помочь ребенку выполнить задания. В играх – эстафетах с детьми на колясках можно использовать следующие задания: поехать до ориентира и положить флажок или другой предмет в корзину; доехать до ориентира, обогнуть его и передать эстафету другому игроку касанием; проехать по дорожке из двух линий, не пересекая их.

Спортивные игры способствуют формированию коллектива и дают возможность детям с ОВЗ социализироваться в обществе.

Огромную роль для детей с ограниченными возможностями здоровья играет лечебная физкультура. Она выполняет не только лечебную, но и воспитательную функцию. Обычно для лечения какого-то конкретного заболевания используют комбинацию различных форм и средств ЛФК. Лечебная физическая культура предназначена для удовлетворения комплекса потребностей ребенка с отклонениями в состоянии здоровья. От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех коррекционной работы. основополагающие принципы такой работы, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка (состояние сохраненных функций, двигательных функций, и координационных способностей), уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям, оптимизация нагрузки, обеспечение безопасности, поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи, создание комфортного психологического климата на занятиях. При проведении занятий ЛФК нужно придерживаться общих правил:

1. Применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).

2. Постепенно увеличивать физические нагрузки для адаптации организма к ним.

3. Упражнения должны охватывать различные группы мышц.

4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.

5. Перед занятием помещение надо хорошо проветрить.

6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку и при появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить. В дальнейшем пересмотреть характер нагрузки. При планировании и проведении занятий ЛФК должны быть учтены особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам.

Принципы организации мероприятий физкультурно-спортивной направленности с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья: единство диагностики и коррекции, принцип дифференциации и индивидуализации (вариативность требований к подбору видов упражнений, определение сложности задания, объема нагрузки, способа, темпа, условий выполнения, вида и степени оказываемой помощи; принцип комплексности педагогических решений (решение комплекса коррекционно-развивающих, лечебно – восстановительных, оздоровительных задач); принцип приоритетной роли микросоциума (единство и непрерывность коррекционной работы с ребенком и его окружением, прежде всего с родителями).

К основным направлениям физкультурно-спортивной работы в образовательной организации можно отнести диагностическое, методическое, санитарно-просветительское, лечебно-профилактическое, реабилитационное, физкультурно-оздоровительное, контрольно-аналитическое.

Формы работы с обучающимися с ОВЗ могут быть вариативны: урок физической культуры, утренняя гимнастика, динамические паузы, физкультминутки, часы здоровья, спортивные соревнования, дни здоровья и спорта.

Брянское государственное училище олимпийского резерва реализует инклюзивное образование, обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия образовательных и индивидуальных потребностей. В нашем училище учитываются потребности лиц с нарушением слуха, зрения, с поражением опорно – двигательного аппарата.

Одним из основных факторов интеграции инвалидов в общество является создание доступной среды жизнедеятельности. На решение этих проблем направлена программа «Доступная среда», которая реализует мероприятия, обеспечивающие доступ к образовательным ресурсам. В Брянском государственном училище олимпийского резерва ведется учет инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на этапах их поступления, обучения и трудоустройства.

Доступное окружающее пространство для обучающихся с ОВЗ в училище обеспечено созданием необходимых материально-технических и специальных условий для обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. Обеспечение безбарьерного доступа инвалидов к образовательным ресурсам является одним из важнейших условий для получения качественного профессионального образования.

Для реализации доступной среды в училище в течение 2017 – 2021 годов проведены ряд мероприятий: сделаны два входа с соответствующими указателями; вход в здание оборудован пандусом с антискользящим покрытием и дополнительными поручнями; ведется видео наблюдение; ответственный дежурный обеспечивает доступность путей передвижения; в холле учреждения установлен электронный информационный терминал; для удобства посетителей есть зал ожидания; на вахте имеется система индукционной петли ИП-1 (для слухового усиления звукового сигнала); расширены дверные проемы главного входа.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ соблюдаются требования охраны труда и техники безопасности, скомплектован библиотечный фонд с основной и дополнительной литературой. В образовательном процессе используются социально-активные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создание комфортного психологического климата в учебной группе. Условия обучения студентов с ОВЗ включает в себя использование программ подготовки специалистов среднего звена, специальных методов обучения и воспитания, проведение текущей и итоговой аттестации с учетом особенностей обучающихся, разработку при необходимости индивидуальных планов и графиков, проведение групповых и индивидуальных занятий, психолого-педагогическое сопровождение. В училище функционирует спортивный зал, который оснащен необходимым инвентарем и оборудованием, созданы хорошие условия для занятий студентов с ОВЗ. Преподаватели, работающие с данными студентами, прошли специальные курсы.

Для лиц с ОВЗ и инвалидностью в Учреждении разработаны специальные правила вступительных испытаний, которые учитывают их особенности психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. При проведении вступительных экзаменов допускается присутствие ассистента, который оказывает поступающим необходимую техническую помощь, разработаны инструкции для сдачи экзаменов для абитуриентов с полной или частичной потерей зрения, для глухих и слабослышащих, для лиц с нарушениями работы опорно-двигательного аппарата.

Базовыми видами спорта для лиц с ОВЗ являются спорт глухих, спорт слепых и спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Выделенные Министерством спорта РФ финансовые средства на развитие базовых видов спорта позволили приобрести необходимое оборудование, инвентарь,

экипировку для спортсменов. Десятки ребят с ОВЗ реализуют здесь свои потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Основная идея инклюзивного образования – это исключение любой дискриминации обучающихся и создание специальных условий для обучающихся, имеющих особые образовательные потребности. Все они, независимо от их отличительных особенностей, достойны уважения и могут учиться.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова, Л.И. Специальная педагогика: Учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Аксенова, Б.А. Архипов, Л.И. Белякова и др. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 400 с.
2. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ (пункт 1.6)
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Собрание законодательства РФ. 2012. Ст. 43.

ВЛИЯНИЕ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА НА ТИП ОСАНКИ

Тихонова О.А., Шмакова А.Н.

г. Омск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Сибирское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

На современном этапе категория здоровья и ценностей здорового образа жизни рассматривается как с социальной, так и с медицинской позиции. Любой человек строит свою жизнь и свои цели исходя из сформированной картины мира, исходя из своих целей, а значит на основании ценностей, которые у него сформированы на данный момент. Можно отметить, что ряд ценностных ориентаций современного человека должен отвечать требованиям современной действительности. Особое место в этом ряду занимают ценности здорового образа жизни [1].

Еще одной немало важной ценностью в жизни людей является занятие спортом. Как отмечает Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», спорт – это сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним. А вот спорт высших достижений это часть спорта, которая направлена на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях [4].

Многие считают, что понятия здоровый образ жизни и спорт высших достижений не могут функционировать во взаимосвязи друг с другом. Ведь порой экстремальные нагрузки для достижения высоких спортивных результатов вызывают в организме изменения, которые влияют на здоровье

человека. Такие изменения могут происходить в опорно-двигательном аппарате спортсменов и осанке, хотя средства физической культуры и спорта должны гармонично всесторонне развивать личность [2].

Следует отметить, что вес большую популярность приобретает культ здорового образа жизни, правильного питания, красивого тела. А спортсмены очень активно становятся амбассадорами различных брендов одежды, спортивных залов, инвентаря и оборудования.

Осанка является составной частью физического развития организма. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют формированию правильной осанки, в основном именно она определяет фигуру человека, положительно сказывается на работоспособности.

Большинство авторов считают осанку привычной позой непринужденного стояния человека без активного напряжения, держащего корпус и голову, определяют ее как привычное положение тела. Основная задача осанки – предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц [1].

При выборе вида спорта в свою очередь может возникнуть вопрос, какой из такого многообразия, вид спорта является самым безопасным, или можно ли тренироваться без отрицательного влияния на опорно-двигательный аппарат и как это сделать. Большинство спортсменов выбирает вид спорта, не задумываясь о его влиянии на тип осанки в будущем.

Существует мнение, что положительное влияние на осанку оказывают виды спорта со стереотипными циклическими движениями, в том числе в воде. Например, плавание способствует общему укреплению организма, симметричному и гармоничному развитию всех мышц тела занимающегося, снимает нагрузку с позвоночника в условиях водной среды. Также к циклическим видам спорта можно отнести и легкую атлетику, а именно спортивная ходьба и бег.

Отрицательное же воздействие на организм оказывают виды спорта с ассиметричной нагрузкой, где биомеханика двигательного действия строится на укорочение одних мышц и удлинение других, где при реализации двигательных действий присутствуют сильные прогибы позвоночника, сдавливание межпозвоночных дисков, а также когда присутствует длительное статическое напряжение в нехарактерной для человека позе.

Для исследования влияния избранного вида спорта на тип осанки нами было проведено тестирование спортсменов. В исследовании приняли участие 30 спортсменов: 10 человек – представители вида спорта легкая атлетика (бег), 10 человек – представители велосипедного спорта, 10 человек – представители спортивной борьбы и других видов единоборств (каратэ, дзюдо). Спортсмены имеют спортивную квалификацию кандидатов мастера спорта и мастеров спорта России.

В таблице 1 представлены данные об используемых тестах для определения типа осанки. Нами были использованы визуальная и пальпаторная оценка состояния опорно-двигательного аппарата и функциональные тесты [3]. Данные тесты также используются при проведении региональных чемпионатов

чемпионатного цикла 2021 – 2022 гг. компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» для основной возрастной категории 16-22 года по стандартам Ворлдскиллс Россия.

Таблица 1

Перечень тестов, используемых для определения типа осанки

Направления тестирования	Тесты и пробы	Оценка результата
Оценка уровня расположения симметричности и отклонения головы от вертикальной линии	Сосцевидные отростки и середина плечевого сустава (плечевой кости)	норма/ асимметрия справа/асимметрия слева
Оценка уровня расположения плеч	Определение уровня расположения надплечий	норма / асимметрия, левое плечо ниже / асимметрия, правое плечо ниже
Оценка симметричности расположения определенных сегментов тела по отношению к позвоночнику	Ромб «Машкова»	норма/ асимметрия вправо / асимметрия влево
Оценка кифотической осанки (сутулости)	Плечевой индекс	нормальная осанка / сутулость
Оценка симметричности расположения локтевых отростков и их направления	Локтевые отростки	норма / асимметрия / ротация вовнутрь / ротация наружу
Оценка симметричности расположении костей таза	Треугольники талии	норма / асимметрия
Оценка симметричности расположения коленных чашечек и их направления	Верхние края коленных чашечек	норма / асимметрия / ротация вовнутрь / ротация наружу
Оценка глубины шейного лордоза	Шейный лордоз	норма / гиперлордоз / гиполордоз
Оценка глубины поясничного лордоза	Поясничный лордоз	норма / гиперлордоз / гиполордоз
Оценка расположения пяточных костей относительно ахиллового сухожилия	Пяточная кость	норма / супинация / пронация
Определение типа осанки	Тип осанки	сутулость / круглая спина / кругловогнутая спина / гиперлордоз / плоская спина / плосковогнутая спина / гиполордоз
Оценка подвижности в шейном отделе позвоночника	Сгибание в шейном отделе позвоночника	норма / снижение подвижности
Оценка подвижности в грудном отделе позвоночника	Сгибание/разгибание в грудном отделе позвоночника	норма / снижение подвижности / гиперподвижность

После проведенного исследования нами были получены следующие результаты. В таблице 2 представлены средние полученные данные при определении типа осанки по избранным видам спорта. Можно отметить, что у представителей велоспорта и единоборств наблюдается усиление кифоза в грудном отделе позвоночника. Это в первую очередь связано с короткими прямыми мышцами живота и наружными косыми мышцами живота. У

представителей всех видов спорта наблюдается деформация стоп. Это в свою очередь связано с дисбалансом длинной малоберцовой мышцы и передней большеберцовой мышцы.

Таблица 2

Результаты исследования по определению типа осанки в избранном виде спорта

ОДА	Виды спорта		
	легкая атлетика	велосипедный спорт	единоборства
Грудной отдел позвоночника	Норма	Усилен кифоз	Усилен кифоз
Лопатки	Опущены	Опущены	Сведены
Плечи	Норма	Пронация	Пронация
Поясничный отдел позвоночника	Сглаживание лордоза	Норма	Норма
Коленные суставы	Норма	Норма	Асимметрия О-образные
Стопы	супинация	супинация	супинация

Таким образом, нами был определен тип осанки характерный для избранного вида спорта. В большей степени у представителей велосипедного спорта и единоборств наблюдается ассиметричная осанка. Отклонение линии остистых отростков во фронтальной плоскости, сопровождающееся легкой ассиметрией надплечий, углов лопаток, треугольников талии и позиции таза. У представителей легкой атлетики видны несущественные изменения, связанные, возможно, не с видом спорта, а с условиями быта, профессиональной деятельностью и т.д.

Безусловно, все это связано с биомеханической структурой двигательного действия в данных видах спорта. Единоборства (спортивная борьба) – схватки с применением различных приемов, таких как броски, захваты, перевороты и т.д. Прием с биомеханической точки зрения представляет собой переворот противника вокруг пространственных осей, при защитных действиях противодействующей стороны, делающими этот процесс невозможным или затрудняющими его. А значит достаточно тяжело в рамках специальной физической подготовки развивать пропорционально все мышечные группы.

Велосипедный спорт связан с постоянным наклонным положением туловища, которое отрицательно действует на формирование осанки и способствует развитию такого нарушения, как круглая спина.

Легкая атлетика (бег) является самым благоприятным видом спорта для формирования правильной осанки. Движения циклические, достаточно хорошо контролируемые, задействованы практически все мышечные группы.

Таким образом, можно сделать вывод, что основными причинами дефектов осанки в избранном виде спорта могут быть: длительное неправильное положение туловища, перегрузки позвоночника, неравномерное двустороннее

напряжение мышц, нарушение условий статической перегрузки на фоне сниженной функциональной способности мускулатуры.

Основную задачу в профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата мы видим в целенаправленной двигательной активности с помощью разнообразных ее видов.

Спортсменам необходимо применять восстановительные упражнения рекреационного и реабилитационного характера. Алгоритм коррекции мышечного дисбаланса должен быть построен с учетом работы с длинной и короткой мышцей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – 2-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2018. – 312 с. – (Бакалавриат).
2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – Серия: Профессиональное образование.
3. Рубцова И.В., Кубышкина Т.В., Лушкина Н.В. Осанка. Средства и методы оценки и коррекции: Учебно-методическое пособие для вузов. - Воронеж: Изд-во ВГУ, 2008. – 22 с.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕСА НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЖЕНЩИНАМИ 20-35 ЛЕТ

Фетисова В.В., Дулова О.В.

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

В современных условиях развития общества особое значение приобретают вопросы укрепления физического здоровья. По данным исследований Сидневой Л.В., Алексеевой Е.П. высокий темп жизни, ограничение двигательной активности, нерациональное питание, вредные привычки, стрессы создают значительные физические и психоэмоциональные перегрузки на организм и психику женщин, что приводит к резкому ухудшению состояния их здоровья, быстрой утомляемости и преждевременному старению [2].

Известно, что одним из основных факторов замедления процессов старения, сохранения здоровья, повышения физической активности женщин являются систематические занятия физической культурой.

Данные обстоятельства позволяют нам рассматривать фитнес как целенаправленный систематический процесс оздоровительных занятий и один из наиболее эффективных путей оздоровления женщин 20-35 лет. Именно в фитнес-индустрии появляется большое количество инновационных оздоровительных программ, многие из которых пользуются популярностью у женщин 20-35 лет, в частности, пилатес, стретчинг, аквааэробика и др.

В связи с этим возникает необходимость поиска инновационных подходов к решению задач совершенствования физического развития женщин на основе целесообразного подбора и комплексного использования средств физкультурно-оздоровительных видов фитнеса.

Таким образом целью нашего исследования является выявление особенностей комплексного использования средств физкультурно-оздоровительных видов фитнеса, в частности пилатеса и аквааэробики.

Результаты исследования Федоровой О.Н. выявили высокий положительный рост в показателях функционального состояния позвоночника и дыхательной системы, психического состояния женщин [3]. Занятия аквааэробикой способствовали улучшению показателей работы сердечно-сосудистой системы, пилатесом привели к улучшению показателей выносливости мышц туловища.

На основании этого автором сделано предположение, что комплексное проведение занятий по данным видам фитнес-программ сможет не только усилить влияние в области воздействия на организм занимающихся, но и дополнить друг друга. Так занятия аквааэробикой повысят, аэробную выносливость, улучшат кислородо-транспортные резервы со своей стороны, а занятия пилатесом окажут влияние на укрепление основных групп мышц туловища и будут способствовать растягиванию и увеличению подвижности позвоночника и суставов, сознательному выполнению упражнений, тренируя волю, и умению контролировать мышечное напряжение и расслабление.

Таким образом, использование средств аквааэробики и пилатеса расширит комплекс использования средств физических упражнений, разнообразит занятия, повысит эффективность оздоровительного влияния на организм женщин 20-35 лет. Однако особенности техники упражнений, темпа, ритма, техники дыхания, музыкального сопровождения и даже направленности внимания при выполнении упражнений каждой программы определили, что объединение средств этих программ в одном занятии по мнению Федоровой О.Н. не рационально. Занятия должны чередоваться в рамках недельного цикла с целью обеспечения комплексного воздействия на организм занимающихся: аэробная нагрузка - в один день и силовая - в другой день [3].

Сиднева Л.В. отмечает «что при организации занятий и планировании нагрузки необходимо учитывать возрастные особенности, уровень физической подготовленности, координационных способностей и функционального состояния занимающихся» [2, стр. 87]. По мнению автора на занятиях с женщинами 20-35 лет, в том числе имеющими некоторые нарушения состояния здоровья, целесообразно использовать упражнения, которые вызывают допустимые, соответствующие функциональным возможностям организма реакции жизнеобеспечивающих систем. В начальном периоде занятий следует применять упражнения низкой интенсивности с частотой сердечных сокращений (ЧСС) 55-60% от тах. Повышение нагрузки должно происходить постепенно до зоны средней интенсивности, соответствующей ЧСС 60-75% от тах. Использовать нагрузку в зоне максимальной и субмаксимальной интенсивности с данной категорией лиц не рекомендуется. Таким образом,

оптимальная ЧСС для женщин 20-35 лет составляет на начало занятия составляет 95-110 уд/мин; зона тренировочной ЧСС на основном этапе занятия составляет 120-140 уд/мин и не может превышать значений 150-158 уд/мин.

На каждом этапе интенсивность занятия следует увеличивать постепенно от низкой до средней зоны интенсивности, которая находится в диапазоне между аэробным и анаэробным порогами. Нагрузка считается оптимальной, когда достигается сочетание высокого эффекта с минимальным риском перенапряжения и травматизма.

Также педагогические наблюдения и исследования авторов [1, 2, 3] показывает, что занятия пилатесом проводятся в фитнес-клубах в зоне низкой интенсивности физической нагрузки - ЧСС средняя 90-110 уд/мин. Методика занятия по пилатесу предусматривает следующую структуру построения: аэробная часть (15 мин) содержала упражнения в динамическом режиме со средней интенсивностью; основная часть (45 мин) включает три блока упражнений пилатеса, которые составлены по принципу преимущественного влияния на разные группы мышц (спины, живота, ног и плечевого пояса); заключительная часть содержит упражнения на растягивание и расслабление.

Аэробная часть занятий позволяет повысить уровень интенсивности до «среднего», и оптимизировать воздействие на сердечно-сосудистую систему занимающихся не только на занятиях аквааэробикой, но и на занятиях пилатесом. Тем самым создаются комфортные условия для женщин, имеющих проблемы со здоровьем, избыточный вес тела и функциональные нарушения позвоночника. Упражнения пилатеса должны выполняться в двух режимах: статодинамическом (традиционном для пилатеса) и статическом (традиционном для ЛФК при нарушениях осанки и заболеваниях позвоночника). Кроме того, статическое напряжение, выполняемое в заключение каждого упражнения, позволяет ускорить освоение техники упражнений пилатеса и содействовать укреплению мышц туловища и формированию осанки женщин. Упражнения по рекомендациям автора Зубаковой Е.И. [1], следует выполнять максимальное количество раз (количество повторений постепенно увеличивать с ростом физической подготовленности) с последующим удержанием конечного положения с максимальным мышечным напряжением. После каждого двигательного задания выполнять упражнения на расслабление и растягивание мышц.

Занятия аквааэробикой, как показали исследования авторов [1, 2, 3], проводятся преимущественно в зоне низкой интенсивности - ЧСС средняя 110-120 уд/мин. В связи с этим с целью повышения интенсивности занятий по аквааэробике и внесения силовой составляющей в нагрузку применять специальные предметы для занятий в воде (пояса, гантели, нудлсы, перчатки, ботинки, утяжелители для ног и рук и др.) и проводить контроль над интенсивностью занятий, применять силовые упражнения для разных групп мышц. Занятия аквааэробикой проводить в зоне средней интенсивности (ЧСС 130-140 уд/мин, при ЧСС max не более 160 уд/мин). Физическую нагрузку распределять волнообразно в течение занятия.

Анализ специальной литературы позволил определить, что именно в фитнес-индустрии появляется большое количество инновационных физкультурно-оздоровительных технологий, фитнес-программ, многие из которых пользуются популярностью у женщин зрелого возраста, в частности, такие программы как пилатес, стретчинг, йога, аквааэробика, фитбол-аэробика и др. В тоже время исследования показали, что наиболее положительное влияние на различные показатели здоровья женщин, оказывают такие направления фитнеса, как пилатес и аквааэробика, которые соответствуют состоянию здоровья, характеру инволюционных изменений, особенностям психического состояния женщин второго периода зрелого возраста.

Комплексность оздоровительного влияния средств пилатеса и аквааэробики обеспечивается подбором разных упражнений (аэробной и силовой направленности), их сопряженным воздействием на занимающихся, целесообразным чередованием их в тренировочном процессе и применением дифференцированного подхода к занимающимся, что способствует более эффективному решению оздоровительных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зубакова Е.И. Комплексное применение физических упражнений в воде и на суше для женщин / Е.И. Зубакова. -СПб., 2015. – 116С.
2. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по персональному тренингу / Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева / Федерация аэробики России. М., 2016. - 64с.
3. Федорова О.Н. Комплексное применение средств фитнеса на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста / О.Н. Федорова: ГОУВПО "Российский государственный педагогический университет".- Санкт-Петербург, 2012.- 113 с.: ил.

СТРАТЕГИЯ УСПЕХА ИЛИ СЕМЕЙНЫЙ ТИМБИЛДИНГ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОО

Хомасуридзе Н.А., Прохорова Е.Г.

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад №15

Почти всем современным детям не хватает качественного и радостного общения с родителями, совместного с ними творчества, где исподволь и глубоко передается родительское тепло и мировосприятие, а значит - семейные ценности!

Только дети этого не осознают, они это чувствуют. А осознают это некоторые родители, и то чаще тогда, когда время уже упущено. К сожалению, своей практике мы столкнулись с тем, что члены одной семьи чужие друг другу. И мы задумались, как можно помочь семье быть ближе и роднее

У каждого человека представления о дружной и крепкой семье разные. Но, как правило, под этим понятием подразумевается коллектив, сплоченный родственными связями, где учитываются интересы каждого члена семьи в

равной степени одинаково. Слово семья ассоциируется в первую очередь с поддержкой, заботой и местом где тебя всегда выслушают и поймут.

Чтобы поддержать теплые взаимоотношения, было бы неплохо объединить интересы сторон. Во время общего дела можно преодолеть границы, разделяющие детей и родителей.

Как заинтересовать родителей совместной деятельностью с детьми? Как объединить всех участников образовательного процесса в дружную команду?

Над этими вопросами задумывается каждый педагог. И у каждого думающего педагога есть свои методы и приёмы для привлечения родителей. Взрослые – те же дети, только большие и с багажом прожитых лет. Но это не мешает им в душе хотеть того же, что и дети. Игр и развлечений, свободы, делать то, что хочется.

Здесь на помощь педагогу может прийти технология – тимбилдинг. Наверное, многие хоть раз слышали это слово, но значения его не знают. Если переводить с английского языка, термин расшифровывается как «построение команды». По-другому – командообразование. Это мероприятия, которые призваны сплотить коллектив, команду, семью (рисунок 1).



Рисунок 1

Может показаться, что тимбилдинг ограничивается только играми спортивного характера. Это ошибочное мнение. Да, мероприятия, связанные со спортом – самые популярные, но существует еще много интереснейших вариантов.

Какой же бывает тимбилдинг? Если говорить об общей классификации, она выглядит так:

- Спортивные (*направлены на физическую активность участников*);
- Творческие (*направлены на эмоциональную активность участников*);
- Логико-психологические (*направлены на интеллектуальную активность участников*);
- Экологические (*направлены на формирование экологической культуры участников*).

Спортивный тимбилдинг – это построение команды на основе спортивных игр.

Участники программы тимбилдинга:

Дошкольники + родители + педагоги

Виды программ спортивного тимбилдинга:

- по теме, по использованию целевого физкультурного оборудования,
- по виду спорта, по составу участников,
- по месту проведения.

Спортивный тимбилдинг включает в себя:

- тематические праздники; «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья», «День здоровья», «Праздник Чистоты», «Приключения Незнайки», «В гостях у Айболита» и многие другие. Правильно подобранные тематические подвижные игры, упражнения в сочетании с текстом, поединки детей с врагами здоровья например лень, обжорство, страхи, а так же позволяют формировать положительное отношение к закаливанию, физкультуре, гигиеническим процедурам, режиму дня;

- мероприятия развлекательного характера для поднятия настроения, эмоциональной и психологической разрядки: шуточные праздники-развлечения, применяемые с целью создания хорошего настроения от совместной с взрослыми деятельности игр, аттракционов, музыкального сопровождения, забавных атрибутов например - «Гигантский футбол», полоса препятствий, «Веселые старты», походы, квест-игры «Юные туристы», «Приключения в космосе», «День Нептуна», «Спасательная операция» и другие.

Командные игры спортивной направленности можно проводить и в помещении, и на свежем воздухе. В процессе применения этой технологии все участники познавательного, весело и ненавязчиво приобретают уверенность в себе и целеустремленность; начинают чувствовать свою собственную значимость; проявляют инициативу и креативность. Семьи сближаются и эффективно выстраивают общение между собой, при этом решая массу возникающих задач, вопросов, проблем.

Кроме того, данная форма работы имеет много «плюсов»:

- не имеет возрастных ограничений (применять можно, начиная с младшего дошкольного возраста);
- для большинства из игр не требуется никаких приспособлений или требуется минимум атрибутов, и они вполне доступны;
- игры можно проводить и во дворе, и на площадке, и в закрытом помещении;
- вариативность (любая игра, даже та, которая имеет конкретную цель и задачи, имеет множество вариантов, в зависимости от возрастной категории детей, интересов и физических возможностей);
- не ограничивается, как многие считают, только спортивными играми, а имеет множество видов (творческий тимбилдинг, фото тимбилдинг, кулинарный тимбилдинг, флэш-моб, шерстяной тимбилдинг, логопедический, экологический и т.д.);
- тимбилдинг – идеальное решение сплочения семейных связей.

Одним из главных преимуществ данной формы работы для нас, педагогов-дошкольников, является возможность использования этой формы во всех образовательных областях в самых разных целях, и даже во всех режимных моментах.

Таким образом, тимбилдинг превращается из простого активного времяпровождения в увлекательный и мощный инструмент, в стратегии успеха закладывающий фундамент успешного здорового человека в будущем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дресвянина, А. М. Игры на сплочение детского коллектива / А. М. Дресвянина, Ю. В. Хамидулина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 10 (90). — С. 1150-1151. — URL: <https://moluch.ru/archive/90/18583/> (командообразованию) «Что такое тимбилдинг?», 2015г.
2. Морозова, И. С. Особенности процесса командообразования в российских организациях / И. С. Морозова, А. С. Чумак. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 39 (173). — С. 36-38. — URL: <https://moluch.ru/archive/173/45737/> (
3. Наянова К. В. Тимбилдинг как сочетание метода обучения и сплочения персонала // Профессиональная ориентация, № 1–2018, 133–136 с.
4. Смылова, Л. В. Тимбилдинг в студенческой среде / Л. В. Смылова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 19 (309). — С. 163-164. — URL: <https://moluch.ru/archive/309/69928/>
5. Шкунова А. А., Булганина С. В., Яшкова Н. В. Командообразование как современный метод управления человеческими ресурсами в социальной сфере // Интернет-журнал «Науковедение» Том 8, № 3 (2016) <http://naukovedenie.ru/PDF/67EVN316>.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Шаипова Н.Х.

Иркутск, Детско-Юношеская спортивная школа №5

Организация спортивно-оздоровительной деятельности в коррекционной школе ориентирована на создание условий для: расширения опыта поведения, деятельности и общения; творческой самореализации учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в комфортной развивающей среде, стимулирующей возникновение личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности; позитивного отношения к окружающей действительности; социального становления учащегося в процессе общения и совместной деятельности в детском сообществе, активного взаимодействия со сверстниками и педагогами.

Спортивно-оздоровительная работа является одним из ведущих направлений во внеурочной деятельности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на сегодняшний день эта работа является актуальной т.к. способствует формированию у детей ценностного отношения к здоровью, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья, расширяет знания и навыки по гигиенической культуре, формирует умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, и использовать их в целях досуга и отдыха.

Основной целью спортивно-оздоровительной деятельности является создание организационных, материально-технических и кадровых условий,

способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности ребёнка средствами спортивно-оздоровительной деятельности и физической культуры, формированию потребности в ведении здорового образа жизни.

Очень важно, чтобы ребенок с ограниченными возможностями чувствовал себя очень комфортно на спортивных занятиях. Этому способствует грамотный подход самого тренера, педагога. Дети с ограниченными возможностями менее подготовлены и менее физически развиты, имеют повышенную утомляемость. Поэтому будет уместно проводить занятия чаще, но по укороченной программе. Цель инструктора по физической культуре является формирование начальных двигательных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья с их дальнейшим улучшением. Необходимо развивать мелкую моторику детей, гибкость и координацию. В процессе занятия физической культуры у детей улучшается самооценка, появляется позитивный настрой, вера в будущее. Многообразие физических упражнений, методических приемов, варирование методов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Рациональный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Одним из способов реабилитации и социальной приспособленности детей инвалидов - двигательная инициативность, стимулирующая становление всех систем и функций организма, корректировку, восполнение и профилактику двигательных и психологических нарушений, развитие личности.

В.М. Мозговой в собственных работах отмечает физическое развитие детей с умственными нарушениями как составную часть всей коррекционно – развивающей системы. В данном случае автор делает вывод о том, что физическое развитие считается почвой высочайшей работоспособности во всех обликах трудовой и спортивной работы обучающегося с умственной отсталостью. Несоответствие приводит к тому, что обучающийся с умственной отсталостью не всякий раз может влиться в работу, а сама работа ему в тягость. В спортивной школе создаются все условия без исключения для развития детей с интеллектуальными нарушениями с целью развития и коррекции их недочетов. Небольшая наполняемость групп, распределение группы на подгруппы с целью проведения учебно – тренировочных занятий дают возможность реализовать индивидуальный и дифференцированный подход к обучающимся. Здесь детям с интеллектуальными нарушениями оказывается комплексная поддержка. Наравне с коррекционно–педагогическими мероприятиями, проводимыми тренерами преподавателями, педагог – психолог оказывает детям эмоциональную поддержку, а врач и методист по лечебной физкультуре ответственны за лечебно – профилактические мероприятия.

В основе обучения и воспитания детей и подростков, как нормально развивающихся, так и с нарушением интеллекта, лежат одни и те же убеждения, которые в том и другом случае осуществляются по-разному. Данные основы воспитывающего и развивающего обучения, взаимосвязи

обучения с жизнью, научности и доступности, систематичности и очередности, сознательности и активности, наглядности, стабильности итогов обучения, коллективного характера обучения и учета личных особенностей обучающихся.

Акцентируется так же внимание на характерные дидактические основы, которые применяются только лишь в обучении ребенка с интеллектуальными нарушениями. К ним можно отнести принцип коррекционной направленности обучения, профессионального характера трудового обучения, связи общеобразовательной и трудовой подготовки.

В спортивной школе соблюдается щадящий, охранительный режим, который реализуется в создании в каждой учебно-тренировочной группе доброжелательной, спокойной атмосферы, предупреждении конфликтных ситуаций, с учетом особенностей каждого ребенка. В спортивной школе для детей с умственными нарушениями решаются воспитательные, образовательные, оздоровительные задачи и задачи физического формирования:

- развитие потребности и умения без помощи других заниматься физическими упражнениями, сознательно использовать их в целях развлечений, занятий, роста трудоспособности;

- развитие моральных и волевых свойств, приучение к выдержке, организованности, ответственности за собственные поступки;

- формирование физиологических особенностей;

- укрепление здоровья, закалка организма;

- обучение основам техники движений, развитие актуально требуемых умений и способностей;

- организация необходимых знаний, гигиенических способностей.

К особым задачам относятся:

1. Корректировка ключевых упражнений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, упражнениях с предметами и др.;

- компенсирование утраченных либо нарушенных двигательных способностей;

- согласованности движений некоторых звеньев тел (туловища, рук, ног, головы);

- слаженности движений и дыхания;

- развитие движений за счет неповрежденных функций.

2. Корректировка и формирование координационных способностей:

- статического и динамического равновесия;

- расслабления;

- дифференцировки усилий, времени и пространства;

- размерности движений;

- правильности выполнения мелких движений кисти и пальцев;

- ориентировки в пространстве;

- скорости реагирования на меняющиеся условия.

В соответствии с педагогическими задачами их можно совместить в последующие категории:

- упражнения на коррекцию осанки, свода стопы, телосложения;

- упражнения, сопряженные с движением тела в пространстве – ходьба, прыжки, лазание, плавание, ходьба на лыжах;
- упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук;
- упражнения лечебного и предупреждающего влияния;
- художественно-музыкальные упражнения;
- упражнения, нацеленные на формирование и коррекцию восприятия, мышления, воображения, визуальной и акустической памяти, внимания и иных психологических процессов;
- упражнения, выступающие равно как независимые разновидности адаптационного спорта;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на формирование силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости;
- упражнения на формирование и коррекцию координационных возможностей;
- укрепление мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

Принимая во внимание характерные черты протекания психологических процессов у ребенка с интеллектуальной отсталостью, особый интерес уделяется спортивно-технической подготовленности, требующей больше времени на обучение (медленное осваивание, неоднократное повторение) технике двигательных действий. Весь цикл обучения рассчитан на все, без исключения, года обучения в спортивной школе, он учитывает последовательность, подсчет возрастных отличительных характеристик детей, дифференцированный и индивидуальный подход, общедоступность и поэтапность условий, мотивацию и заинтересованность обучающихся. Количество детей в группе не должно превышать 7-9 человек. Учебная нагрузка в неделю составляет от 4 часов в спортивно-оздоровительных группах, до 9 часов в группах начальной подготовки тренировочных группах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 1 Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физкультуры. / Подред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005 – 296 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Том 2 Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005 – 448 с.
3. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учебное пособие / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001 – 320 с.

«СПОРТИВНЫЙ ЧАС» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОУ

Шаманова Ж.В., Цыренова А.Ю.

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад №180

Общество предъявляет социальный заказ педагогам дошкольной образовательной организации на выпускника, который физически подготовлен, устойчив к неблагоприятным факторам, осознанно и бережно относится к своему здоровью. Бережное отношение к своему здоровью, а, следовательно, и установка на здоровый образ жизни не появляются у детей сами собой, а вырабатываются в результате целенаправленного воспитания.

Включение самого ребенка в заботу о своем здоровье, в развитие сознательного контроля за своим поведением, предусматривает организацию двигательной активности, вооружение дошкольников знаниями и умениями ведения здорового и правильного образа жизни.

Это и побудило нас организовывать и проводить «Спортивный час», целью которого является не только физическая активность, но и формирование социально-коммуникативных навыков, навыков здорового образа жизни и саморегуляции поведения.

Задачи, которые помогают достигнуть этой цели:

- дать возможность детям в свободной деятельности продемонстрировать те навыки, которые они получили в совместной образовательной деятельности;
- приобретать опыт в двигательной деятельности, связанный с основными видами движений, выполнением упражнений, игровых умений, направленных на развитие физических качеств;
- использовать развивающее пространство детского сада для реализации двигательной потребности и физического развития, снижения заболеваемости детей;
- формировать умения планировать свои действия, находить себе партнёра, оценивать результаты;
- развивать социальные компетенции, в том числе воспитывать у детей самостоятельность и ответственность.
- проявлять устойчивый интерес к физической культуре и спорту.

Содержательность

Особенно актуальным и важным считаем проведение «Спортивного часа» в сегодняшней ситуации – период пандемии, ведь не только в детском саду, но и в семьях произошли стрессовые ситуации, о болезнях говорят взрослые, ограничения в двигательной активности и самоизоляция, изоляция детских сообществ и работа дежурных групп, все это приводит к однообразию, быстрой утомляемости, раздражительности, и депрессии, и к сожалению наши дети все это видят и переживают. Поэтому так важно искать, находить и организовывать мероприятия, позволяющие разнообразить жизнь

детей за пределами группы, которые помогут нам всем справиться с данной ситуацией, сохранить здоровье и укреплять установку на здоровый образ жизни.

Особенности организации «Спортивного часа».

«Спортивный час» заключается в том, что один раз в неделю (во вторую половину дня по средам) дети в возрасте от 3 до 7 лет имеют возможность заняться двигательной активностью одновременно и самостоятельно во всех пространствах детского сада (дополнительные кабинеты, коридоры, залы и т.д.), соблюдая правила поведения.

Педагоги вместе с детьми организуют пространство до начала «Спортивного часа», планируют виды деятельности, формы сотрудничества.

Все сотрудники: администрация, педагоги и учебно-вспомогательный персонал отвечает за безопасность детей в коридоре и на лестницах. Все дети и педагоги имеют спортивную форму.

Структура «Спортивного часа».

Длительность «Спортивного часа» один час и состоит он из трех частей.

Первая часть – 5-7 минут: в группе проводится рефлексивный круг, где дети вспоминают правила перемещения по зданию, планируют места своего посещения и проводится разминка. Затем по звуковому сигналу (колокольчика) все дети из разных групп начинают перемещаться по пространству детского сада, это может быть пространство и в здании, и на улице.

Вторая часть – 30 минут. По возможности в каждом пространстве групп, спортивного и музыкального зала, кабинете педагога-психолога, в коридорах организуется пространство для разных форм двигательной активности. В одной группе может быть метание, в другой прыжки. В пространстве музыкального зала проводится ритмическая гимнастика или игры, в спортивном зале спортивные и подвижные игры с правилами, занятия на тренажерах, в музыкальном зале – гимнастика под музыку и т.д. В коридоре так же размещен спортивный инвентарь, который расставлен по ходу движения детей – справа, закрепляются правила передвижения. Ребенок может посетить несколько помещений, а может побывать только в одном месте – это право выбора каждого ребенка.

По истечении второй части, также по звуковому сигналу дети возвращаются в свои группы. И в заключительной третьей части – 15 минут, вместе с детьми в кругу проводится подведение итогов.

Типы и виды «Спортивного часа».

Деятельностный: «Тренер и спортсмен» – когда дети старших групп самостоятельно показывают разные движения и контролируют их выполнение, проводят подвижные игры; «Фитнес-зал» или «Спортивный клуб» – дети, имеющие навыки работы на тренажерах являются «фитнес-тренерами» для пришедших в зал детей; здесь же дети бывают и в роли администраторов, охранников и т.д. ; соревновательный (одной возрастной группы и между группами, можно привлекать и педагогов, и родителей).

Тематический: военно-спортивная игра «Зарница»; Квест – дети выполняют двигательные испытания; о ЗОЖ - оздоровительные мероприятия (дыхательная гимнастика, самомассаж и т.д.); игровой (на основе разных видов игр: подвижные игры, игры малой подвижности, настольные игры, подвижные игры народов мира и т.д.).

Творческий – дети сами планируют и проводят «Спортивный час», используя подготовленный материал по своему выбору

Самостоятельный - дети по своей инициативе выбирают клуб и занятия по интересам (тренажеры, игровое и спортивное оборудование и т.д.)

Планируемые результаты у дошкольников:

- формируются двигательные навыки;
- формируются социальные компетенции;
- улучшается физическое развитие;
- укрепляется здоровье;
- развиваются физические качества;

Что дает детям проведение такого мероприятия:

- дополнительные возможности и для формирования социальных компетенций дошкольников;

- двигательная активность во время «Спортивного часа» не только укрепляет здоровье, улучшает физическое развитие, формирует двигательные навыки, но и помогает детям лучше ориентироваться в пространстве, формировать такие качества, как самоконтроль, ответственность, самостоятельность, умение договариваться, взаимодействовать в паре, соблюдать правила. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, в игре, что позволяет ребенку нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Для педагогов:

«Спортивный час» мотивирует педагогов на поиск наиболее интересных и эффективных форм и средств для формирования устойчивого интереса к физической культуре и спорту, а у детей разного возраста воспитываются дружеские отношения, и главное – желание быть сильным, крепким и здоровым.

Для родителей:

Позитивное отношение и доверие к детскому саду, включенность в жизнь группы и детского сада, активное участие в спортивной жизни ребенка.

Данную практику могут реализовывать дошкольные образовательные учреждения любой направленности. «Спортивный час» можно проводить в период пандемии, а может даже он сейчас является и наиболее важной формой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гришаева Н.П. Проблемы формирования социальных ориентаций у современных дошкольников // Образование и наука в России: состояние и потенциал развития: Ежегодник. Вып. 5 / ФНИСЦ РАН. – М.: ФНИСЦ РАН, 2020. - С. 358-375.
2. Гришаева Н.П. Современные технологии эффективной социализации ребенка в дошкольной образовательной организации: методическое пособие. - М.: Вентана-Граф, 2016. - 184 с.

ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОЕКТА «ПЕРВЫЙ ШАГ»

Шульгин Д.В.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Иркутска детский сад №8*

В последние годы проявляется тенденция спада двигательной активности детей, что приводит к снижению уровня их здоровья и физической подготовленности. Важно отметить, что в современных программах дошкольного образования в области «Физическое развитие» не представлены нормативные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее — ФГОС ДО) в качестве целевых ориентиров по физическому развитию указаны лишь общие физические показатели, а именно: «у ребенка на этапе завершения дошкольного образования, развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими». В такой ситуации возникают сложности с объективной оценкой эффективности реализации образовательной области «Физическое развитие» на первом уровне образования. Становится очевидной необходимость поиска новых организационно-педагогических подходов, эффективных форм, направленных, с одной стороны, на совершенствование физической подготовленности дошкольников и, с другой стороны, на становление четкой структуры, критериев и показателей, предусматривающих объективную оценку уровня физической подготовленности, качества формируемых двигательных навыков.

Одним из путей решения этих проблем является внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) 1 ступени от 6-8 лет. Это позволяет объективно оценить уровень физической подготовленности выпускников ДОО и сравнить результаты и достижения детей в области физической культуры.

Однако процесс внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания ДОО требует определенных организационно-педагогических мер, которые обеспечивали бы учет состояния здоровья и физического развития детей, их интересов, реальных условий физического воспитания ребенка, а так же мер, способствующих повышению готовности педагогов, родителей, самих обучающихся к реализации намеченных планов внедрения комплекса ГТО. Стоит отметить, что перечень испытаний ВФСК ГТО включает определенные упражнения, требующие специальной физической подготовки, педагогического сопровождения. Их выполнение вызывает затруднение у детей старшего дошкольного возраста, поскольку задействуется неспецифического для данного возрастного периода физическое качество-сила. Как показывает анализ опыта работы дошкольных организаций и анализ результатов предварительного тестирования готовности дошкольников к сдаче нормативов ГТО, дети не

владеют техникой выполнения таких испытаний, как подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре рук на полу.

В образовательных программах «От рождения до школы», «Детство» и др. упражнения на силу на силу не включены в образовательный контент. Заметим, что и уровень развития силовых качеств не позволяет дошкольникам достичь требуемых в ВФСК ГТО показателей.

Таким образом, необходима организация дополнительной физической подготовки детей к участию в сдаче норм ВФСК ГТО. Такую подготовку осуществляет МБДОУ г. Иркутска детский сад №8, в рамках основной образовательной программы, проектируемой по инициативе участников образовательных отношений на основе проекта «Первый шаг» и методики, направленных на освоение техники таких испытаний, как подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и комплексного развития физических качеств в целом.

Цель проекта: подготовка детей 6-8 лет к сдаче норм ГТО в условиях детского сада. Обеспечить комплексное развитие физических качеств детей дошкольного возраста и результативность в подготовке к сдаче нормативов ГТО.

Задачи проекта:

- изучить методическую литературу по теме проекта;
- разработать методику по физической подготовке детей к сдаче норм ГТО;
- формировать представления о комплексе ГТО как о системе физического самосовершенствования;
- комплексно развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координационные способности;
- мотивировать к самостоятельным занятиям физической культурой.
- воспитывать ценностное отношение к традициям отечественной системы физического воспитания;

В содержательном разделе проекта выделено 3 модуля: осенний, зимний, весенний период. Определены задачи, содержание и ожидаемые результаты в реализации вариативной части образовательной области «Физическое развитие». Содержание проекта реализуется в режиме дня на третьем физкультурном занятии, которое проводится на открытом воздухе, динамических часах (часах подвижных игр на прогулках), самостоятельной двигательной деятельности, индивидуальных занятиях, спортивных праздниках, развлечениях. Раскрыты особенности организации третьего физкультурного занятия в подготовительных группах.

В каждом занятии определено место и условия возникновения самостоятельной двигательной деятельности дошкольников, содержание проекта вариативно. Оно соответствует образовательным потребностям детей старшего дошкольного возраста, их возрастным возможностям и интересам.

Пример проектирования содержания на зимний период:

Декабрь:

1. Ходьба «змейкой».
2. Бег «змейкой».

3. Метание «Кто дальше».
4. Перепрыгивание через мешочки.
5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.
6. ОРУ с одним мешочком.
7. «Не урони мешок» (упражнение в равновесии);

Январь:

1. Ходьба враспынную с мешочком на голове; на месте.
2. Бег «змейкой»; враспынную.
3. Прыжки «из круга в круг»; в длину с места толчком двумя ногами.
4. ОРУ с гантелями.
5. Игры «Найди свое движение»

Февраль:

1. Ходьба парами; парами на пятках.
2. Бег обычный парами; парами враспынную.
3. Прыжки в парах.
4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.
5. ОРУ в парах.
6. «Переведи товарища по мостику».

В отличие от традиционного содержания раздела «Физическое развитие», в проект «Первый шаг» включены испытания (тесты) ВФСК ГТО для детей 6–8 лет: подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

Предусмотрены подводящие упражнения, обеспечивающие подготовку детей к их выполнению: игровое упражнение «Перетяни», «Паучки», «Растяни» и др. Особенностью содержания проекта является то, что 1/3 физических упражнений на занятиях выполняются с отягощением: набивными мячами, шестами.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в соответствии с содержанием проекта реализуется в режиме дня в различных формах:

1. третье физкультурное занятие, которое проводится на открытом воздухе;
2. физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя разминка, физкультминутки, динамические часы (часы подвижных игр на прогулках);
3. активный отдых (спортивные праздники, развлечения, досуги, участие родителей в праздниках, развлечениях);
4. самостоятельная двигательная деятельность в течение дня;
5. индивидуальная работа.

Подготовка к сдаче норм ГТО, сопровождающаяся позитивным эмоциональным настроением в ходе применения подвижных игр и игровых упражнений, стимулирует двигательную активность детей, меньше их утомляет и готовит организм к значительным функциональным нагрузкам во время спортивных соревнований.

Схема построения физкультурных занятий традиционна. Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной. Во вводной части занятия используются специальные приемы создания игровой мотивации. Создание игровой мотивации способствует увлеченному выполнению детьми физических

упражнений, входящих в комплекс ГТО, повышает интерес детей к занятиям физической культурой.

В первой части каждого занятия для функциональной подготовки организма проводится разминка в игровой или имитационной форме, включающая в себя разновидности ходьбы, бега, прыжков и общеразвивающие упражнения.

Основная часть занятия включает также серию игровых упражнений и игр, которые направлены не только на развитие двигательных качеств, но и на формирование прикладных умений — например, такие упражнения, как подтягивание, метание в цель могут быть использованы детьми в жизни. Дети делятся на четыре группы для работы на четырех станциях: каждая группа выполняет определенные игровые упражнения (одного или разного избирательно-направленного воздействия) в течение 4-х минут по очереди на каждой станции. Соревновательный метод на каждой станции повышает эмоциональный фон занятий, интерес. Групповая форма проведения занятий способствует сплоченности детей, развитию их коммуникативных способностей, самоконтролю, самоорганизации, дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке.

В заключительной части занятия проводятся малоподвижные игры, возможен опрос по правилам различных соревнований, знаний истории ГТО.

Планируемые результаты освоения проекта «Первый шаг» детьми соотнесены с основными требованиями к результатам ФГОС ДО и нормативными требованиями ВФСК ГТО. Положительная динамика показателей в направлении целевых ориентиров на этапе завершения дошкольного образования выступает гарантом и основанием к преемственности дошкольного и начального общего образования ребенка в подготовке детей к сдаче норм (испытаний) ВФСК ГТО. Исходя из этого планируются следующие результаты у воспитанников:

1. ребенок осознает ценности отечественных традиций физического воспитания;
 2. ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в освоении содержания видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
 3. ребенок способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной двигательной деятельности;
 4. ребенок владеет определенными представлениями о комплексе ВФСК ГТО;
 5. ребенок способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях освоения содержания комплекса ГТО;
 6. ребенок осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе освоения упражнений и игр по проекту;
 7. ребенок владеет техникой выполнения нормативов ВФСК ГТО, способен контролировать и оценивать результаты освоения тестов;
- ребенок готов к сдаче тестов ВФСК ГТО.

ПОСТРОЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ДОУ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ «ЕРМАЧОК-ЗДОРОВЯЧОК»

Шульгина О.Б., Чистякова И.А

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад №116

Человек - высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом и физкультурой. В настоящее время происходит увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии.

Начинать решать задачи сохранения здоровья детей надо с самого рождения. Известно, что дошкольный возраст - решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — это основа формирования личности.

Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач современного общества, получившая отражение в нормативно-правовых документах.

Общепринятая система физического воспитания практически не может решить данные проблемы, так как:

- не учитывает конкретных условий детских учреждений в разных регионах России;
- не предусматривает дифференцированного подхода к детям в соответствии с их индивидуальными способностями и здоровьем;
- не реализует потребности детей в движении

Отсюда возникла необходимость в разработке программы оздоровления детей с учетом региональных климатических условий и имеющихся материально-технических условий ДОУ.

Цель данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным. Работа педагогов проводится через все ведущие виды деятельности, соответствующие возрастным и психофизиологическим особенностям каждого ребенка, и основывается на ведущих принципах педагогики: гуманизации, индивидуализации, системности, взаимодействия и сотрудничества детей и взрослых.

Оздоровление детей ведется в ходе образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями педагоги ДОУ используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

Девизом программы служат слова: «Учить ребенка быть здоровым, физически активным, защитить его от опасностей современного цивилизованного мира».

Структура программы «Ермачок-здоровячок»

I Блок. Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

- Осмотр детей специалистами детской поликлиники;
- Регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;
- Диагностика речевого и внеречевого дыхания учителем-логопедом ДОУ;
- Выявление психологических особенностей дошкольников педагогом-психологом ДОУ.

II Блок. Рациональная организация двигательной деятельности детей.

- физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- гимнастика после сна;
- ежедневный режим прогулок;
- обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;
- занятия по формированию здорового образа жизни.

III Блок. Система эффективного закаливания по ступеням: от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур:

- Босохождение;
- Обширное умывание;
- Ходьба босиком по «дорожкам здоровья»
- Обливание стоп ног;
- Полоскание рта водой комнатной температуры;
- Воздушные ванны в облегченной одежде;
- Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

IV Блок. Профилактическая работа направлена прежде всего на выполнение правил СанПиН.

Кроме того:

Профилактическо-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой - Вакцинопрофилактика детей и взрослых.

2) неспецифическая иммунопрофилактика.

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия, кислородный коктейль)
- закаливающие мероприятия
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия

- профилактический прием иммуномодуляторов: оксолиновой мази для носа, гель Виферон)

- потребление фитонцидов (чеснока и лука)

- использование облучателей-рециркуляторов в групповых помещениях.

V Блок. Использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями в здоровье:

- пальчиковая и артикуляционная гимнастика,

- дыхательная гимнастика,

- упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки,

- самомассаж,

- релаксационные упражнения

VI Блок. Консультативно-информационная работа:

- Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;

- Открытые просмотры с использованием оздоравливающих технологий;

- Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ по мероприятиям годового плана;

Оздоровительные, реабилитационные, санитарно-гигиенические и профилактические мероприятия осуществляются воспитателями, инструктором по физическому воспитанию, педагогом-психологом, медицинскими работниками.

Итогом работы всего коллектива является спортивные достижения наших воспитанников, которые участвуют во всех окружных и городских мероприятиях и занимают призовые места.

ЛИТЕРАТУРА

1. Береснева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ.- М.:ТЦ Сфера, Москва, 2005.

2. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие.- Издательство «Мозайка-синтез», Москва, 2015.

3. Бондаренко Т. М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-7 лет в ДОУ. Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров.- Воронеж, 2012.

4. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.- Панорама, 2019.

5. Бочкорева О.И. Система работы по формированию здорового образа жизни.- Волгоград: ИТД «Корифей», 2018.

6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие.- М.:ТЦ Сфера, 2017.

7. Доскин В.А, Голубева. Растем здоровыми.-М: Просвещение, 2003.

8. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2005.

Секция № 5

«Формирование общих и профессиональных компетенций в процессе подготовки кадров по физической культуре и спорту. Совершенствование средств и методов физкультурного образования»

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Адушева О. О.

МБДОУ г. Иркутска детский сад № 127 «Берёзка»

Физическая культура распространяется на те стороны жизни и воспитания, которые имеют главное значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Поэтому нам необходимо правильно организовать процесс в этом направлении именно у дошкольников, что позволит детскому организму накопить и преумножить силы и обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Физкультурное занятие являясь формой работы по физкультуре заняла прочное место в детском саду, которая решает целый комплекс важнейших задач (оздоровительных, образовательных и воспитательных)

Физкультурные занятия в традиционной форме проходят обыденно, однообразно, и как следствие этого – у дошкольников отсутствует интерес, желание заниматься физической культурой и слабое физическое развитие, и здоровье. Отсюда возникает необходимость поиска альтернативных форм проведения занятий по физической культуре.

В настоящее время существует множество нестандартных методик, позволяющих решить комплекс задач и проблемы, стоящие перед педагогом.

Используемая нами методика проведения физкультурных занятий в ДОО Е.Ф. Желобковича, предполагает использование традиционную структуру занятия с применением разнообразных форм проведения, которые носят игровой и увлекательный характер. Использование новых способов организации детей, нестандартное оборудование, внесение некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, позволяет реализовывать задачи обучения, воспитания и развития ребёнка, а также вызывать наибольший интерес у детей и как следствие повысить уровень подготовленности и качество выполнения заданий.

Вместе с тем в физкультурно-оздоровительной работе мною используются информационно-коммуникативные технологии.

Актуальность использования ИКТ обусловлена социальной потребностью в образовании детей дошкольного возраста, а также развитием, повышением качества информационного пространства и информационной культуры как педагогов, так и детей.

Развитие ИКТ и внедрение их в образовательный процесс ДОО, позволяет осуществлять его в новых условиях, когда педагог перестает быть единственным источником информации для обучающихся.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы мною используются видеофрагменты мультфильмов для проведения сюжетно-игровых занятий, физкультурных развлечений и праздников, а также мультимедийное сопровождение утренней гимнастики. Видеоролики, разработанные с помощью компьютерной программы Movavi.Video.Editor, предлагаются вниманию детей по фрагментам. После просмотра видеоролика, дети выполняют ряд заданий.

Применение средств ИКТ дает нам возможность разнообразить физкультурно-оздоровительную работу, сделать современной и интересной для дошкольников. Такие средства способствуют лучшему усвоению материала, так как вызывают огромный интерес у детей, за счет включения в процесс восприятия всех каналов – зрительного, слухового, механического и эмоционального, а также активизируют внимание дошкольников благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике. Применение данных технологий даёт возможность моделировать различные сюжеты и ситуации. Игровые компоненты, включенные в мультимедиа программы, активизируют познавательную деятельность дошкольников, способствует адаптации ребёнка в современном информационном пространстве и формированию информационной культуры.

Показателями результативности применения методики проведения физкультурных занятий Е.Ф. Желобковича и информационно-коммуникативных технологий в физкультурно-оздоровительной работе являются:

- активность и инициативность детей на физкультурных мероприятиях;
- уровень физической подготовленности детей;
- положительные отзывы детей и родителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие / Т.Л.Богина. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. - 112 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: Программа и программные требования / Л.Д.Глазырина. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
3. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014
4. Токаева Т.Э. Технология физического развития – М.: ТЦ Сфера, 2018 – 432 с. (Будь здоров, дошкольник!)

ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ГУОР

Артамонова Д., Гаевская С.Ю., Сараева П.

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

Воздух – неотъемлемая часть в жизни каждого человека – это один из источников жизни. Атмосферный воздух представляет собой смесь различных газов и водяного пара [2,3]. Важное значение для человека наряду с температурой и давлением атмосферы имеет количество в ней водяных паров. Относительная влажность воздуха - важный экологический показатель среды. От влажности зависит интенсивность испарения влаги с поверхности кожи человека. А испарение влаги имеет большое значение для терморегуляции организма спортсмена [5]. Поддержание благоприятной влажности необходимо студенту ГУОР в учебной и спортивной деятельности.

Актуальность нашего небольшого исследования заключается в определении влажности в колледже и ее влиянии на жизнедеятельность студентов колледжа. При слишком низкой или слишком высокой влажности наблюдается быстрая утомляемость человека, ухудшение восприятия и памяти. Низкая влажность вызывает быстрое испарение и высыхание слизистой оболочки носа, гортани, легких, что приводит к простудным и другим заболеваниям. Высокая влажность приводит к нарушению теплообмена и перегреву тела. Наиболее благоприятной влажностью для человека является относительная влажность от 40 до 60% [4]. В соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормативами температура воздуха в спортивных залах должна быть в пределах 17-20⁰С, в остальных помещениях в пределах 18-24⁰С.

Цель исследования: измерить влажности воздуха в разных помещениях колледжа, сравнить с санитарно-гигиеническими нормами, дать рекомендации.

Задачи: изучить понятие влажности и ее влияния на жизнедеятельность студентов ГУОР; измерить влажность различных помещений колледжа; сделать выводы и дать рекомендации по способам понижения или повышения влажности.

Объект исследования: процентное содержание влаги в помещениях колледжа.

Методы исследования: изучение литературы, наблюдения, сравнение и анализ.

Практическая значимость нашего исследования заключается в сформулированных способах повышения и понижения влажности воздуха.

Исследование влажности мы проводили в разные дни недели в период с 10 до 15 часов дня. Приведем результаты нашего исследования относительной влажности в таблице:

Таблица 1.
Относительная влажность в учебном помещении ГУОР

Учебное помещение (номер аудитории)	Температура воздуха t, °С	Относительная влажность Ψ, %	Учебное помещение (номер аудитории)	Температура воздуха t, °С	Относительная влажность Ψ, %
№ 306	18	47	Столовая БА	19,0	52
№ 201	20,4	63	Женская раздевалка БА	17,8	65
№ 101б	22,4	48	Трибуны БА	18,4	55
Спортивный зал УБК	18,4	65	Манеж БА	17,8	55
			Бассейн	21,6	73
Коридор 3 этажа	16,4	73	ФОК	20,8	77
№ 104	20,8	47	Зал гимнастики	20,8	90
№ 208	20,2	63	Мед.пункт	23,6	51

Проведя анализ полученных данных, мы пришли к следующим выводам:

1. Высокая относительная влажность воздуха наблюдается в помещениях: каб.201, спортивном зале УБК, на 3 этаже учебного корпуса, в женской раздевалке Байкал-Арены, ФОКе, Бассейне и зале гимнастики. Высокая влажность при достаточно высокой температуре может привести к тепловому истощению, к обезвоживанию и химическому дисбалансу в организме. Высокая влажность при достаточно низкой температуре (ФОК, зал гимнастики, женская раздевалка) может привести повышенной теплоотдаче и переохлаждению организма.
2. Достаточно низкая относительная влажность воздуха наблюдается в 306, 101б, 104 кабинетах, что может привести к ослаблению иммунной системы в целом, легочным заболеваниям.
3. Существуют способы понижения и повышения влажности.

Таким образом, исследования относительной влажности в нашем колледже позволяют дать следующие рекомендации для оптимальной жизнедеятельности студентов.

Способы понижения влажности: смешивать влажный воздух помещения с сухим путем проветривания, использование обогревателя, наличие исправной вентиляции, использование приборов – осушителей воздуха.

Способы повышения влажности: частое проветривание кабинета, наличие большого количества растений, использование открытых сосудов с водой (аквариумы, фонтанчики), использование приборов - увлажнителей воздуха, отключение приборов отопления, распыление воды из пульверизатора[1,2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Жданов Л.С., Жданов Г.Л. Физика для средних специальных учебных заведений/ Л.С.Жданов. -М.: Наука, 1984.- 345 с.
2. Касьянов В.А. Физика. 10 кл.: Учебн. для общеобразоват. учеб. заведений/ В.А.Касьянов. - 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2019.- 250 с.
3. Мякишев Г.Я. Физика: Учеб. Для 10кл. общеобразоват. учреждений/ Г.Я.Мякишев. - М.: Просвещение, 2017. – 197 с.
4. Физика и экология. 7-11 классы. Материалы для проведения урочной и внеурочной работы по экологическому воспитанию / Сост. Г.А.Фадеева, В.А.Попова. – Волгоград: Учитель, 2019. – 74 с.
5. Элементарный учебник физики: Учебное пособие. В 3-х т./Под ред. Г.С.Ландсберга. Т.1. Механика. Теплота. Молекулярная физика. М.: Наука. 2020. – 450 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИРТУАЛЬНОГО СЕРВИСА PADLET ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Аксенова А. В., Широбокова Н.В.

г. Омск, ФГБУ ПОО «СИБИРСКОЕ ГУОР»

Сибирское государственное училище(колледж)олимпийского резерва осуществляет подготовку студентов-спортсменов высокого уровня мастерства. Особенностью организации образовательного процесса в колледже является частое отсутствие обучающихся на аудиторных занятиях в связи с соревнованиями и напряженным тренировочным процессом. Поэтому возникает необходимость использования информационных технологий, предусматривающих взаимодействие преподавателя и обучающихся на расстоянии, что дает возможность получать образование независимо от их фактического местонахождения.

Также в последнее время сложная эпидемиологическая ситуация в связи с COVID-19 диктует необходимость поиска новых средств общения преподавателя и студента, не имеющих возможность непосредственной встречи в очном формате.

Таким образом, возникает необходимость поиска удобных и многофункциональных инструментов для хранения, организации и совместной работы с различными учебными материалами.

Одним из современных способов реализации дистанционного обучения является использование виртуальных стен, представляющих собой бесконечные виртуальные листы (доски, стенды), наполняемые автором по своему усмотрению разнообразной информацией: текстами, изображениями, видео, аудио, анимацией, ссылками, прикрепленными файлами различного формата. Каждая созданная виртуальная стена имеет свой адрес в сети Интернет. Пользователи, с которыми автор поделится ссылкой на стену, смогут присоединиться к ее наполнению (при условии, что в настройках стены автор предоставит им такое право) либо будут просматривать ее.

Использование виртуальных стен способствует формированию и развитию ИКТ-компетенций, расширяет возможности урока в условиях

реализации ФГОС, развивая различные виды метапредметных УУД у обучающихся, а также позволяет[1]

- заинтересовать студента проектной деятельностью, а студентам, пропустившим занятия, стать равноценным участником общего учебного проекта,
- формировать навыки самоорганизации и самоконтроля у студентов, их регулятивные компетенции (планирование и пошаговое исполнение инструкций),
- глубже изучить предложенную проблему, получить коммуникативные навыки работы в Интернете, проявить творчество и создать креативный продукт и т.д.

В настоящее время Интернет предлагает различные сервисы по созданию виртуальных стен.

Таблица 1

Примеры самых популярных сервисов по созданию виртуальных стен

	Характеристика	Официальный сайт	Пример web- страницы
Miro (ранее-RealtimeBoard)	Бесконечная онлайн-доска, на которую вы можно вытягивать картинки, документы (pdf и google docs), а также делать заметки - рисовать, писать, клеить стикеры - сохраняя результаты в реальном времени. Кроме того, можно пригласить друзей и коллег, чтобы поработать вместе из любой точки мира.	https://miro.com /	
Linoit	Виртуальная он-лайн доска совместного использования, предоставляет огромные возможности для совместной работы учащихся как в школе, так и вне стен учебного кабинета, позволяет размещать стикеры с необходимыми записями, картинки (фотографии), видео, ссылки на файлы различных форматов. Все объекты могут редактировать все, кому предоставлен доступ, и работать коллективно	http://en.linoit.com/	
WikiWall	Сервис может быть использован для коллективного создания школьных тематических онлайн-газет или газеты класса, как интерактивная онлайн доска для работы в группе (классе), для коллективной работы в исследовательском или ином проекте (обсуждение, формирования проекта, редактирования и др.). Рубрика для родителей (привлечение их внимание к образовательному процессу). Тематические Wiki – газеты предметной направленности (математика, русский язык, окружающий мир и т.д.). Домашнее задание с целью закрепления теоретических знаний по изучаемой теме. Предметные недели для представления итогов деятельности учащихся.	http://wikiwall.ru/	
Padlet	Padlet- это сервис, дающий возможность каждому ученику вывесить свою работу на доску, а учителю- прокомментировать и оценить каждого, не потратив на это много	https://ru.padlet.com/dashboard	

	времени. Можно использовать доску для совместного сбора материалов по той или иной теме. Учащиеся при этом могут работать как всем классом, так и в группах.		
--	--	--	--

Примером использования сервиса Padletв образовательном процессе Сибирского ГУОР служат виртуальные стены по учебным дисциплинам (рисунок 1), которые используются как системы хранения документов, доступных для скачивания в любое время.

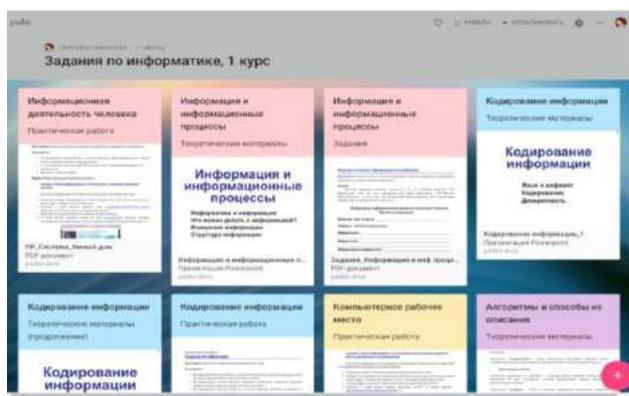


Рис. 1. Скриншот виртуальной стены с заданиями по информатике

На виртуальных стенах размещены материалы, содержание которых соответствует рабочим программам учебных дисциплин. Каждая заметка имеет свой заголовок с указанием темы. Подзаголовок заметки содержит информацию о ее содержании:

- указан вид электронного материала: теоретический, практический или контрольно-оценочный;
- название учебника и номера упражнений;
- ссылка на сетевой ресурс.

К заметкам прикреплены рисунки, текстовые файлы в формате .pdf и презентации в формате .ppsx. Заметки, объединенные темой, выделены одним цветом, что создает удобство для поиска информации и оценивания объема изучаемой темы. Обучающиеся имеют возможность просматривать заметки и прикрепленные файлы через браузер на различных видах компьютерной техники, в том числе на мобильных устройствах, скачивать прикрепленные файлы и выполнять задания в режиме офлайн. Обратная связь осуществляется по электронной почте или при личном общении с преподавателем.

Использование виртуальных стен способствует формированию у обучающихся Сибирского ГУОР общих компетенций, таких как:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

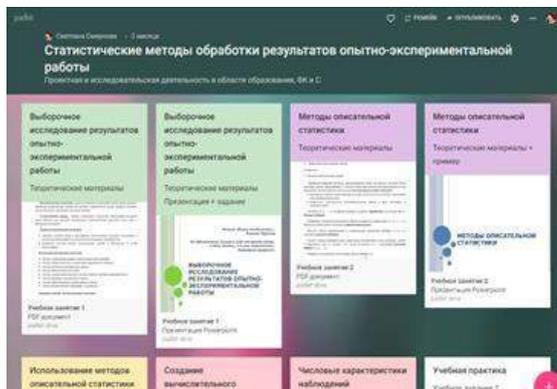


Рис. 2. Скриншот виртуальной стены с заданиями по профессиональному модулю

Таким образом, процесс организации дистанционного обучения и самостоятельной работы студентов ФГБУ ПОО «СИБИРСКОЕ ГУОР» представлен разноплановым использованием виртуальной стены Padlet, прежде всего с целью размещения объявлений и важной информации, создания тематических виртуальных выставок и стенгазет, сбора идей и отображения результатов поиска информации по обозначенной тематике.

Среди студентов ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР» был проведен опрос, целью которого был мониторинг процесса использования ими виртуальных стен.

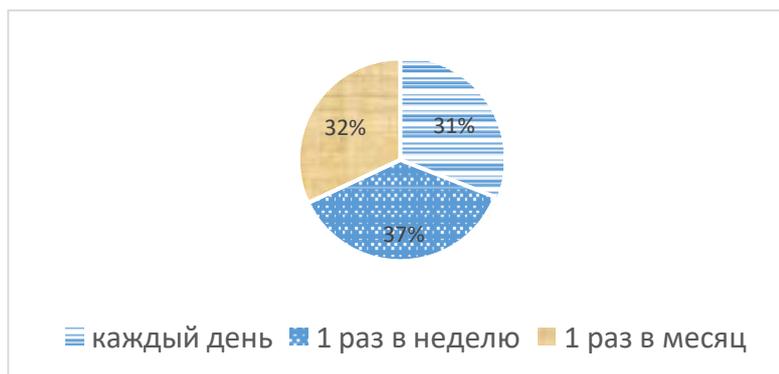


Рис. 3. Частота обращения студентов к материалам, размещенным на виртуальной стене

31% опрошенных обращается к материалам, размещенным на виртуальной стене, каждый день; 37% - 1 раз в неделю; 32% - 1 раз в месяц.

Опрос показал, что обучающиеся используют виртуальные стены с целью получения дополнительной информации и выполнения самостоятельной работы по учебным дисциплинам математика, информатика, информатика и ИКТ в профессиональной деятельности; по теме «Статистические методы

обработки результатов опытно-экспериментальной работы» в рамках изучения профессионального модуля «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности» (рисунок 2).

92% опрошенных считают, что расположенные на виртуальных стенах материалы требуют детализации.

Среди проблем и трудностей, возникающих в процессе работы с виртуальными стенами, названы перебои в работе сети Интернет и долгая загрузка прикрепленных файлов.

Обучающиеся Сибирского ГУОР выразили желание использовать подобные виртуальные стены по всем дисциплинам и профессиональным модулям. Пожеланием также является необходимость он-лайн общения с преподавателями.

В качестве заключения можно отметить, что в перспективе виртуальные стены могут использоваться как доски сообщений для размещения объявлений и важной информации, для создания тематических виртуальных выставок и стенгазет, сбора идей и отображения результатов поиска информации по обозначенной тематике, рефлексии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артеменко В.Б. Организация сотрудничества в электронном обучении на основе проектного подхода и веб-инструментов. Образовательные технологии и общество. Вып. № 2. Т. 16. 2013. С. 489-504.

2. Информационные и коммуникационные технологии в образовании / под ред. Д. Бадарча. М.: ИИТО ЮНЕСКО, 2013.

3. Как использовать онлайн-доску Padlet в классе // Teachtech – Информационные технологии в образовании. – [Электронный ресурс]. URL: <http://teachtech.ru/instrumenty-veb-2-0/kak-ispolzovat-onlajn-dosku-padlet-v-klasse.html> (дата обращения: 30.01.2021).

4. Сервис Padlet // Главная страница. – [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.padlet.com/> (дата обращения: 30.01.2021).

5. Чернов К. С., Косенко Е. А., Ермолаева В. В. Влияние информационных технологий на образование и главная проблема современного образования в России // Молодой ученый. — 2018. — №22. — С. 358-360. — URL <https://moluch.ru/archive/208/51049/> (дата обращения: 28.01.2021).

К ВОПРОСУ ОБ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ I КУРСА К ОБУЧЕНИЮ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Балдухаева И.И., Гладкова Ю.С, Григорьев М.И.

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

Непростой задачей для любого профессионального учебного заведения является работа со студентами первого года обучения. Прежде всего она касается адаптации вчерашних школьников к новым условиям обучения и к новым социальным отношениям.

Значение слова «адапта́ция», пришедшего в русский из латинского языка – приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней среды[3]. В нашем же тексте адаптация – важное условие успешной деятельности обучающихся в профессиональном учебном заведении, когда необходимо принять нормы и этику поведения в студенческой группе, по отношению к преподавательскому коллективу, администрации с целью взаимодействия в процессе учебной деятельности. Безусловно, удовлетворённость собственным статусом в коллективе, учёбой, её условиями и, если возникает необходимость, условиями проживания (общежитие, съёмное жильё и т.п.) свидетельствуют об успешной адаптации первокурсников, в противном случае – о низкой. Важную роль играет объем времени, что потрачено на выполнение домашнего задания, возникающие проблемы с одногруппниками, кроме того, нарушение режима питания, отдыха, сна.

Процесс адаптации первокурсников к обучению рассматривается психологами, психофизиологами, медиками, педагогами, в частности О. Ф. Алексеевой, И. А. Варламовой, Э. М. Казиным и др. [2]. Исследования свидетельствуют, что адаптация студентов обычно зависит от состояния их здоровья и организации учебной и внеучебной деятельности, а основной причиной ухудшения их здоровья становится безразличие к нему и неумение организовать свою жизнь в непривычных условиях [2]. При этом, физическая культура не используется для профилактики заболеваний и повышения умственной и физической работоспособности организма.

Для выявления трудностей адаптационного периода в «Государственном училище (колледже) олимпийского резерва г. Иркутска» было проведено анкетирование 40 первокурсников. Обработка полученных данных позволила выделить основные проблемы, с которыми сталкиваются юноши и девушки:

- отсутствие опыта принимать решения самостоятельно – 81%,
- неумение планировать свою деятельность – 65,3%,
- неспособность к организации режима дня в изменившихся условиях – 54%
- хроническая усталость – 77%.
- эмоциональный стресс – 77%
- требования со стороны преподавателей – 80%
- недостаточность собственных знаний – 60%
- необходимость усваивать разнообразную информацию – 54%.

Приоритет физической культуры и спорта сегодня признаётся всеми, потому что лежит в основе формирования здоровой нации. Для решения обсуждаемой проблемы можно активно использовать физическую культуру, поскольку на первом курсе согласно учебному плану такие занятия предусмотрены [4, 5] и позволяют:

1. формировать субъектно-активную позицию обучающихся,
2. использовать физические нагрузки для их положительного влияния на психофизическое состояние молодых людей,
3. готовить юношей и девушек к самостоятельным занятиям физкультурой, направленным на повышение уровня здоровья,
4. применять игровой метод для социальной и психологической адаптации студентов,

5. предлагать различные формы организации занятий во внеурочное время: факультативы, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия и др.

Программный материал по физической культуре доступен обучающимся, т.к. во время занятий учитывается специфика учебного заведения, его направленность, индивидуальные, возрастные возможности. Среди задач [5]:

- направить физическую культуру на подготовку обучающихся к активной жизнедеятельности,
- способствовать физическому развитию,
- развивать эмоциональную устойчивость в различных жизненных ситуациях,
- формировать умение преодолевать жизненные трудности, стремиться к самообразованию.

В ноябре 2020-2021 учебного года на вопрос анкеты «Насколько быстро вы привыкли к обучению в училище?» большинство студентов ГУОР г. Иркутска ответили:

1. привыкли в течение месяца,
2. привыкли в течение 3-х месяцев,
3. 1% респондентов думал о возвращении домой.

Особенность занятий физической культурой на первом курсе «Государственного училища (колледжа) олимпийского резерва г. Иркутска» заключается в положительном их влиянии на уровень здоровья, функциональную и физическую подготовленность молодых людей. Непосредственно же практические занятия по различным видам спорта: знакомство с историей, методикой преподавания, с видом спорта как таковым начинается со второго года обучения. Кроме того, занятия активизируют процесс самостоятельной деятельности и социального включения студентов в коллективную деятельность, способствуют развитию коммуникативных качеств, нервно-психической устойчивости, повышают уровень работоспособности в целом.

Основными задачами администрации, коллектива педагогов, куратора группы в этот период являются:

1. создание благоприятных условий для жизни, учёбы и разностороннего развития личности,
2. диагностика спортивных способностей, т.к. учебное заведение спортивной направленности,
3. формирование интереса к будущей профессиональной деятельности,
4. воспитание общей культуры,
5. ведение здорового образа жизни,
6. развитие профессионально-педагогических способностей у будущего учителя физической культуры и спорта или тренера.

Систематические занятия физической культурой позволяют успешно пройти период адаптации, способствуют привлечению первокурсников к участию в воспитательных и иных мероприятиях колледжа во внеурочное время.

Подготовка современного специалиста требует формирования определённого типа личности, с особым мировоззрением, чувством ответственности в целом за судьбу общества, государства, когда востребованы не только материальные, но и

духовные потребности. «Национальная доктрина образования в Российской Федерации» определяет в качестве основной цели образования подготовку образованных людей и высококвалифицированных специалистов [1], ориентированных на профессиональный рост, мобильность, креативность.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 г.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник М.: Аспект Пресс, 1996, 376 с.
3. Балл Г.А. Понятие адаптация и его значение для психологии личности //Вопросы психологии – 1989. - № 1. С. 92-101.
4. Дижонова Л.Б. Адаптация студентов первого курса к условиям обучения средствами физической культуры //Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. - № 9. – С. 127-128.
5. Корнилова В.Н. Адаптация студентов-первокурсников к обучению в вузе через средства физической культуры //Международный журнал экспериментального образования. – 2014. - № 7-1.С. 50-51.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК СОСТАВНОЙ ЧАСТИ, ЦЕЛОСТНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ

Богомолова С.А.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Иркутска детский сад № 177

«Всем известно, что только здоровые растения и деревья рождают благоухающие цветы и приносят вкусный плод. Так и здоровый человек расцветает, излучая счастье и улыбки, подобно солнечным лучам»

тренер йоги Айенгар

Одна из проблем, над которой работает инструктор по физической культуре – это «сохранение и укрепление физического здоровья воспитанников через формирование у них представлений о здоровом образе жизни», т.к. здоровый образ жизни ещё не стал нормой для большей части общества.

Современные проблемы развития дошкольников:

- гиперактивность,
- стрессовые ситуации,
- беспокойство,
- нарушение питания,
- плохая экология,
- слабое развитие мышц рук, ног, спины из-за недостаточной двигательной активности.

Одним из направлений решения этих проблем является правильная

организация физического воспитания с раннего детства. [Научно-практический журнал №5/2011].

В нашем дошкольном учреждении мы находимся в постоянном поиске разнообразных методик и приёмов, позволяющих с интересом и пользой для воспитанников организовать занятия по физической культуре. С 2017 года постепенно в занятия физической культурой с дошкольниками вводился «Детский фитнес». Начинали с детской аэробики (стрэйчинг, степ-аэробика, звероаэробика), далее дополнили её направлением йоги.

Йога – это комплекс занятий, нетрадиционная техника сохранения и укрепления здоровья детей, которая зарекомендовала себя наилучшим образом.

Йога считается одной из самых уникальных и эффективных систем оздоровления организма. Она сочетает в себе комплекс физических упражнений, дыхательных техник и концентрацию внимания. Регулярные практики меняют жизнь к лучшему и приводят к поразительным результатам для здоровья.

Хатха-йога – это специальная йога для детей, основанная на позах животных и окружающих предметах, доступных дошкольникам. Для занятий не требуется особых приспособлений и сложного инвентаря. Достаточно коврика и расслабляющая музыка. [В. Осипова, 1997].

Детская йога – это полезные для здоровья физические упражнения, позволяющие молодому организму развиваться гармонично.

Детская йога развивает психологически-эмоциональное состояние ребенка. В ней больше спокойствия, расслабления, занятия дыханием, и все это с раннего возраста. Для ребенка-дошкольника крайне важно развивать базовые телесные чувства. Чувства осязания, равновесия, жизни и движения. Эти чувства формируют восприятие тела, своих границ - на этом фундаменте потом строится самоидентификация, уверенность, концентрация и так далее. С помощью йоги не только развиваем физические качества личности, но делаем акцент на нравственное и духовное образование. [А. Бокатов, С. Сергеев, 2009].

Если рассматривать детство как непрерывную цепь изменений и преобразований, от физических до мировоззренческих, то и подход, применяемый на занятиях йоги, и содержание этих занятий будет несколько различаться в зависимости от возраста.

Из всех разнообразных аспектов йоги для детского восприятия наиболее подходят принцип Ямы-Ниямы и асаны. Понятие «Яма» означает комплекс этических норм: правдивость, ненасилие, неворовство, воздержание, нежелание чужого. Нияма устанавливает основы личного поведения: чистота, удовлетворённость, сдержанность и т.д. Таким образом, закрепляя в сознании детей общечеловеческие ценности, развивая их физически и эмоционально, йога помогает ребенку стать гармонически развитой, творческой личностью.

В этом смысле занятия йогой можно рассматривать как средство воспитания и необходимое дополнение к общему образованию.

В нашем дошкольном учреждении занятия йогой с дошкольниками я начала проводить с сентября 2020 года. Разработан годовой календарный план занятий с дошкольниками от 5 до 7 лет. Занятия проводятся в физкультурном зале, в форме кружка 1 раз в неделю, продолжительность 25-30 минут,

количество детей 15-20. Занятия в ДОУ строятся по современным методикам в игровой форме с учетом особенностей детского организма. Необходимое оборудование для занятий: спортивный коврик, музыкальное сопровождение.

Музыка для детской йоги подбирается осознанно, исходя из структуры занятий по примерной продолжительности: беседа и настройка: 2 минуты, разминка: 5 минут, основная часть: 15-20 минут, расслабление, медитация: около 3 минут.

Музыкальное сопровождение во время занятий помогает вызвать ассоциации: гармонии, умиротворение, уединения. Прекрасно подходят звуки: природы, пение ветра, морского прибоя, голоса птиц для расслаблений и активных физических упражнений. Во время прослушивания происходят изменения в организме, мозг дает сигнал расслабиться телу.

В практике йогой музыка оказывает огромное эмоциональное, психологическое, энергетическое влияние на ребенка. Йога с музыкальным сопровождением способствует успокоению и расслаблению посредством звуковых вибраций.

Музыка помогает в выполнении крий. Крия (крийя) Йога - система медитации и дыхательных упражнений. Используется музыка в стили кундалини: Snatam Kaur, MayaFiennes, Mirabai Ceiba, в исполнении Kaur Khalsa и SinghKhalsa, ансамбля Secret Garden, композиции Saint-Preux, AbelKorzaniowski, Peder B. Helland.

На основные занятия по физической культуре периодически включаются элементы йоги: можно провести разминку или закончить занятие релаксирующими асанами йоги.

Асаны - позы йоги, оказывающие воздействие на различные системы организма, делая гибкими позвоночник и суставы и тонизируя мышцы и внутренние органы. Главное отличие асан йоги от привычных для нас силовых физических упражнений – это отказ от резких движений, которые при многократном повторении неизбежно приводят к появлению усталости, тренировка концентрации и внимания. Асаны направлены на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о себе. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Составлена картотека асан, дыхательной гимнастики, игр на расслабление. Использую такие асаны, как, например:

- поза «Зародыша»: налаживает пищеварение, укрепляет мышцы спины и живота;
- поза «Угла»: налаживает работу кишечного тракта. При вздутии кишечника, уменьшает отложение жира в области живота, укрепляет мышцы;
- поза «Мостик»: увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, устраняет вздутие кишечника, боли в пояснице;
- поза «Ребенок»: улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление;

- поза «Кошки»: упражнение придает гибкость, силу позвоночника, полезно при сколиозе, оказывает положительное воздействие на все органы малого таза;

- поза «Горы»: улучшает кровообращение позвоночника, подвижность плечевого суставов, увеличивает объем грудной клетки;

- поза «Бриллиант»: развивает гибкость ступней, коленных суставов, помогает работе сердца. [А. Левшинов, 1996].

На занятиях детской йогой асаны комбинируются с динамичными играми. Со стороны может казаться, что дети просто бегают, прыгают и играют, лишь на некоторое время принимая статичные позы, однако в действительности такое занятие дает комплексный положительный эффект: укрепляется позвоночник, улучшается осанка и координация движений, повышается гибкость и выносливость. Вместе с тем, дети не теряют интереса к занятиям, не утомляются и дают выход энергии.

Детям нравится, когда на занятии происходит развитие какого-либо сюжета. Это может быть поиск сокровищ, путешествие по джунглям или полет на другие планеты. Дети могут сами создавать свои сюжеты, реализовывая свою фантазию и творческий потенциал.

Маленькие дети очень подвижны, активны и восприимчивы, поэтому занятия йогой основываются на подражании, а асаны преподаются в легкой доступной форме. Детям не приходится заучивать длинных и сложных названий асан, вместо них на занятии используют имя того животного или предмета, на который похожа поза: «кузнечик», «журавль», «лук», «кошка».

Это развивает память, наблюдательность и воображение ребенка.

Кроме того, детям нравится ровная, умиротворяющая и уважительная атмосфера занятий. И йога помогает это развитие стимулировать с помощью бережных движений тела, дыхательных упражнений, практик на развитие внимания и осознанного расслабления. Соединения движения и дыхания в процессе выполнения асан является дополнительным средством оздоровления организма. Релаксация в конце занятия помогает открыть детям удовольствие от покоя тишины. [С. Сергеева, 2008].

Работа инструктора по физической культуре направлена на обучение асанам, последовательность и правильность выполнения асан, контроль согласованности действий и дыхания, гармонизацию внутреннего состояния, развитие коммуникативных навыков, творческого мышления. Во время занятий происходит и корректировка психологического состояния ребёнка – снимается напряжённость, зажатость, неуверенности, повышается самооценка, развивается мелкая и крупная моторика. У гиперактивных детей наблюдается концентрация внимания, они становятся более сосредоточенными на выполнение заданий.

По результатам своей работе я отметила, что дети с большим удовольствием посещают занятия.

Немаловажным в формировании у дошкольников физической культуры является сотрудничество с родителями и педагогами ДОУ. Информация о йоге в виде консультаций размещается на стендах. Для родителей и сотрудников ДОУ проводятся открытые занятия и мастер классы. В личном блоге, на сайте

ДОУ и на страничке в Инстаграм размещаю фотоотчет о проделанных занятиях с детьми, интересные факты о йоге.

Все же, несмотря на большие различия в методах преподавания йоги для всех возрастных групп, общим принципом для них является динамичность и разнообразие. Детям свойственна смелость, открытость, а также высокая физическая и эмоциональная гибкость, поэтому они постигают йогу гораздо быстрее и успешнее.

Дети от природы непосредственны, искренни и откровенны. Они очень подвижны и любят новизну во всем. Они обладают отвагой, любознательностью, а кроме того, неистощимой энергией. Моя задача – направить эту энергию на созидание, на укрепление здоровья, следования здоровому образу жизни и развитие позитивного отношения к окружающему миру. В ходе занятий йогой ребенок получает навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Это позволяет ему вступить во взрослую жизнь готовым к любым ее проявлениям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокатов А., Сергеев С. «Детская йога (2-е изд.)». - Киев, «Ника-центр», 2009.
2. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. 1996.
3. Научно-практический журнал «Инструктор по физической культуре».- М.: «Сфера», №5/2011
4. Осипова В. «Поза ребёнка. Хатха-йога в детском саду». ж/Обруч №3 1997Сергеева С. «Йога для детей». Изд.: АСТ/Астрель Год: 2008 Серия: Рецепты здоровья.
5. Интернет-источники:<https://meditation-portal.com/muzyka-i-detskaya-jjoga/>

БЫТОВОЕ ЭЛЕКТРОЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ГУОР

Букреева В., Гаевская С.Ю., Самусева Е.

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

Современное общество высокотехнологично. Широко используются не возобновляемые природные источники энергии – нефть, газ, уголь, древесина. В любой, даже самой богатой энергоресурсами стране требуется их рациональное использование с целью сохранения для будущих поколений запасов топлива в виде не возобновляемых ресурсов. Источники энергии дают нам различные виды для ее потребления – ядерную, химическую, тепловую, электрическую. Получение такой энергии из природных источников нарушает экологическое равновесие и приводит к их истощению. Существует ряд альтернативных источников, таких как энергия Солнца, ветра, геотермальных источников, энергия водных приливов и отливов. Но такие виды источников высокочрезвычайно затратны и имеют ряд недостатков (они рассеяны по местоположению) [1,2]. Выходом является применение энергосберегающих технологий. Энергосбережение - это наиболее актуальная проблема для каждой семьи. Если

каждый будет хоть немного экономить энергию, то можно будет обойтись без строительства новых электростанций и досрочного использования природных ресурсов.

Актуальность нашего исследования заключается в определении расхода электроэнергии в бытовой жизнедеятельности студентов ГУОР. Исходя из вышесказанного, расходовать электроэнергию нужно грамотно, для этого необходимо знать, как и на что она расходуется.

Цель исследования: измерить расход электроэнергии за сутки без ее экономии, в энергосберегающем режиме, рассчитать расход в энергетическом и денежном эквиваленте.

Задачи: измерить расход электроэнергии по электросчетчику в разных режимах, рассчитать в энергетическом и денежном эквиваленте, дать рекомендации по энергосбережению.

Объект исследования: количество затраченной электроэнергии в бытовых условиях.

Методы исследования: изучение литературы, наблюдения, расчет данных, сравнение и анализ.

Практическая значимость нашего исследования заключается в сформулированных предложениях электроэнергосбережения. Исследования проводились в течение двух недель. Пример за 2 дня приведем в таблице 1:

Использование электроэнергии без экономии				
Дата	Показания счетчика утром, кВт	Показание счетчика вечером, кВт	Результат в кВт	Результат в денежном эквиваленте, руб
23.02.22	225497	225509	12	14,76
Экономия электроэнергии: Не включались мультиварка, мультипечь, миксер, утюг, фен, стиральная машина. Выключался свет в местах не использования. Отключались из розетки не использованные приборы.				
24.02.22	225518	225524	6	7,38

Таблица 1. Пример использования электроэнергии в быту

В таком режиме исследования за 2 недели получили следующие результаты расходов в денежном эквиваленте: без экономии электроэнергии за день – 35,67 руб., за месяц – 1070,4 руб. С экономией за день 4,92 руб., за месяц – 147,6 руб.

Так же провели исследование по расходу электроэнергии бытовых электрических приборов за сутки и за месяц, выразили результат в денежном эквиваленте. Результаты основных измерений представлены в таблице 2:

Название бытового прибора	Мощность прибора, кВт	Время работы за 1 раз, ч	Время работы за сутки, ч	Электрическая работа прибора за сутки, кВт*ч	Стоимость работы прибора за сутки, руб	Стоимость работы прибора за месяц, руб
СВЧ печь	1,5	0,05	0,05	0,075	0,099	2,79

Посудомоечная машина	2	0,5	0,5	1	1,24	37,2
Стиральная машин	1,7	3	5	5,1	6,32	189,72
Чайник	2	0,16	1,6	0,32	0,39	11,9
Компьютер	0,450	2	2	0,9	1,11	66,96
Ноутбук	0,8	10	10	8	9,92	297,6
Телевизор	0,13	8	8	1,04	1,28	116,54

Таблица 2. Потребление электроэнергии бытовыми приборами

Работа всех приборов за месяц показала в денежном эквиваленте расход в 1164,54 рубля.

Таким образом, расход электроэнергии в жизнедеятельности студентов нашего колледжа показал необходимость экономии электроэнергии.

Предлагаем несколько поведенческих моделей при использовании бытовой электроэнергии: заменить старые лампочки на светодиодные нового поколения, выключать свет, при домашнем отсутствии. Приобретать технику с низким потреблением электричества, она соответствует классу энергосбережения А. При использовании стиральной машины загружать ее в соответствии с рекомендациями, так как ее перегрузка вызывает большой расход электроэнергии. Не оставлять телевизоры, компьютеры и другую технику включенной в режиме ожидания, а тем более просто включенной во время отсутствия дома или ее не использования ей в течение некоторого времени [3.4].

ЛИТЕРАТУРА

1. Винокурова Н.Ф., Трушин В.В. Глобальная экология: Учеб. для 10-11кл. профил. шк./Н.Ф.Винокурова. - М.: Просвещение, 1998. - 270 с.
2. Жевлакова М.А., Кириллов П.Н., Корякина Н.И., Титова Е.Л. Ресурсосбережение в школе: как организовать проект по экономии энергии /М.А.Жевлкова. - РОО «АсЭкО Санкт-Петербург», 2002. - 80 с.
3. Полонский, В. М. Энергосбережение: учеб. пособие / В. М. Полонский, М. С.Трутнева. - М.: Изд-во АСВ, 2005. — 160с.
4. Физика и экология. 7-11 классы. Материалы для проведения урочной и внеурочной работы по экологическому воспитанию / Сост. Г.А.Фадеева, В.А.Попова. – Волгоград: Учитель, 2019. – 74 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ

Владимирова Т.В., Демидова Т.В.

*г. Новокузнецк, Государственное профессиональное образовательное учреждение «Училище Олимпийского резерва Кузбасса»
Старший преподаватель, методист*

Внедрение федерального государственного образовательного стандарта в профессиональных образовательных организациях доказало необходимость

реализации компетентного подхода в обучении. Новые образовательные результаты - это сформированные у выпускников общие и профессиональные компетенции, а также приобретенный ими практический опыт.

Сегодня быть компетентным специалистом – значит, уметь применить знания, умения, опыт, проявить личные качества в конкретной профессиональной деятельности, ситуации, в том числе и нестандартной.

Производственная практика как одна из важных форм образовательного процесса играет огромную роль в формировании профессиональных компетенций современного специалиста, так как позволяет продолжить формирование результатов обучения в условиях профессиональной деятельности и приобрести первоначальный опыт педагогической работы.

Одной из задач, стоящих перед педагогическими работниками при организации производственной практики, является выбор способов оценки и измерение эффективности образования и оценки качества.

В училище олимпийского резерва Кузбасса, г. Новокузнецк, с 2017 года ведется мониторинг сформированности результатов обучения по специальности 49.02.01 Физическая к исследовательской деятельности студентов, которые под руководством преподавателей обрабатывают результаты и представляют их в курсовых и дипломных исследованиях.

Под мониторингом в образовании понимается система сбора, хранения обработки, анализа и распространения информации о деятельности образовательной организации, обеспечивающая непрерывное слежение за одной или несколькими системами образовательного учреждения и прогнозирование их развития [1]. Мониторинг (лат. - monitor) - надзирающий, напоминающий.

Оценить динамику сформированности профессиональных и общих компетенций на производственной практике позволяет анализ аттестационных листов.

Положение о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные программы среднего профессионального образования, утвержденное приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2013 года (с изменениями и дополнениями от 16 августа 2016 года), которое являлось нормативно-правовой основой организации и проведения практики и было актуальным на момент анализа, указывает, что «по результатам практики руководителями практики от организации и от образовательной организации формируется аттестационный лист, содержащий сведения об уровне освоения обучающимся профессиональных компетенций, а также характеристика на обучающегося...».

Перед производственной практикой методистами и преподавателями УОР Кузбасса были подготовлены формы аттестационных листов и характеристики, которые согласованы с методическим объединением педагогических работников. В аттестационном листе сформированы по направлениям профессиональные компетенции, внесены критерии и показатели, а также уровни их сформированности.

В 2020-2021 учебном году были изучены аттестационные листы уровня освоения профессиональных компетенций на практике 53 обучающихся.

Анализ отметок в аттестационных листах по итогам производственной практики по профилю специальности в 7 семестре свидетельствует о том, что высокий уровень сформированности профессиональных компетенций зафиксирован у 22 обучающихся, достаточный – у 31 обучающегося. Студенты, показавшие минимальный уровень и неудовлетворительный отсутствуют.

Анализ аттестационных листов по итогам производственной практики по профилю специальности 8-го семестра показал, что высокий уровень сформированности профессиональных компетенций отмечен у 29 обучающихся, а достаточный у 24 обучающийся. Студенты, показавшие минимальный и неудовлетворительный уровни освоения профессиональных компетенций, отсутствуют. Сравнение результатов выявило положительную динамику.

Полученные данные были проанализированы также с точки зрения процентного показателя количества студентов по каждому из 9 разделов аттестационного листа и позволили сформировать рейтинг освоения профессиональных компетенций обучающимися ГПОУ «УОР Кузбасса».

Изучение и анализ аттестационных листов студентов ГПОУ «УОР Кузбасса» позволил сделать следующие выводы:

1. Высокий и достаточный уровень сформированности профессиональных компетенций у студентов 4 курса по специальности 49.02.01.Физическая культура составляет 85%.

2. Производственная практика способствует формированию и совершенствованию практических навыков ведения и оформления документов, статистических данных, материалов, которые будут использоваться в будущей профессиональной деятельности.

3. Локальные нормативно-правовые документы обеспечивают условия для формирования профессиональных компетенций у обучающихся.

4. Аттестационный лист может быть средством оценки и позволяет оценить уровень сформированности профессиональных компетенций у выпускников.

5. Данный вид организации и проведения исследования позволяет вовлечь будущих педагогов в практико-ориентированную исследовательскую деятельность.

6. Результаты исследования могут быть использованы администрацией ГПОУ «УОР Кузбасса» при проведении итогового мониторинга уровня сформированности профессиональных компетенций у выпускников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зеер, Э.Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход : учеб. пос. для вузов по специальности «Профессиональное обучение (по отраслям)» рек. УМО вузов РФ / Э. Ф. Зеер, А. М. Павлова, Э. Э. Сыманюк; гл. ред. Д. И. Фельдштейн; Моск. психолого-социальный ин-т. М.: МПСИ, 2005. 216 с.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования : Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 // Информационно-справочная база «Гарант». – (Дата обращения: 27.11. 2021).

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У СТУДЕНТОВ

Вяткина А.А., Кешиктина Е.И.

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

В жизни современных студентов хватает стрессовых факторов: подготовка домашних заданий, экзамены, внутренние перемены, а ещё — внешние факторы вроде новостей и окружающей обстановки. На фоне длительного и сильного стресса может возникнуть эмоциональное выгорание, которое нельзя игнорировать. От него страдает не только психика, но и физическое здоровье. Разберемся, как справиться с выгоранием на учёбе. Рассмотрим понятие «эмоциональное выгорание», причины и последствия. Проанализируем симптомы «эмоционального выгорания» и способы его преодоления. [1]

Фактически любое эмоциональное выгорание — это последствия хронического стресса. У студентов стресс иногда возникает и по другим причинам: например, из-за сложностей в освоении материала, плохих оценок и т.д. Усугубить ситуацию может смена места жительства и сложности в отношениях с учителями и другими студентами.

Симптомы эмоционального выгорания

Распространенные модели поведения:

1. Ощущение мотивационного и физического истощения.
2. Психическая дистанция от своей учебы, вплоть до отношения с пренебрежением

3. Желание отчислиться
4. Потеря работоспособности
5. Снижение иммунитета

Выгорание может проявляться через:

1. Депрессивные настроения
2. Потеря интереса к учебе и к жизни
3. Проблемы с нервной системой.
4. Проблемы с желудочно-кишечным трактом

Академическое выгорание может быть вызвано объективными (внешними) или субъективными (внутренними) причинами. Объективная причина — например, когда студент плохо питается или мало спит. В этом случае главная задача — наладить режим дня и питание, даже если кажется, что из-за учебы это невозможно сделать. У них намного больше времени, чем мы привыкли думать. В таких ситуациях лучшее решение — научиться управлять своим временем, освоив тайм-менеджмент. Если выгорание обусловлено субъективными причинами, например, страхом не справиться с ответственностью, это может потребовать проработки проблемы с психологом. Например, страх не справиться с ответственностью часто связан с низкой самооценкой. Студенту нужно помочь поверить в собственные силы, чтобы он не изводил себя бесконечными сомнениями. [2]

Характеристика и сопровождающие факторы эмоционального выгорания.

Выгорание – это состояние, когда человек так интенсивно работает, что мозг не справляется с нагрузкой, нарастает тревога. Когда тревога достигает пика, запускается естественный защитный механизм, который замедляет все психические процессы – внимание, восприятие, память. С такой проблемой могут сталкиваться не только взрослые, но и студенты. Нагрузка в колледже, стресс от предстоящих экзаменов, подготовка и участие в соревнованиях, общественные мероприятия физиологическая перестройка организма – эти факторы могут усугубить ситуацию.[2]

Сопровождать выгорание могут бессонница, замкнутость к себе, социофобия, панические атаки. Про последнее подробнее.

Паническая атака представляет собой приступ сильной тревоги, который внезапно возникает и также внезапно проходит. Состояние часто сопровождается выраженной соматической симптоматикой: сердцебиением, которое слышится в ушах; головокружением; ощущением слабости или онемением в конечностях и т.д. Точный механизм состояния паники до сих пор неизвестен. У человека повышается пульс и артериальное давление, учащается дыхание, появляется сильное чувство тревоги, которое невозможно подавить усилием воли. Приступы вызывают настолько сильный страх, что пациент начинает жить в ожидании новой волны паники. Если состояния повторяются периодически, то они могут стать причиной тяжелого невроза и депрессии, полностью подчинив себе жизнь человека. [3]

Как избежать появления эмоционального выгорания и панических атак.

1. Нормализуйте сон

Из-за недостатка сна организм не может нормально функционировать, снижаются когнитивные навыки и способность принимать рациональные решения. Регулярный недосып даже в час провоцирует выброс гормонов стресса и блокирует появление гормонов счастья.

2. Устраните или минимизируйте источники стресса

Важно понять, что является источником стресса и выгорания. Если причина – учёба, следует обратиться за поддержкой внутри учебного заведения или уйти в академический отпуск, чтобы отдохнуть, восстановить силы, эмоциональную и физическую устойчивость. Если выгорание вызвано личными проблемами, обратитесь к психологу, на горячую линию помощи. Не бойтесь просить поддержки у близких и друзей, не молчите.

3. Делайте перерывы в учёбе

Паузы в учебном процессе делают нас более продуктивными и устойчивыми перед стрессом. Если время от времени вы дистанцируетесь от учебных задач, это помогает быстрее восстановиться и ведет к повышению производительности. Используйте в качестве «переключателя» физические упражнения, прогулки и хобби, не имеющие отношения к учебной деятельности.

4. Ищите позитивные моменты

В конце рабочего дня старайтесь сосредотачиваться не на плохом, а искать положительные моменты. Понимание вклада и значимости – отличная защита от выгорания и одно из условий счастья.

5. Откажитесь от кофе и сладкого

Кофеин помогает проснуться утром, но повышает уровень гормона стресса кортизола. Когда вы пьете кофе в течение дня, вы все время подхлестываете нервную систему, становитесь дергаными и тревожными. Сахар, шоколад, фастфуд и алкоголь также «разгоняют» нервную систему, нарушая естественный цикл и не давая полноценно отдыхать. Все это способствует эмоциональному выгоранию. Постарайтесь сократить количество кофе, сахара и других стимуляторов. Вместо этого включите в свой режим спорт и прогулки на свежем воздухе.

6. Регулярно проводите «самоаудит»

Анализируйте отношения и ситуации, которые вызывают стресс. Это позволит выявить причины внутреннего напряжения.

7. Отстаивайте свои границы

Не бойтесь говорить «нет», если чувствуете, что устали. Расставьте приоритеты в расписании, избегайте многозадачности и перфекционизма.

8. Пополняйте свою копилку позитивных эмоций

Любимый фильм и шопинг, время с близкими или друзьями, сеанс массажа или спа – выбирайте времяпровождение, которое приносит удовольствие и не забывайте регулярно пополнять копилку положительных эмоций. [4]

Нельзя однозначно судить о влиянии эмоционального выгорания на личность современной молодёжи. Бесспорно, эмоциональное выгорание – большое открытие в мире медицины и психологии, которое даёт много ответов на насущные проблемы. Но, отталкиваясь от информации, предоставленной в данной статье, большая часть студентов склонна эмоционально перегорать от нагрузки в учёбе, стресса, испытываемого перед экзаменами и зачётами, многих других окружающих нас факторов. Здоровое питание, соблюдение режима сна, поддержка близких людей, своевременный отдых и периодическая работа с психологом помогут нам в решении проблем. Эмоциональное выгорание не болезнь и не диагноз, а тем более не приговор. В зависимости от того, как человек относится к себе и к своей жизни, он будет либо «звездой», либо «свечкой», чья участь - гореть и плакать.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. — М., 1996. — 238 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. 2-е изд.-СПб.:Питер,2009. С.336.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов.-СПб.Питер, 2019. С.607.
4. Скугаревская, М.М. Диагностика, профилактика и терапия синдром эмоционального выгорания: инструкция по применению / М.М. Скугаревская. — Минск: БГМУ, 2003.

НАСТАВНИЧЕСТВО, КАК СПОСОБ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫПУСКНЫХ КУРСОВ СПОРТИВНОГО УЧИЛИЩА К РАБОТЕ ИНСТРУКТОРОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Корсакова Т.С., Соколова М.В.

г. Ярославль, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»

Важной целью современного профессионального образования является подготовка конкурентоспособных специалистов, востребованных на современном рынке труда.

В среднем профессиональном образовании России давно сложилась система обучения специалистов, рабочих и служащих, предусматривающая обязательное прохождение студентами производственной практики (далее – практика). Выполнение этой части образовательной программы позволяет в полной мере ознакомить студента с его профессией, условиями будущего рабочего места, закончить профессиональную подготовку, обеспечив тем самым студента знаниями, умениями и навыками, сделать студента компетентным, готовым выполнять трудовые функции. [1]

В Государственном училище олимпийского резерва по хоккею (Далее - Училище), которое готовит будущих педагогов по физической культуре, а также инструкторов физического воспитания, практика организуется в совместной деятельности Училища и предприятия (место практики).

Правильная организация производственной практики обучающихся требует согласованных действий работников учебного заведения и базового предприятия. Одним из таких базовых предприятий является Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №72" г. Ярославль. Выбор детского сада в качестве базы практики является неслучайным. Здесь наши студенты могут проводить и научно-исследовательскую работу и пробовать осуществлять отбор детей, как будущих хоккеистов, таким образом студенты реализуют свой потенциал и профессиональные компетенции будущего тренера. [1]

Студенты-спортсмены отличаются от студентов педагогических колледжей, они более замкнуты, менее общительны, менее коммуникабельны, им тяжело найти подход к детям. Особое значение имеет в этом случае институт наставничества, позволяющий осуществить формирование профессиональных и личностных компетенций у будущих специалистов посредством передачи опыта от наставника к обучающемуся.

Под наставничеством понимается педагогическая деятельность, направленная на профессиональную подготовку, адаптацию студентов-практикантов на рабочем месте организации. На практике за студентом или группой студентов закрепляется наставник, который назначается из числа высококвалифицированных работников. Как правило, это воспитатель либо

старший воспитатель. Именно он в тесном сотрудничестве с работником образовательной организации осуществляет окончательную профессиональную подготовку и адаптацию студентов во время практики. Наставник на протяжении всей практики контактирует со студентом, учит, делится советами и опытом, передает необходимые знания, умения и навыки для выполнения работ предусмотренных программой практики. [2]

Предприятия оказывают всестороннюю практическую помощь Училищу в создании необходимых условий для прохождения обучающихся производственной практики. Обеспечивают проведение производственной практики обучающихся в соответствии с рабочими программами на предприятии, на рабочих местах, оснащенных современной техникой, с прогрессивной технологией и высоким уровнем организации труда.

Особое значение приобретает вопрос выбора наставника. Очевидно, что не каждый сотрудник организации подходит под эту роль. Прежде всего, будущий наставник должен иметь опыт работы в организации не менее двух лет. Такое условие возникает в связи с необходимостью гарантировать полное усвоение организационных правил и ценностей самим наставником. Только в этом случае организация может переложить на наставника функцию «транслятора» организационной культуры. Помимо этого наставник должен быть признанным профессионалом: в своей области. Это позволит существенно сократить сроки профессиональной адаптации новичков и повысить ее качество. Следующее важное условие успешности работы наставника - наличие сильной мотивации к оказанию помощи другим в их развитии. Так как наставничество включает элементы педагогического воздействия, сам наставник должен иметь склонность к опеканию и воспитанию других.

Наставники в детском саду № 72, назначенные для работы с практикантами, закрепляются навремя прохождения практики. Наставник назначается из числа педагогов, обладающих высоким уровнем профессиональной подготовки, коммуникативными навыками и гибкостью в общении. Наставник должен иметь опыт воспитательной и методической работы, стабильные показатели в работе, способность и готовность делиться профессиональным опытом. Стаж педагогической деятельности наставника должен быть не менее 5-ти лет. [4]

Предметом наставничества являются профессиональные и личностные компетенции педагогических работников, способствующие приобщению к правилам внутреннего трудового распорядка, а главное знакомство со спецификой работы с детьми дошкольного возраста.

Совместно с Детским садом № 72 была разработана и апробирована на практике Структура наставничества в рамках сетевого взаимодействия

Структура включает 3 этапа:

1. Диагностика
2. Деятельность
3. Анализ

1 этап - Диагностика

На первом этапе была проведена корпоративная диагностика. Целью которой – выявить воспитателей, к которым повышено доверие коллег, а именно тех воспитателей, к которым хотелось бы обратиться за методической помощью. Выявили 3 воспитателя и одного инструктора по физическому воспитанию, в рабочую группу также вошли старший воспитатель и методист.

2 этап - Деятельность

Весь коллектив мы разделили на три группы:

1. Творческая группа педагогов-наставников;
2. Молодые специалисты;
3. Студенты, которые особенно нуждаются в помощи наставников

Такая структура совмещает в себе свойства традиционного наставничества и новизну. К студенту прикрепляется педагог-наставник. Если это раньше была замкнутая связь, то теперь прикрепленный педагог-наставник является основным наставником, или куратором. А студент может обратиться за помощью не только к нему, но и к любому наставнику из творческой группы специалистов детского сада. [3]

Структура подкрепляется локальными актами детского сада.

- Приказ о назначении педагога-наставника студенту
- Приказ об утверждении группы специалистов-наставников.
- Положение о наставничестве
- План работы воспитателя - наставника с молодым специалистом
- Журнал наставника

3 этап - анализ

На третьем этапе проводится мониторинг, который включает:

- социальный опрос с целью выяснения степени удовлетворённости/неудовлетворенности помощью наставников.
- составление аналитической справки по результатам проверки журналов наставничества.
- внесение изменений в структуру наставничества при необходимости

Таким образом, одно из основных преимуществ наставничества состоит в индивидуальном подходе к ученикам. Наставник обычно имеет от одного до нескольких учеников и не только обучает их профессиональному мастерству, но и выполняет функции воспитателя, помогая им осваивать основные требования профессиональной роли, формируя необходимые деловые качества, соответствующее отношение к работе. Он также демонстрирует им эталонные образцы поведения, требующиеся для успешного выполнения работы. [5]

Успех обучения этим методом решающим образом зависит от опыта и квалификации наставника - его способности общаться, мотивировать, поддерживать своего подопечного, давать конструктивную обратную связь о результатах работы. Важно, чтобы наставник четко определил рабочие обязанности обучаемого, а также донес до своих подопечных информацию об ожиданиях и рабочих стандартах, в соответствии с которыми будет оцениваться его работа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ламми А. Руководство по организации подготовки наставников производственного обучения. Национальное управление образования Финляндии. Тампере, 2018. 74 с.
2. Масалимова А.Р. Корпоративная подготовка наставников в условиях современного производства. Концепция. Альметьевск: Альметьевский государственный нефтяной институт, 2013. 25 с.
3. Смирнов В.И. Рядом с наставником. М.: Сов. Россия, 1978. 336 с.
4. Педагогические основы наставничества // Материалы теорет. конф.: [В 2 ч.] / Под общ. ред. д. чл. АПН СССР С.Я. Батышева и чл.-кор. АПН СССР М.И. Махмутова. Науч. исслед. ин-т проф. техн. педагогики. М., 1977. Ч. 1. 324 с.
5. Фомин Е.Н. Диверсификация института наставничества как потенциал успешной адаптации молодого специалиста // Среднее профессиональное образование. 2019. № 7.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРЕПОДАВАНИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА СПОРТСМЕНАМ

Лоза Э. С.

*Ярославль, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею*

В настоящее время спорт и физическая культура все больше входят в нашу жизнь. Российские спортсмены, тренеры и руководители спортивных организаций ежегодно принимают участие в многочисленных международных соревнованиях, где необходимо хорошо владеть иностранным, в основном английским, языком. К сожалению, на данный момент общий уровень владения английским языком у наших спортсменов находится на достаточно низком уровне.

Подготовка спортсмена - профессионала начинается в техникуме Олимпийского резерва, где юные спортсмены усиленно совмещают обучение и интенсивные тренировки. И то, и другое должно давать свои результаты.

Английский язык – незаменимый предмет для любого будущего спортсмена. Спортсмены начинают ездить по всему миру и общаться со спортсменами из других стран уже с юношеской сборной. В виду частого отсутствия студента на очных занятиях в техникуме изучение иностранного языка осложняется. Долгое отсутствие может быть вызвано поездкой на соревнования или сборы. Следовательно, мне как преподавателю, приходится использовать методы дистанционного обучения. Дистанционное образование заслуженно набирает новые обороты. Проблемы обучения с легкостью могут помочь современные технические средства. В нашей образовательной организации дистанционное обучение спортсменов проходит в двух видах: системе дистанционного обучения MOODLE и ZOOM. Как работают в них работают? Я думаю, что большинству уже известны эти системы. Первый сервис позволяет выкладывать задания, тесты, видеолекции, а студенты, в удобное для них время, выполняют задания и присылают в электронном виде

преподавателю. Если у студентов возникают вопросы по поводу новой темы или непонимания задания, они могут подключиться в ZOOM, где мы сможем обсудить вопросы, которые вызывают затруднения.

Просмотр фильмов на иностранном языке, чтение аутентичной литературы (брошюры, рекламные проспекты, газеты, журналы, объявления в отелях и т.п.) оказывают максимально положительное влияние на развитие навыков разговорной речи. Так же очень полезен просмотр англоязычных спортивных каналов и общение с англоговорящими спортсменами. Более того, говорение и письмо – возможно и нужно развивать, занимаясь дистанционно. На своих онлайн занятиях и консультациях я стараюсь задействовать все виды речевой деятельности, предлагая студентам разнообразие речевых заданий. Более того активно отрабатываются грамматические и слухо - произносительные навыки обучающихся.

Помимо занятий в техникуме, существуют англоязычные спортивные форумы, учебная литература (в том числе и словари спортивной лексики), англоязычные спортивные каналы, где можно послушать комментарии спортивных событий на английском языке, которые пестрят особыми речевыми оборотами и манерой говорения. Огромная часть спортивной терминологии в английском языке позаимствована из других языков. Это помогает обогатить разговорную лексику, строить предложения, а также позволяет улучшить произносительные навыки. Кроме того, особая спортивная терминология , используемая носителями языка, используется в тренерской работе и судействе. И для каждого вида спорта она своя.

Работая в техникуме олимпийского резерва по хоккею в своей работе я активно использую Quizlet, LearningApps и Wordwall.

Quizlet – это бесплатный онлайн-сервис для создания и применения флэшкарточек и обучающих игр различных видов и категорий (языки, культура, математика, география и т.д.). Основой данного приложения являются сеты (*sets*) – списки слов, перечни различных понятий, картинок или фотографий с описанием.

LearningApps.org является бесплатным сервисом для поддержки обучения и процесса преподавания. Данный сервис – это своего рода конструктор для создания интерактивных учебных модулей по разным предметным дисциплинам для применения на уроках и во внеклассной работе.

Онлайн-сервис позволяет создавать собственные упражнения, задания, приложения, сохранять их в различных форматах, использовать готовые модули из библиотеки, свободно обмениваться информацией между пользователями, создавать классы и записывать туда студентов, организовывать работу обучающихся.

Wordwall - универсальный учебный ресурс, который помогает решить одну из главных задач образовательного процесса - повышение мотивации учащихся. С помощью этого ресурса можно организовать дифференциацию и индивидуализацию обучения, создавая интерактивные или печатные упражнения с учетом возможностей каждого ребёнка. И все это - в один клик.

МОТИВАЦИЯ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ПОСРЕДСТВОМ АКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Маслакова В.В.

*г. Иркутск, Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«Иркутский техникум архитектуры и строительства»
(ГБПОУ ИО ИТАС)*

Решая сакраментальные задачи по формированию физических качеств, кинетических навыков связанных с развитием общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии и умение управлять своими движениями, преимущественным является формирование у студентов мотивированного отношения к занятиям физической культурой спортом. Для исполнения таковой задачи необходимо использовать все доступные средства и методы.

Игровая деятельности - это непринуждённый вид работы в условиях своеобразной ситуаций, направленные на обновление и овладение общественного опыта, в котором сформировывается и модернизируется самостоятельность поведения.

Игры на занятиях становятся импульсом, культивирования студентов к образовательной деятельности. Для благополучного исхода разрешения педагогических задач урока дидактическая цель инсталлируется перед студентами в форме игровой задачи: учебная деятельность строится по правилам игры; успешная разработка дидактического задания ассоциируется с результатом игры; в учебную деятельность включаются соревновательные элементы, которые сводят дидактическую задачу в игровую; учебный материал употребляется в качестве его средства.

Игра содержит в себе несколько основных составляющих: образы, игровые процессы, замена настоящих вещей условными, естественная коммуникация между участниками, условный сюжет.

Основными принципами организации игры являются: отсутствие принуждения, развитие игровой динамики, поддержание игровой атмосферы, переход от простейших игр к сложным, от поддержания – к игровой инициативе, взаимосвязь игровой и неигровой деятельности, углубление содержания игровых заданий.

Существует несколько разновидностей педагогических игр: физические, мыслительные, рабочие, общественные и психологические.

Выделяют группы игр по виду педагогического процесса: учебные, познавательные, репродуктивные, коммуникативные.

По образу игровой методики игры делят на несколько групп, а различие базируется на построении правил процесса со строго установленными

правилами, с правилами, которые устанавливаются во время игры, со свободной игровой стихией.

Ставим задачу на развития силы, включаем вспомогательные, подводящие игры, связанные кратковременными скоростно – силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Включаем перетягивания, отталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики и т. д. На примере урока баскетбол, выполняем поточную эстафету: ведение мяча, остановка прыжком, приседание десять раз, бросок мяча в кольцо или подтянуться пять раз и выполнить бросок мяча в кольцо, а также салки с мячом и так далее.

Для развития быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые и тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости проводим игры которые требуют мгновенно переходить от одной деятельности к другой.

Для развития выносливости находим игры, в которых неоднократно повторяются несложные, но активные с интенсивными движениями элементы. Используем с отдыхом и переходом к другому действию.

Подвижные игры нужно использовать с другими средствами физического воспитания, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими, специальными упражнениями.

В процессе практического проведения игр уделяем внимание нормам и правилам по технике безопасности.

Игровая технология является исключительной формой обучения, она предоставляет возможность обыграть обыкновенный урок и сделать его занимательным и интересным. Педагогическая игра имеет существенный признак и четко поставленную цель обучения, а также соответствующие ей педагогические результаты, которые характеризуются учебно - познавательной направленностью. В игре обычное становится необычным, а значит особенно привлекательным. В ней используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. Технологию берем на вооружение для развития физических качеств, формирования умений и навыков профессионально важных качеств личности у будущих рабочих в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности студентов. Использование игровой технологии на уроках физкультуры помогает повышать эмоциональность урока, а это в свою очередь помогает решать поставленные задачи.

Для того чтобы игра приносила пользу, необходимо продумывать ее до мелочей. Строго соблюдать правила игры, технику безопасности как для

играющих, так и для наблюдающих за игрой. Стоит проводить игру с дидактической направленностью. В этом случае дети учатся объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

Требования к отбору игр следующие:

- игра должна давать новые понятия;
- в игре должны развиваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку;
- дидактическое и двигательное содержание игры должно соответствовать особенностям программного материала;
- степень сложности игры должна соответствовать усвоенным умениям и навыкам.

Для достижения высокой результативности игры следует соблюдать ряд условий:

1. формирование мотива деятельности (для чего);
2. формирование системы знаний на основе игры (что развивает);
3. включение каждого школьника в процесс игры.

Главное - уважение к личности ребёнка, не убить интерес к работе, стремиться развивать его.

Сегодня для всех очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния наших детей.

Поэтому в своей педагогической деятельности я в системе использую игровую технологию, которую сочетаю с технологией успеха. Их сочетание повышает эмоциональность урока, что благотворно влияет на развитие и здоровье обучающихся. Технология успеха предполагает создание ситуации успеха на уроке.

В всю свою сознательную жизнь преподаватель должен непрерывно совершенствоваться, повышать профессиональный уровень. Поэтому я нахожусь в поиске своих индивидуальных подходов к обучению и воспитанию студентов, ищу особый свой почерк. Нет на свете ничего невозможного, и я стараюсь быть преподавателем творческим, инициативным, не останавливаться на достигнутом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жуков М. Н. Подвижные игры: учеб. для пед. вузов / М. Н. Жуков. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
2. Коджаспиров Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.
3. Кузкевич В.Р. Пятнашки и салки для всех. Организация и методика проведения: учебное пособие /В.Р. Кузкевич. – 2008. – 204 с.
4. Интернет ресурсы: [Игровые технологии на уроках физической культуры \(infourok.ru\)](http://infourok.ru).

СЛОВЕСНЫЕ МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ ЗНАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Пастушкова К.С., Проценко М.В.

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

Педагогический процесс всегда будет высоко эффективен, если будет создана взаимная деятельность педагог – обучающийся. Каждый из этапов процесса усвоения учебного материала предполагает общение, объяснение, инструктаж, поощрение и контроль. Для улучшения процесса обучения используются разные средства и методы, направленные на улучшение образовательного процесса.

Система физического воспитания является типом социальной практики, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни. Что такое средства? Средства, используемые при формировании физической культуры личности, представляют собой совокупность форм, предметов, видов деятельности, именно с их помощью происходит физическое совершенствование.

Целью физического воспитания является физическое развитие человека, его всестороннее совершенствование с учетом способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств. Для достижения вышеизложенной цели в теории и методике физической культуры рассматривается решение ряда задач с применением средств и методов их достижения. Задач много: формирование личности человека; формирование этических и эстетических качеств личности; оптимизации физического развития человека, образовательные задачи и т.д.

Средства, способствующие развитию физической культуры человека, делятся на группы: физические упражнения; естественные задатки природы; гигиенические факторы; специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства и т.д. Каждая из групп средств имеет свою специфику и многообразие воздействия. Надо заметить, что основным средством в физической культуре принято считать физические упражнения.

Понятие «физическое упражнение» тесно связано с такими понятиями как «движение» и «двигательное действие». «Движение – это результат двигательной деятельности человека, обеспечивающий перемещение тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.» [3] «Двигательное действие – группа движений, объединенных в систему для решения какой - либо двигательной задачи.» [3] Как правило, обусловлено это следующими причинами: физические упражнения необходимы человеку в двигательной деятельности; воздействуют не только на физическое состояние, но и на личность занимающегося; влияют на мысли и эмоции человека, его

отношение к окружающей действительности; это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физической культуры, его научных и практических достижений.

Методы формирования физической культуры личности разнообразны. «Метод – это способ решения определенной задачи.» [1]. В зависимости от поставленных задач и имеющихся условий обучения каждый метод реализуется с помощью методических приемов. «Методический прием – это способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения». [3] Логично предположить, что внутри каждого метода используются разнообразные приемы. Чем богаче запас методических приемов, тем шире диапазон применения метода. Методика – специальная система методов, приемов и форм организации занятий, направленная на решение задачи. Существует методика обучения подтягивания, развития силовых способностей, физического воспитания в дошкольных учреждениях и др. Термин «методика» означает совокупность способов целесообразного проведения какой-либо работы.

Выбор метода в практике зависит от: поставленных задач обучения и воспитания; характера содержания учебного материала, применяемых средств; возможностей занимающихся и др.; возможностями преподавателей; временем; структурой отдельных занятий и их частей; этапами обучения двигательными действиями, фазами развития физической работоспособности (повышения уровня развития качеств, их стабилизация или восстановление); особенностями внешних условий, в которых проводится занятие (температура воздуха, сила ветра, состояние оборудования, количеством инвентаря). Ни один из многочисленных методов нельзя признать единственным и основным.

Остановим свое внимание на некоторых методах направленных на приобретение знаний, а именно словесных методах, устную передачу и усвоение информации. Устное изложение осуществляется в виде форм речевого воздействия.

Таблица 1 «Словесные методы приобретения знаний»

<i>Название метода</i>	<i>Содержание метода</i>
Рассказ	повествовательная форма изложения организации действий
Описание	способ создания у ученика представления о действии, а именно, что надо делать, но не указывается почему делать так
Объяснение	отвечает на 2 главных вопроса: «Почему так, а не иначе?» и «зачем это нужно делать?»
Разбор	проводится после выполнения какого-либо задания
Беседа	ответная форма овладения учебным материалом, может проходить в виде вопросов учителя и ответов ученика
Указание	воздействие для внесения поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например

	«быстрее», «выше», «взмах» и др.).
Оценка	результат анализа выполненного действия (например «хорошо», «правильно» и др.)
Команда	форма распоряжения к немедленному исполнению действия, его окончанию или изменению (стартовые команды, строевые, судейские реплики)
Подсчет	позволяет держать ученикам необходимый темп (гребля, для чувства темпа)
Само проговаривание	создание общей картины предстоящих двигательных действий перед их выполнением, мысленное воссоздание техники выполнения упражнения, проговаривание выполняемых элементов, движений вслух, а затем и «про себя» с акцентом внимания на самые важные характеристики техники.
Идеомоторная тренировка	мысленное выполнение действий
Словесная саморегуляция	применении внутренней речи при выполнении действий (само приказы, само убеждения, самовнушения и др)

Какой из словесных методов более понятен обучающимся в учебном процессе? Этот вопрос мы задали студентам ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска. Всего было опрошено 138 обучающихся. Студенты должны были выделить в опросном листе те словесные методы, которые им представляются наиболее эффективными при изложении учебного материала преподавателями. Результат опроса изложен в таблице 2.

Таблица 2 «Словесные методы приобретения знаний»

<i>Название метода</i>	<i>Результат ответов на опрос в %</i>
Рассказ	36
Описание	24
Объяснение	35
Разбор	28
Беседа	37
Указание	2
Оценка	12
Команда	16
Подсчет	5
Самопроговаривание	9
Идеомоторная тренировка	10
Словесная саморегуляция	10

Мы разделили словесные методы приобретения знаний на три группы: наиболее понятны и доступны; средняя степень доступности и остальные словесные методы.

Были получены следующие результаты: наиболее понятны и доступны для обучающихся: беседа - 37%, рассказ - 36%, объяснение - 35%. К средней степени доступности студенты отнесли: разбор - 28%, описание - 24%, команда - 16%. Остальные словесные методы приобретения знаний отнесены к третьей группе.

Таким образом, можно сделать вывод, что словесные методы приобретения знаний, при подготовке спортсмена, играют большую роль. Ни один из предложенных в опросе методов без внимания студентов не остался.

На основе знаний создается образ изучаемого действия, от которого во многом зависит успешность овладения техникой движения. Словесные методы играют важную роль в формировании физического образования человека, как и практические методы обучения. К. Д. Ушинский заострял внимание на том, что можно сравнить развитие интеллекта человека с развитием его физического состояния. Без постоянного напряжения интеллект может уподобиться дряблым мускулам не занимающегося физическими упражнениями человека. Знания является основой содержания физического образования. Их обычно определяют, как информацию воспринятую, осознанную, и закреплённую в памяти человека. Именно, в этом нам оказывают помощь словесные методы приобретения знаний, как и многие другие методы. Все зависит от учебного материала, от конкретной педагогической ситуации. Главное – возможность полноценной взаимной деятельности педагог – обучающийся во время учебного процесса, для достижения наилучшего результата в процессе обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура»: учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов: Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 25.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов : монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 324 с. — ISBN 978-5-907225-47-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98648> (дата обращения: 27.02.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно – методическое пособие/ сост. С.Ю. Махов = Электрон. текстовые данные. – Орел: МАБИВ, 2019. – 160 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс Теория и методика физической культуры (litres.ru): [сайт]. Режим доступа: для авторизир. пользователей

РАЗВИТИЕ КОНЦЕПЦИЙ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В АСПЕКТЕ МОДЕРНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Протасов В.В.

г. Красноярск, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж олимпийского резерва»

На сегодняшний день, среди обучающихся профессиональных образовательных учреждений, не малый интерес вызывает сфера спортивного бизнеса. Это связано с устойчивым направлением развития международного рынка услуг, диктующий современному обществу перспективные сферы мировой экономики, которая быстро развивается. Спортивный бизнес навязывает свои правила игры рекламодателям, ведущим инвесторам и популярным журналистам. Международное спортивное сообщество доверило России проводить в стране ряд крупных международных спортивных соревнований. Для достижения поставленных задач, была проделана огромная работа: строительство, а затем управление спортивными объектами, организация церемоний и стартов на высочайшем уровне, подготовка личного и тренерского состава, развитие спортивной медицины. Специалисты различных направлений прогнозируют рост потребности в профессиональных кадрах в данной области, так как на сегодняшний день ощущается их острая нехватка. Это означает, что выпускники данной специальности должны с легкостью реализовать свои финансовые запросы уже непосредственно в профессиональной деятельности.

Назначение образовательного стандарта, реализуемого на базе профессионального образования по направлению спортивного менеджмента и маркетинга, является всестороннее воспитание спортивных управленцев современного общества, освоивших профессиональные компетенции на уровне международных требований и способных представлять интересы своей страны в международных спортивных организациях.

Выпускники образовательных учреждений обязаны быть готовы ответить на самые непростые глобальные требования, которые актуальны не только для мира спорта, но и всех людей, в том числе соблюдать правила честной игры, противодействовать всем формам сегрегации, расизма и идеологии национального превосходства при организации спортивных соревнований, плодотворно противоборствовать любым проявлениям допингового и неэтичного поведения, отводить влияние на спортивные события андерграундных букмекерских альянсов, не допускать миграцию перспективных спортсменов в другие страны на неблагоприятных для них условиях и др.

Подобным образом, спортивные менеджеры, имеющие должную квалификацию, обязаны не только сформировать у себя ряд согласованных и инструментальных профессиональных компетенций, но и иметь активную гражданскую позицию, четкие нормы поведения, широкий кругозор,

способность к межнациональному, межконфессиональному и межкультурному диалогу [1].

Основная цель совершенствования среднего профессионального образования – послужить порукой спортивной индустрии России ведущими специалистами в области спортивного менеджмента глобального уровня, умеющими использовать в практической деятельности наиболее плодотворные и эффективные подходы, модели и технологии в управленческой деятельности спортивной индустрии, необходимые в стране и во всем мире.

Основываясь на цели, задачами образовательной программы будут являться:

- обучить современное поколение спортивных менеджеров, способных эффективно и результативно принимать управленческие решения и формировать инициативность организаций в спортивной индустрии в гармонизации

с ведущими мировыми практиками, правилами и принципами;

- содействовать расширению и обширному применению актуальных высокотехнологичных управленческих действий при организации и проведении спортивных соревнований международного и национального характера;

- обеспечить в российском спорте формирование управленческого резерва на отраслевом, муниципальном, региональном, национальном и локальном уровнях;

- способствовать формированию единой коммуникационной среды в области спортивного менеджмента; сформировать пул высококвалифицированных и грамотных специалистов, способных представлять Российскую федерацию в международных спортивных корпорациях.

Пропорциональность наполнения обучения исходным профессиональным компетенциям обучающихся оснащается за счет углубленной специализации по направлениям, комплексного подхода к управлению спортом, сочетающего углубленную подготовку в области спортивного права, наличия значительного количества дисциплин по выбору спортивных финансов, спортивного маркетинга, экономики спорта, управления спортивными проектами. Более 70% всех занятий курса проходит с применением активных форм обучения, в том числе тренингов, выездных мастер-классов, деловых игр, тематических конференций и др [2].

Данный образовательный проект, в первую очередь, предназначен для лиц, решающих глобальные задачи управления в спортивной индустрии, во всех ее направлениях – спортивное образование и медицина, спортивное право, массовый спорт и фитнес, спорт высоких достижений, спортивная дипломатия, спортивная журналистика, управление спортивной инфраструктурой, так как основная задача образовательной программы – с полной отдачей обеспечить переход обучающегося от профессионального к управленческому виду деятельности.

Данная отрасль, наиболее остро подходит спортсменам на закате своей профессиональной карьеры, строящим и представляющим своё будущее без

изнурительной тренировочной деятельности, и выбирающими между управленческой и тренерской деятельностью.

Подводя итог, можно сказать, что имеющийся задел позволяет нам сделать вывод о значимом потенциале модернизации профессионального образования, ее лидерских возможностях на международном и национальном образовательном направлении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Концепция магистерской программы «Международный спортивный менеджмент и маркетинг» («InternationalSportsManagementandMarketing»); Председатель академического совета программы: Власов Андрей Евгеньевич
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С УЧЁТОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРОГРАММ СПО

Соколова А.С.

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

Глубокие изменения, происходящие сегодня на рынке труда, развитие современных технологий формируют новый социальный заказ на подготовку квалифицированных специалистов, обладающих социальной и профессиональной мобильностью.

Эти изменения станут возможными при усилении роли социально-ориентированного образования, профессионального и жизненного самоопределения молодежи, обеспечение социализации учащегося, т.е. способности самостоятельно, целенаправленно и эффективно действовать в условиях быстро изменяющегося общества.

В результате грамотной организации образовательного процесса, сохранении преемственности всех ступеней обучения способствует достаточной профессиональной готовности выпускников специальности «Физическая культура» к освоению программы высшего образования. Планирование учебных планов и программ с учётом профессиональной направленности позволяет студентам успешно освоить теоретические знания, сформировать практические умения, проявить готовность к исследованию закономерностей и принципов образовательного процесса, форм и методов научного познания, современных методов поиска и обработки информации.

Основными направлениями совершенствования системы преподавания ОД «Физическая культура» с учетом профессиональной направленности программ СПО, реализуемых на базе ООО являются оценка системы качества результатов, интеграция общеобразовательной и профессиональной

подготовки, практическая подготовка, прикладные модули , технологии дистанционного и электронного обучения.

Содержание ОД направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;

- воспитание разносторонне развитой личности;

- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;

- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Синхронизация предметных, метапредметных и личностных результатов с общими и профессиональными компетенциями способствуют повышению качества образования в системе СПО.

Обновление и разработка содержания контрольно- оценочных средств по общеобразовательным дисциплинам с учетом профессиональной направленности способствует развитию профессионально-мобильной, социально-адаптивной, гражданско-активной личности.

ФГОС содержит чёткие требования к системе оценки достижений планируемых результатов .

1.Оценивание должно быть постоянным процессом , естественным образом интегрированным в образовательную практику. В зависимости от этапа обучения использую дидактическое (стартовое, текущее) и срезное (тематическое , промежуточное, итоговое) оценивание.

2. Оценивание должно быть критериальным, т.е. необходимо определение степени индивидуального приближения ученика к ожидаемым результатам образования.

3. Оцениваться должны только результаты деятельности ученика, но не его личные качества .

4. Оценить можно только то , чему учат.

5. Критерием оценивания и алгоритм выставления отметки заранее известны педагогу и ученику.

6. Система оценивания выстраивается таким образом , чтобы учащиеся включались в контрольно- оценочную деятельность , приобретая навыки и привычку к самооценке.

Вывод: Проектирование механизмов контроля и оценки результатов освоения общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональной направленности ООП СПО, выявление особенностей в организации учебных занятий (индивидуальные и групповые проекты, бинарные занятия и др.)

обеспечат результативное освоение основной образовательной программы СПО на разных уровнях (базовом и глубленном) .

ЛИТЕРАТУРА

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Концепция преподавания общеобразовательных дисциплин утверждена Министерством просвещения РФ (распоряжение № 98-Р от 30.04.2021 г.)

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО КРИТЕРИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО УЧИЛИЩА

Ходотова М.И.

г. Брянск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Аннотация: Осуществлена диагностики уровня сформированности деятельностного критерия информационной компетентности выпускников физкультурного училища.

Ключевые слова: информационная компетентность, деятельностный критерий информационной компетентности.

Информатизация системы образования, внедрение в нее компетентного подхода послужили основанием для модификации требований, предъявляемых к выпускникам физкультурного училища. Одной из основополагающих частей их профессиональной компетентности стала информационная компетентность, обеспечивающая свободное владение информационными операциями с помощью средств информационных технологий. Чтобы судить о положительной динамике процесса формирования информационной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту необходимо рассмотрение критериев, показателей и уровней ее сформированности. Одним из таковых анализируемых критериев выступает деятельностный компонент.

Исследование проводилось на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования "Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва" с 2018 по 2022 г.г.

Для диагностики уровня сформированности деятельностного критерия информационной компетентности выпускников физкультурного училища на

основании анализа литературных источников были выделены наиболее значимые для учебного процесса умения:

- умение работать с различными источниками в целях отбора информации (формулирование потребности в информации, поиск информации в различных источниках);

- умение усваивать информацию (выстраивание собственной последовательности доказательств, формулирование теоретической информационной базы);

- умение перерабатывать, трансформировать и генерировать информацию (использование методов аналитико-синтетической обработки информации, владение основными видами научно-исследовательской работы, решение прикладных задач с использованием информационных технологий);

- умение применять информацию (решение профессионально-ориентированных задач, ценностное осознание информации, рефлексия и прогнозирование действий, креативность).

Уровень развития у студентов указанных компонентов деятельностного критерия информационной компетентности был исследован по средствам анкетирования и оценивался по формуле [1]:

$$P = \frac{\sum_{i=1}^9 A_i}{9},$$

где P – оценка уровня сформированности деятельностного критерия информационной компетентности будущего специалиста по физической культуре и спорту; A – частные значения оценки показателей.

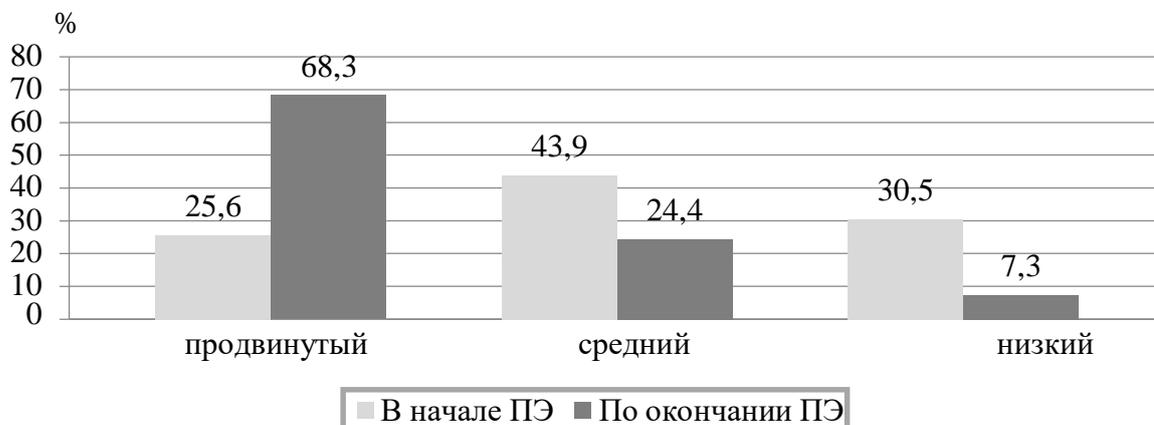


Рис.1. Сформированность у студентов умения отбора информации

Необходимо отметить, что изначально только один показатель деятельностного компонента находился на среднем уровне – отбор информации. 43,9% студентов обладали таким умением. По окончании эксперимента уже 68,3% выпускников имели высокий уровень его сформированности. По остальным показателям первокурсники имели низкие результаты.

Нами было выявлено, что на первом месте по значимости студентов всех курсов стоит получение информации посредством информационных технологий. Наибольший процент студентов, использующих современные

информационные технологии, приходится на 4 курс – 55%. Положительным является тот факт, что все студенты включены в процесс использования современных технологий в учебно-воспитательном процессе. Лишь ограниченное количество студентов (35%) имеют доступ к ним в условиях домашнего пользования. Студенты используют в качестве источника знаний электронные учебники и различные компьютерные программы – все студенты, кроме 9%, которые предпочитают получать информацию из различного типа мультимедийных продуктов.

Значимо, что при подготовке к занятиям студенты, как правило, ограничиваются поиском информации на 1 курсе – в одном источнике, к 4 курсу количество используемого материала значительно расширяется. Это косвенно свидетельствует о недостаточной сформированности у первокурсников информационных потребностей.

Результаты исследования позволили определить важность интересующих информационных материалов по направленности. Приоритетным для всех студентов физкультурного училища является просмотр спортивных телепередач (14%), а уже затем развлекательного характера. Следовательно, первостепенной для них является, прежде всего, информация, связанная с их будущей профессиональной деятельностью. Они в большей мере заинтересованы в пополнении профессиональных знаний.

Анализ ответов по предпочтениям источников подготовки к занятиям выявил, что студенты (63%) предпочитают использовать в качестве источника знаний учебники и учебные пособия, 27% – периодические издания (газет и журналов), 10% – непериодические издания. Возможно, это связано с тем, что в учебниках и учебных пособиях материал более сжат и структурирован.

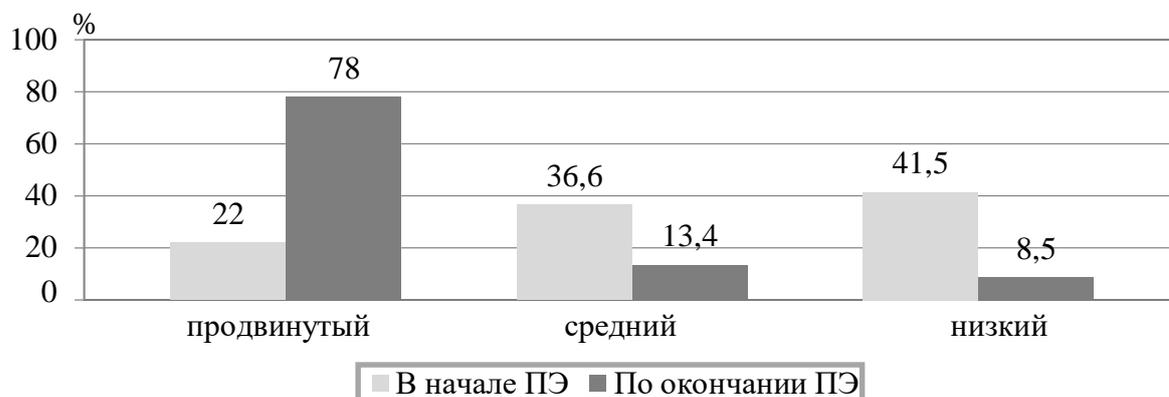


Рис.2. Сформированность у студентов умения усваивать информацию

Для усвоения информации старшим курсам (55%) достаточно просто прочитать или услышать информацию, а иногда и проверить ее на практике, осуществив лишь небольшое количество разных операций с ней (25%). Студенты первого курса усваивают и запоминают, чаще всего то, что для них представляет больший интерес, а также нередко используют метод «зазубривания» (60%). Им требуется большее количество выполняемых однотипных операций с информацией.

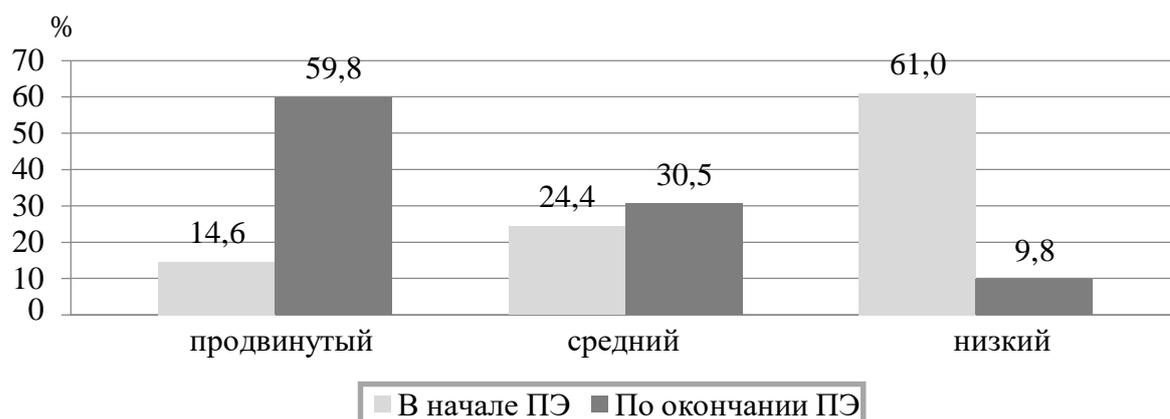


Рис.3. Сформированность у студентов умения обработки информации

Из данных рис. 3 видно, что студенты изначально имели трудности в обработке информации. Только 14,6% первокурсников обладали таковым умением на высоком уровне. Однако же среди выпускников 59,8% сформировали у себя данное умение до продвинутого уровня.

Формирование умения перерабатывать, трансформировать и генерировать информацию относится к сложной мыслительной операции, которая направлена на установление причинно-следственных связей, вычленение проблемы и пр. Вместе с тем происходит становление навыков интерпретации, которые позволяют не только обнаруживать собственную позицию обучающегося, но и проводить сравнительно-сопоставительный анализ, выделять существенные признаки и пр.

В ходе исследования выявлено, что 60% студентов на 4 курсе прибегают к анализу и отбору существенного, составлению схематического плана ответа при конспектировании материала.

Показательно, что при обнаружении противоречивой информации просматриваются попытки самостоятельного разрешения проблемы, но почти такой же процент (32%) приходится и на установление истины не без помощи и другого, более компетентного в данном вопросе специалиста. При возникновении трудностей в работе с информацией, выполнении заданий студенты не пытаются прекратить все попытки, а все же стремятся найти решение. Знания способствуют развитию поисковой деятельности по формированию у обучающихся готовности к самостоятельным действиям.

Большинство студентов-выпускников (60%) уверены, что новая информация им нужна для расширения кругозора, познания и самопознания себя.

Возможно, такие данные связаны: 1) со спецификой осваиваемой студентами профессии, наличием у них таких качеств как упорство и стремление достичь желаемого результата; 2) с высокой самооценкой – приоритет собственного мнения и отведения на второй план общественного мнения.

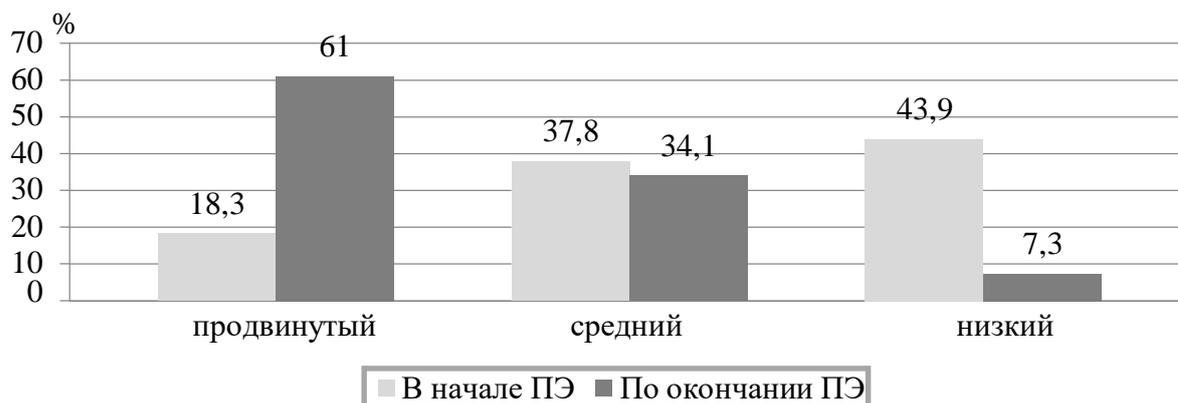


Рис.4. Сформированность у студентов умения применения информации

Отрицательным является тот факт, что студенты на всех курсах (50%) довольно редко готовят публичные доклады, выступления, рефераты. Возможно такая ситуация объясняется, во-первых ограниченностью времени у студентов в связи с тренировкой, во-вторых – нежелания проявить инициативу и навыки самостоятельной деятельности.

Результаты исследования позволили выявить формализованные методы аналитико-синтетической переработки информации, которыми владеют студенты. Ведущее место у студентов всех курсов (44%) занимает составление конспекта. На втором месте по значимости – составление плана и написание реферата (34%), на третьем – выписывание цитат (13%), на четвертом – библиографическое описание, выписки (7%). Лишь немногие (2%) умеют составлять тезисы, писать резюме, аннотацию.

45% студентов владеют такими видами субъектно-объектной деятельности как подготовка и представление публичного выступления, доклада; ведение деловой переписки, в том числе с помощью электронной почты. Лишь 5% студентов принимают участие в публичных дискуссиях, Интернет-конференциях. Значимость этой потребности на заочном отделении продиктована профессиональной занятостью студентов.

Таким образом, было выявлено, что достигнутый уровень деятельностного критерия информационной компетентности студентов-выпускников значительно выше, чем первокурсников, что позволяет нам судить о рациональном использовании разработанной методики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Савельева, С. В. Формирование информационной компетентности будущих инженеров в вузе: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / С. В. Савельева. – Челябинск, 2010. – 187 с.

ФОРМИРОВАНИЕ РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Косова Е.В., Чебунина Е.В.

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

Известно, что в то время, когда человек бодрствует, он слушает, читает, пишет, то есть занимается речевой деятельностью.

Речевая деятельность человека направлена на передачу и прием сообщений, которая выражается через языковую систему и зависит от ситуации общения.

Выделяются четыре вида речевой деятельности: говорение, аудирование, чтение и письмо. Каждый вид имеет свою специфику и свои приемы обучения. Очень важно владеть всеми речевыми функциями, так как речевая деятельность является одним из условий формирования личности любого специалиста. Немаловажную роль играет речевая деятельность и при подготовке специалистов по физической культуре и спорту, потому что будущему специалисту необходимо уметь устанавливать контакты, находить общий язык, избегать конфликтов, правильно находить выход из сложившейся ситуации, воздействовать на обучающихся, управлять их вниманием.

Чтобы определить уровень сформированности у студентов речевой деятельности было проведено исследование. Исследование проводили среди студентов 1-3 курсов ГУОР г. Иркутска. Была создана экспертная группа из студентов 1 курсов, преподавателей речеведческих циклов, которая работала в течение 30 дней. Изучение речевой деятельности проходило с помощью включенного наблюдения в учебном процессе по следующим параметрам:

- умение объяснить правила подвижных игр или отдельных упражнений;
- публичное выступление;
- конспектирование лекционного материала;
- знание терминологической и профессиональной лексики;
- проявление речевой активности на уроке (частота и характер задаваемых вопросов);
- выполнение тестовых заданий (студентам было предложено выполнить на выбор те задания, которые они считали интересными)
- ответы на вопросы, требующие сложных речевых конструкций (доказать, убедить, отстаивать свою точку зрения).

Экспертной группой было проанализировано 25 занятий по дисциплинам русский язык, физическая культура, теория и методика физической культуры, введение в специальность.

После проведения исследования экспертная группа выявила, что основные проблемы студентов связаны с речевой культурой:

- неумение четко и последовательно объяснить упражнения и правила подвижных игр;

- отсутствие навыка публичных выступлений (плохая дикция, ограниченный словарный запас, трудность в конструировании высказываний);
- неумение конспектировать лекционный материал (не различают главное и второстепенное, низкий уровень грамотности, отсутствует техника записи);
- пассивное проявление речевой активности (студенты мало задают вопросов, вопросы нося примитивный характер, 17% студентов, слушая лекцию, не вникли в суть высказываний);
- отвечая на поставленные вопросы, обучающиеся избегали сложных высказываний, стеснялись отстаивать свою точку зрения.

Экспертная группа отметила и положительные моменты в речевой деятельности студентов:

- студенты знают и владеют терминологической и профессиональной лексикой,
- выполняя тестовые задания, смогли выбрать задания, которые посчитали интересными, (например, распределить слова-термины по видам спорта);

Также исследование показало, что студенты понимают важность проблем, связанных с овладением профессионально-речевой деятельностью и заинтересованы в более глубоком изучении данной темы.

Во время наблюдения учебного процесса было отмечено, что студенты 1-3 курсов испытывают одни и те же трудности при владении речевыми функциями. Не отмечалась динамика развития речевого потенциала: скудный словарный запас, однозначные ответы, поверхностное чтение и слушание. Проанализировав результаты данного исследования экспертная группа сделала вывод, что уровень сформированности речевых компетенций у студентов невысокий.

Для решения данной проблемы предлагается ряд рекомендаций по повышению общей речевой культуры обучающихся в ходе изучения дисциплины «Русский язык» и других дисциплин речеведческого цикла.

Главной целью изучения дисциплины «Русский язык» является последовательное и систематическое развитие речевой деятельности. Каждая тема, каждый раздел вносят свой вклад в развитие логического мышления и речи студентов.

Такой вид речевой деятельности как говорение является самым главным видом речевой деятельности для преподавателя по физической культуре и предполагает не только овладение нормами русского литературного языка, но и предусматривает практическое использование полученных знаний в реальной трудовой деятельности, то при изучении раздела о нормах русского языка студенты сталкиваются с профессиональными речевыми ошибками (тренерА, легкоАтлеты, большие весА, и т.д.), поэтому важно научить обучающихся следить за своей речью, различать профессиональный спортивный сленг и термины сферы спорта, уметь создавать связные конструкции, избегать употребления в речи просторечий и жаргонизмов.

Надо отметить, что речь педагога физической культуре - это чаще всего публичная речь, поэтому формированию такого вида речевой деятельности как говорение уделяется больше внимания. Студенты самостоятельно учатся

готовить публичную речь различного назначения: информационную, агитационную, воодушевляющую. При этом важно научить правильно отбирать слова и выражения, работать над интонацией и т.д. Обучающимся предлагается подготовить выступление по темам «Олимпийские виды спорта», «Что мы знаем о физической культуре?», составить памятку «Как не должен говорить образованный человек» и т.д.

Аудирование и чтение связано с обогащением словарного запаса студентов, выработкой грамматически правильного строя речи. Чтобы слушание приносило пользу, необходимо развивать в себе следующие умения: умение концентрироваться; умение анализировать содержание; умение слушать критически; умение конспектировать.

Владея знаниями по разделу «Словообразование», можно существенно расширить свой словарный запас по любой теме. Главная польза в том, что значение приставок и суффиксов значительно увеличивает количество слов, которые они узнают при чтении и слушании. Студентам предлагается составить словарь спортивных терминов, дать толкование заимствованной спортивной лексики, рассмотреть вопросы образования профессиональной лексики и терминологии.

Пополнение лексики на занятиях по русскому языку осуществляется постоянной словарной работой, результатом которой становится умение замечать незнакомые слова, вырабатывается привычка обращаться за разъяснением их значений и случаев употребления к словарям и справочникам.

Немаловажное значение для будущего специалиста имеет выразительное чтение, которое способно решить ряд не менее важных задач с точки зрения культуры речи. К ним относятся снятие страха (весьма распространенное явление среди студентов – первокурсников) перед аудиторией, отработка литературного произношения и норм ударения, исправление индивидуальных недостатков технической стороны речи – монотонность, сила голоса, тембр и др.

Такой вид речевой деятельности как письмо включает выработку умений и навыков связного изложения мыслей в письменной форме. В этом направлении особое внимание уделяется работе над содержанием, построением и языковым оформлением высказывания и осуществляется с помощью специальных упражнений, например, развитие умений анализировать тему, уточнять ее границы, определять основную мысль, составлять план в соответствии с ним систематизировать материал, правильно отбирать языковые средства. Письменная форма речи является основной для официально-делового и научного стилей речи, для языка художественной литературы

При изучении раздела «Функциональные стили речи», особое внимание стоит уделить изучению «Официально-делового стиля», где студенты получают навыки самостоятельного составления документов обиходно-деловых жанров (заявление, расписка, объяснительная, доверенность, справка), например, составить протокол соревнований или написать расписку о получении спортивного инвентаря.

Использование письменной формы позволяет дольше обдумывать свою речь, строить её постепенно, исправляя и дополняя, что способствует в конечном итоге выработке и применению более сложных синтаксических конструкций, чем это свойственно устной речи.

На занятиях применяются разнообразные интерактивные формы обучения: тестирование с использованием словарей, создание сценариев спортивных мероприятий, деловые переговоры, брейнсторминг в режиме реального времени, диспут, дебаты, составление и произнесение протокольных речей разных видов.

Изучение предмета «Русский язык» является общекультурным фундаментом и теоретической основой формирования культуры речи, поэтому формирование видов речевой деятельности становится актуальным при подготовке будущих специалистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. И доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 186 с. – Текст: непосредственный.
2. Горянина В.А. Психология общения: учеб. Пособие для вузов. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2007- 212 с. – Текст: непосредственный.
3. Лобанов А.А. Основы профессионально-педагогического общения: Учеб. пособ. М.: Изд. Центр «Академия» 2002. – 192с. – Текст: непосредственный.
4. Материалы сайта <http://lib.spotedu.ru>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕРИАЛОВ СМИ И СЕТИ ИНТЕРНЕТ В ЦЕЛЯХ РАЗВИТИЯ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ СПО ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Чечевичина Л.В., Алази И.Ю.

г. Ульяновск, ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва»

Современное образование обязывает педагогов внедрять в образовательный процесс информационно-телекоммуникационные сети, мультимедийные, электронные, информационные и материальные ресурсы. В нынешний информационный век Интернет играет огромную роль в социализации человека, что даже порой для подрастающих поколений заменяет реальную жизнь. Современная молодежь использует Интернет для общения и получения информации. Именно поэтому задача педагога заключается в том, чтобы помочь студентам в потоке информации получать достоверные новые знания и использовать их в повседневности. В связи с последними событиями образование вынуждено применять дистанционный формат обучения, именно поэтому резко встает вопрос о необходимости внедрения Интернет-ресурсов в процесс обучения. Дистанционная форма обучения – одна из альтернатив традиционного образования. Так как Интернет быстрый и доступный способ

получения информации, он дает возможность постоянной связи и контакта с одноклассниками и преподавателем и именно Интернет дает возможность дистанционного обучения в режиме онлайн[1]. Порой может возникнуть проблема, что студенты не имеют возможности выходить в интернет во время проведения занятия по техническим причинам, тогда на помощь приходят онлайн-уроки, которые активно применяются на уроках обществознания и социально-экономической географии.

Благодаря Интернет-ресурсам учащиеся самостоятельно находят и анализируют информацию, включаются в анализ новостей, экономической и политической обстановки в мире и в мировой политике и экономике[2]. Интернет дает возможность связи с возрастной аудиторией, которая помогает приобщить к адекватному восприятию информации и правильности ее восприятия на основе знаний, полученных в процессе изучения обществознания и географии.

Работа, построенная с помощью использования Интернета, организовывается таким образом:

1. Фронтальная организация урока (онлайн-уроки с помощью ютуб-канала, экскурсии виртуальной реальности, сетевые проекты);
2. Индивидуальная работа (индивидуальные задания по поиску, отбору и анализу информации);
3. Групповая (выполнение группового проекта).

Кроме того, Интернет создает огромную возможность для самообразования студентов благодаря интернет – олимпиадам, телекоммуникационным проектам. Но использование ресурсов сети Интернет обязательно должно контролироваться преподавателем, к тому же стоит понимать, что Интернет не заменяет учебники, книги, живое общение, поэтому Интернет – только помощник, но не основной спутник процесса образования[2].

В Ульяновском училище Олимпийского резерва проводился эксперимент, который доказывал, насколько эффективен метод применения Интернет-ресурсов. В эксперименте принимали студенты двух групп специальности «Физическая культура», обучающиеся на 1 курсе. Студенты были разделены на две группы: экспериментальная и контрольная. Эксперимент был проведен в рамках изучения двух дисциплин: «Обществознание» и «География».

На первом этапе был определен уровень развития мышления учащихся по общеобразовательным дисциплинам, изучались педагогические условия для развития творческих способностей.

На втором формирующем этапе в экспериментальной группе на протяжении года домашние задания были связаны с поиском информации в сети Интернет (статистических данных, документов), были предложены дистанционные элективные занятия по обществознанию и географии, один раз в неделю на занятии уделялось 10 минут анализу новостей о событиях в стране и мире. Контрольная группа обучалась по традиционным методикам.

Основные результаты эффективности использования данного метода: в контрольной группе результаты промежуточной аттестации у студентов,

закончивших учебный год на «4» и «5» составляет 53%, в экспериментальной группе - 72%, отчисленных за неуспеваемость в контрольной группе – 10%, в экспериментальной - 0%.

По данным эксперимента можно сделать вывод, что использование ресурсов сети Интернет в процессе обучения приводит к повышению успешности усвоения образовательных программ, помогает повысить профессиональное мышление и творческие способности. Интернет в современном мире позволяет повысить уровень подготовки студентов к учебным занятиям, помогает приобретать новые знания, процесс обучения становится интереснее, повышается информационная культура молодого поколения[3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Иконникова Н. А. Использование интернет-ресурсов на уроках обществознания. [Электронный ресурс]: <http://pedsovet.net.edusite.ru/DswMedia/ikonnikovamou5.d>
2. Канаво В.А. Интернет – технологии в образовании. Педагогическая наука и практика: проблемы и перспективы. Сб. научных статей. Выпуск первый. – Москва: ИОО МОН РФ, 2014. – 186 с. – С.73-79.
3. Преимущества интернета в образовании. 16 сентября, 2012. [Электронный ресурс] <http://www.chieftec-ru.com>.

ПЕРСПЕКТИВЫ МОДЕРНИЗАЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Яковлева Е. В.

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», г. Луганск, ЛНР

Аннотация. Автором приведены педагогические условия формирования готовности к саморегуляции будущих специалистов в процессе профессиональной подготовки. Изложены ключевые положения исследования.

Ключевые слова: саморегуляция, адаптивная физическая культура, модель, педагогические условия.

Введение. В настоящее время перспективы модернизации формирования готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к саморегуляции профессионального поведения мы связываем с уточнением и развитием понимания сущностных гуманистических основ профессиональной деятельности будущих специалистов, которая требует высокой степени активности, способности управлять собственными действиями в соответствии с поставленными целями.

Реализация целей учебного процесса и профессиональной деятельности предполагает процессы моделирования, программирования основных средств их достижения. В научно-педагогической литературе проблема средств профессиональной деятельности нашла свое выражение через анализ категорий

методов, приемов и форм обучения и воспитания. Наиболее целостное представление о них содержится в исследованиях Ю. Бабанского, В. Бондаря, Л. Гордина и др.

Б. Наумовым разработана целостная классификация средств профессиональной деятельности, которая содержит личностные средства специалиста как инструмент его профессиональной деятельности, что проявляется во внешности специалиста, его речи, невербальном поведении и тому подобное; материальные средства (книги, оборудование), выполняющие различные функции в производственном процессе; технические средства (аудио, видео, компьютерные и др.), дополняющие предыдущие; разнообразные организационные формы (реабилитационное занятие, массовое мероприятие и т.п.); отношения между специалистом и клиентом и др. [2].

Все средства профессиональной деятельности специалистов в сфере адаптивной физической культуры можно разделить на три группы: подбор, обработка, передача тренером содержания учебного материала («чему учить?»); методы изучения личностных особенностей клиентов («кого учить?»); выбор и применение форм, средств воздействия и их компоновка («как учить?»).

Для выбора средств и способов таких воздействий предлагается учитывать задачи развития активности и самостоятельности клиентов, самореализацию деятельности, обеспечение основной связи предмета реабилитации с жизнью, создание положительного эмоционально-психологического климата.

Саморегуляция как волевое проявление личности раскрывает природу и механизмы таких профессиональных качеств специалиста, как инициативность, самостоятельность, ответственность, целеустремленность и пр.

Дидактико-технологический компонент включает в себя совокупность дидактико-технологических знаний, умений и навыков, способы и приемы решения профессиональных задач. Основой для такого выделения является положение о том, что результатом деятельности могут быть не только ее предметы и продукты, но и способы решения различных задач, которые ставят перед собой субъекты профессиональной деятельности.

Следует сказать, что профессиональная деятельность по своей сути является проблемной и представляет аналитическую, прогностическую, рефлексивную, информационно-коррекционную ее природу. Это обуславливает выделение аналитико-рефлексивных, конструктивно-прогностических, организационно-деятельностных, оценочных и коррекционных задач. Аналитико-рефлексивные задачи связаны с анализом целостного процесса и его элементов, субъект-субъектных отношений, причин затруднений, которые тормозят профессиональное саморазвитие; конструктивно-прогностические предусматривают построение модели целостного производственного процесса, поиск и принятие оптимального профессионально-значимого решения, прогнозирование результатов и последствий производственных решений; организационно-деятельностные задачи связаны с реализацией оптимальных вариантов производственного процесса и личностных возможностей; оценочные – со сбором, анализом и хранением информации о состоянии и перспективах развития производственной системы, субъектного опыта; коррекционные связаны с коррекцией содержания, методов производственного процесса, путей самосовершенствования и самореализации.

Профессиональные задачи, их решение – это последовательность действий, операций, характеризующих конкретные виды технологии профессиональной

деятельности.

Оценочно-коррекционный компонент обеспечивает самоанализ и самооценку содержания и результатов профессиональной деятельности, компонентов производственного процесса, выяснения причин его затруднений, оценку степени реализации целей деятельности, внесение коррективов в процесс деятельности.

Мы поддерживаем тех ученых, которые считают, что в основе саморегуляции лежит рефлексия – способность проводить самоанализ, то есть способность к критическому переосмыслению собственного опыта. Она функционирует как анализ субъектом собственного психического состояния и направлена на его самосовершенствование, является ключевым моментом развития личности.

Важным шагом к развитию профессиональной саморегуляции являются оптимизм, самоконтроль, вера в себя, верность себе и своему делу, желание испытать свои силы, умение воспринимать изменения как вызов, а не как угрозу. Мы считаем, что будущему специалисту в сфере адаптивной физической культуры важно учиться постепенно формировать в себе умения и навыки саморегуляции на основе рефлексии, познавать себя, свой внутренний мир, гармонично развивать свою личность, учиться правильно действовать в сложных ситуациях, быстро и правильно принимать решения и др.

Самооценка в учебной деятельности играет важную роль, поскольку она выполняет функцию саморегуляции, а также служит средством психологической защиты личности. Главная функция такого механизма, как самооценка заключается в том, что она становится внутренней предпосылкой саморегуляции и тесно связана с процессами планирования и целеполагания. Уровень собственных притязаний базируется на самооценке. Притязания также играют важную роль в учебной деятельности, так как именно адекватные притязания определяют и корректируют цели и задачи в учебной деятельности студентов. Благодаря адекватному уровню притязаний студент может определить необходимое количество собственных усилий для осуществления учебной деятельности. В одних случаях самооценку проверяют путем сравнения выраженного в ней уровня притязаний с фактическими результатами деятельности.

Самоконтроль помогает студентам определить ошибки в учебной деятельности и избежать повторения в будущем. Успешность саморегуляции напрямую зависит от самоконтроля, который способствует формированию правильного образа в памяти и становится эталоном в сложной системе действий. Эти механизмы взаимодействуют и дополняют друг друга [3].

Благодаря развитию рефлексивных качеств, студенты начинают анализировать собственные достижения в учебе, моделировать поведение и изменять его в соответствии с собственной целью и интересами и тому подобное. Рефлексия студентов внутренне направляет их деятельность, способствует формированию их умения принимать решения и отвечать за них, осознавать собственные ценности, интересы и мотивы поведения в различных ситуациях. Чрезвычайной важностью в учебной деятельности студентов характеризуется рефлексивный контроль над их познавательной деятельностью.

Эта содержательно-функциональная характеристика является многоуровневым процессом самопознания внутренних психологических состояний личности, осуществляется студентами на основе переосмысления собственного

опыта. Еще одним важным механизмом саморегуляции учебной деятельности является самостимуляция, которая обеспечивает мобилизацию личностных свойств студентов для преодоления трудностей, возникающих в учебно-воспитательном процессе [4].

Анализ психолого-педагогической литературы свидетельствует, что именно влияние вышеупомянутых механизмов обуславливает процесс саморегуляции личности студентов в учебной деятельности.

Следует обратить внимание и на то, что развитие профессиональной самоорганизации будущих специалистов в области адаптивной физической культуры требует высокой степени развития профессиональной саморегуляции. Данная проблема весьма актуальна с точки зрения возможностей формирования данного качества в плане того, что студент, как правило, не имеет предыдущего опыта саморегуляции, и формируя данную способность, ему следует в первую очередь ориентироваться на свои общие способности к саморегуляции поведения.

В этом контексте обратим внимание на то, что сам человеческий индивид является саморегулирующейся системой, функционирующей на основе собственных программ жизнедеятельности и жизнеобеспечения, которые вырабатываются в ходе непрерывного приспособления к различным условиям: природным, бытовым, социальным.

Процесс саморегуляции может быть как произвольным, так и управляемым сознательно. Именно благодаря сознанию личность способна самосовершенствоваться, работать над собой, повышать свой уровень самоорганизации. Сознание определяет (проектирует) линию поведения человека, руководит формированием собственной личности, ее деятельностью, решает вопрос отношений и взаимодействий, направляет процессы усвоения социального опыта, регулирует эмоции, состояния, обеспечивая способность развития сознательной саморегуляции. Постоянная работа над развитием профессиональной саморегуляции дает будущему специалисту в области адаптивной физической культуры возможность достичь высокого уровня развития профессиональной самоорганизации.

А. Морозов и Д. Чернилевский считают, что самоорганизацию личности наиболее полно можно рассмотреть через изменения саморегуляции личности – движения от саморегуляции гомеостатической (адаптивной), обусловленной силой внешних регуляторов (традиций, моральных норм, права, требований учебной программы и др.), к регуляции сознательными, целеустремленными, обусловленными внутренними регуляторами – совестью, долгом, другими высокими чувствами и теми нормами нравственности, которые личность восприняла как ценность и специально развивала в себе как принципы своего поведения и отношения к миру и к самому себе [1].

По нашему мнению, развитие нравственного сознания и самосознания выходят на первый план и опережают развитие сознательной саморегуляции личности. Направив воспитание и самовоспитание нравственного сознания будущих специалистов в области адаптивной физической культуры на формирование сознательного отношения к своим мыслям, высказываниям, действиям, поступкам, ответственности за них и их последствия, преподаватель эффективно формирует умение профессиональной самоорганизации студентов. Гармонично развитая личность характеризуется высоким уровнем развития нравственных качеств. Духовный человек с высоким уровнем моральной

саморегуляции сознательно строит свою жизненную стратегию, принимает решения, основанные на общечеловеческих ценностях.

Будущий специалист в области адаптивной физической культуры организует работу над собой, которая основана на принципах справедливости, доброты, честности, отзывчивости, сострадания, формирует нравственные установки, которые не позволят ему вести себя аморально ни в какой ситуации. В обучении этому будет способствовать проведение коррекционно-развивающих занятий, использование на занятиях моральных дилемм, обсуждение их по принципу: «Я бы в этой ситуации поступил так, как...» и др.

Следует помнить, что психологические особенности саморегуляции в студенческом возрасте также определяются и особенностями личностного развития в юношеском возрасте, мотивационно-потребностной сферы студентов, а также спецификой самого учебного процесса в вузе.

Стоит отметить, что большой объем учебного материала в высшем учебном заведении, увеличение количества часов на самостоятельную подготовку студентов нуждается в развитии у студентов таких регулятивно-личностных качеств, как самостоятельность, инициативность, целеустремленность, настойчивость и тому подобное.

В то же время важным элементом саморегуляции является способность студента «расшифровать» свое психическое состояние и влиять на него, если потребуются, знать свои наиболее сильные и слабые особенности характера (психосоциальные плюсы и минусы личности), уметь беспристрастно, адекватно оценить уровень своих физических и психических возможностей и находить факторы, блокирующие реализацию потенциала конкретного субъекта.

В целом, развитие профессиональной саморегуляции способствует успешности, производительности и надежности профессиональной деятельности будущего специалиста в области адаптивной физической культуры, ведь она является неотъемлемой частью его профессиональной самоорганизации.

При формировании системы дидактико-технологических знаний по саморегуляции профессиональной деятельности учтены логика и структура процесса обучения и деятельности в сфере физической реабилитации: от знаний целей и мотивов деятельности к ее содержанию, методам и результатам.

В системе подготовки будущего специалиста к саморегуляции профессиональной деятельности предусмотрено структурно-функциональное взаимодействие основных компонентов: целевого, содержательного, процессуального и результативного.

При этом еще раз обратим внимание на то, что формирование компонентов саморегуляции осуществляется в процессе активной учебно-познавательной деятельности, имеющей характер коррекционного воздействия, в основе которого лежат партнерство с преподавателем, позитивные субъект-субъектные взаимоотношения, самостоятельная постоянная работа личности над собой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Морозов, А. В. Креативная педагогика и психология : учеб. пособие / А. В. Морозов, Д. В. Чернилевский. – [2-е изд., испр. и доп]. – М.: Традиция : Акад. Проект, 2004. – 560 с.

2. Наумов, Б. Н. Педагогическая деятельность как целостный процесс : учеб. пособие / Б. Н. Наумов. – Харьков: Изд-во Харьк. гос. пед. ин-та, 1992. – 78 с.
3. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / под ред. В. А. Ядова. – Л.: Наука, 1979. – 264 с.
4. Франкл, В. Э. Человек в поисках смысла: [сборник] / В.Э. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции
студентов и молодых специалистов
25 марта 2022 года г. Иркутск

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ДОСТИЖЕНИЯ И
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**