

Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Республиканское среднее специальное училище
Олимпийского резерва имени Р.М. Дмитриева»

Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: образование, спорт, здоровье

Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием, посвященной 25-летию
ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное училище
Олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»
(Якутск, 4 декабря 2015 г.)

УДК 796/799
ББК 75.1
П78

Редакционная

коллегия: **Дьячковская Н. С.** – заместитель директора по учебной работе ГБОУ РС (Я) «РССУОР им. Р.М. Дмитриева»
Корнилова А. К. – председатель предметно-цикловой комиссии психолого-педагогических и специальных дисциплин ГБОУ РС (Я) «РССУОР им. Р.М. Дмитриева», преподаватель психологии высшей категории
Пермякова Т. Д. – преподаватель математики и информатики высшей категории ГБОУ РС (Я) «РССУОР им. Р.М. Дмитриева»

П78 Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: образование, спорт, здоровье : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием (Якутск, 4 декабря 2015 г.) / редкол.: Н. С. Дьячковская, А. К. Корнилова, Т. Д. Пермякова. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – 196 с.

ISBN 978-5-9907919-7-8

В сборнике представлены статьи участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 25-летию ГБОУ РС(Я) «Республиканское среднее специальное училище Олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева», отражающие содержание актуальных исследований проблем и перспектив подготовки спортивного резерва.

Материалы печатаются в авторской редакции. Перепечатка материалов сборника осуществляется по разрешению редакционной коллегии.

Статьи представлены в авторской редакции.

Сборник размещен в Российском индексе научного цитирования (РИНЦ).

ISBN 978-5-9907919-7-8

УДК 796/799

ББК 75.1

© Коллектив авторов, 2016

© ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное училище Олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева», 2016

© Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

МЕТОДИКА И ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ И ВОСПИТАНИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

<i>Адамова Р.А.</i> (Якутск) Решение задач по механике на уроках физики как один из составляющих технико-тактической подготовки юного спортсмена	12
<i>Аустер Б.В.</i> (Сургут) Возможности развития творческого потенциала студентов спортивного факультета в условиях университета	14
<i>Васильева В.С., Томилин К.Г.</i> (Сочи) Психологические, физические качества ребенка и успешность освоения основ парусного спорта.....	16
<i>Гаврильева Л.Н.</i> (Якутск) Роль олонхо в воспитании юношей-спортсменов	18
<i>Герасина У.В.</i> (Красноярск) Методические основы подготовки мальчиков 12 лет в беге на короткие дистанции	19
<i>Ёрасейнов Т.М., Лоднев Н.П., Адылканов А., Шагдар Г.</i> (Покровск) Совершенствование нормативов физической подготовки в системе отбора и спортивной ориентации спортсменов-самбистов.....	21
<i>Иванова А.Е.</i> (Вилуйск) Электронный протокол спортивных соревнований	26
<i>Капитонова М.В.</i> (Якутск) Литература, нравственность, спорт.....	28
<i>Колодезников С.М., Прокопьев В.Н.</i> (Чурапча) Перспективы развития комплекса ГТО на примере Чурапчинского улуса.....	30
<i>Константинова С.Н., Филиппов А.А.</i> (Якутск) Организация методической работы, направленной на обобщение и распространение передового инновационного опыта педагогической деятельности тренеров-преподавателей ДЮСШ	32
<i>Кузьмина А.Н.</i> (Чурапча) Психофизиологическое здоровье школьника как приоритетное направление охраны здоровья подрастающего поколения.....	34
<i>Макарова А.Н.</i> (Чурапча) Воспитание гармонично развитого спортсмена в спортивной школе	36
<i>Макаров В.В.</i> (Пермь) Инновационные методы на уроках физической культуры посредством спортивного туризма	38
<i>Муходанова Е.А., Томилин К.Г.</i> (Сочи) Психологические, физические качества ребенка и успешность освоения базовой техники ушу	40
<i>Романов И.Н., Романова Л.И.</i> (Чурапча) Социокультурное значение музея спортивной славы имени Д.П. Коркина»	42
<i>Сивцева С.М.</i> (Якутск) Формирование профессиональных компетенций будущего педагога физической культуры и спорта посредством проектной деятельности (из опыта работы)	44

Скрябин М.С. (Якутск) Самодельные нестандартные тренажеры на примере Д.П. Коркина для спортивных лагерей, специализирующихся на вольной борьбе	46
Тахватулина С.З. (Якутск) Использование дидактического материала на уроках физической культуры по разделу «спортивные игры. Волейбол» ..50	
Цандыков В.Э. (Москва) «Спортивная борьба в школу» как одно из направлений целевой республиканской программы «развитие греко-римской борьбы как социально-значимого вида спорта республики калмыкия» ..52	
Филиппов Я.Я. (Якутск) Влияние спорта на учебную деятельность	54
Ушницкий М.Н. (Чурапча) Специализированная подготовка на этапе моделирования специально-физической подготовленности	56

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Апайчев А.В., Самоленко Т.В. (Чурапча) Эффективность применения подвижных национальных игр для развития двигательных способностей юных спортсменов	62
Васильев Е.В., Колодезников К.С. (Якутск) Анализ динамики соревновательной деятельности боксёра высокой квалификации	64
Волкова К.Р., Лыдкова Г.М. (Елабуга) Приоритетные способы преодоления сбивающих факторов пауэрлифтерами в тренировочной период	67
Габунин В.В., Джанджиев С.А., Бамбушева Е.А. (Элиста, Калмыкия) Классификация приемов в калмыцкой национальной борьбе	69
Гуляева А.Н. (Чурапча) Организационно-методические основы пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни	71
Дьячковский А.С. Некоторые аспекты развития детского волейбола	74
Зырянов И.И. (Якутск) Методика формирования индивидуального стиля боксеров-разрядников	76
Игнатьев Г.С. (Якутск) Пути решения проблем отбора на разных этапах подготовки спортсменов – борцов вольного стиля	79
Кобельянова Л.П. (Чурапча) Стратегии развития физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия)	81
Колодезникова М.Г., Пономарева М.С., Корякин Н.П. (Якутск) Применение подвижных игр на этапе начальной подготовки боксеров	82
Колодезников С.М. (Чурапча) Совершенствование тренировочного процесса сверхмарафонцев в условиях Крайнего Севера	84
Куприянов А.А., Гоголева М.А., Куприянова С.И. (Покровск) Преемственность и системность в развитии спорта высшего мастерства	86
Кычкин В.Н. (Якутск) Основные задачи в методике тренировки юных шашистов на начальном этапе специализированной подготовки	89
Кычкин Н.Н. (Чурапча) Основные принципы спортивной тренировки шашистов	92

<i>Лешихина Т.Н., Смаль О.Ю., Зародина О.И.</i> (Ленинск-Кузнецкий) Самостоятельная работа на уроках физической культуры как средство повышения двигательной активности обучающихся.....	95
<i>Матвеев М.М.</i> (Якутск) Перспективы развития греко-римской борьбы в Республике Саха (Якутия)	97
<i>Николаев С.А.</i> (Якутск) Развитие пожарно-прикладного спорта в общеобразовательной школе	99
<i>Никифоров Н.Н.</i> (Якутск) Техничко-тактическая подготовка юных борцов по вольной борьбе	101
<i>Петров Н.Н.</i> (Якутск) Особенности работы на лапах в боксе	104
<i>Пономарева М.С., Иванова Т.А.</i> (Якутск) Значение физкультурно-массовой работы в социализации личности школьников.....	106
<i>Рожин Н.Н.</i> (Якутск) Применение тактических приемов в обучении технике борьбы «Хапсагай»	108
<i>Татаринев В.В., Гуляев Е.Е.</i> (Якутск) Методическое обеспечение подготовки боксеров Хамагаттинской ДЮСШ к чемпионатам РС (Я)	110
<i>Тартакынова Д.Д.</i> (Якутск) Методика скростно-силовой подготовки у бегунов, специализирующихся на 400 метров в условиях крайнего севера....	112
<i>Усцеломова Н.А., Шестопалова А.А.</i> (Магнитогорск) Контроль уровня развития выносливости юных спортсменов	116
<i>Черкашин А.Г., Сабарайкин С.В., Колодезников К.С.</i> (Якутск) Методика совершенствования техники прямого нападающего удара у юных волейболистов старшего школьного возраста.....	118

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ МЕДИЦИНСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

<i>Антохин А.С.</i> (Москва) Современные аспекты медицинского и психологического сопровождения подготовки спортивного резерва	121
<i>Арпентьева М.Р.</i> (Калуга) Современные направления работы спортивного психолога	123
<i>Болотов С.В.</i> (Сургут) Учёт биологических ритмов как условие повышения академической успеваемости студентов, активно занимающихся спортом.....	124
<i>Бугаевский К.А.</i> (Запорожье, Украина) Применение гормональных противозачаточных средств женщинами, включёнными в состав спортивного резерва	126
<i>Виноградова А.В.</i> (Сургут) Гендерные особенности самоанализа полоролевых предпочтений студентов спортивного факультета	128
<i>Горбунова И.А.</i> (Новокузнецк) Адаптация юных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва	130
<i>Горустович А.Л.</i> (Москва) Через тернии в звезды. Проблемы. Поиски. Аспекты решений.....	131

<i>Дренина Ю.А.</i> (Сургут) Особенности организации ритмостаза показателей сердечно-сосудистой системы спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах.....	133
<i>Иванцов А.В., Цыдик И.С., Иванцов П.В.</i> (Гродно, Беларусь) Предикторы травм менисков коленного сустава.....	135
<i>Иванчиков И.Г.</i> (Сургут) Изменение адаптоспособности хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах.....	137
<i>Карнаухова Т.Г.</i> (Самара) Методы арт-терапии в коррекции психоэмоциональных состояний спортсменов.....	138
<i>Киселева А.А.</i> (Сургут) Сезонные изменения неспецифической адаптоспособности организма спортсменов высокой квалификации в условиях Среднего Приобья.....	140
<i>Колямина Н.В.</i> (Магнитогорск) Организационно-методические аспекты мотивации к занятиям физической культурой и спортом современной молодежи.....	142
<i>Корнилова А.К.</i> (Якутск) Базисные копинг-стратегии борцов вольного стиля в экстремальной стрессовой ситуации соревнования.....	144
<i>Кузьмина Т.С.</i> (Тулагино, Якутия) Социометрические игры как один из методов формирования команды.....	146
<i>Мареева Е.Б., Новикова Р.Г., Шелухович Т.А.</i> (Ленинск-Кузнецкий) Оценка показателей физического и функционального состояния спортсменов (на примере спортивных единоборств).....	148
<i>Находкин В.В.</i> (Якутск) Анализ поведенческих реакций в соревновательной деятельности борцов (на примере МТ Голден Гран-при «Иван Ярыгин – 2012»).....	150
<i>Нерсисян Н.Н.</i> (Сургут) Изменения состояния адаптационных возможностей организма студентов спортивного факультета при смещении поясного времени.....	154
<i>Прокопьев В.Н., Федорова Р.А.</i> (Чурапча) Психолого-педагогические аспекты воспитания толерантности на примере учащихся ГБОУ РС (Я) «ЧРССШИОР им Д.П. Коркина».....	155
<i>Рабченко Е.П.</i> (Сургут) Сезонные изменения структуры биологических ритмов у школьников, активно занимающихся спортом.....	157
<i>Самарин А.А., Дерябин А.М., Бекмансуров Р.Х., Тимаева И.П., Пантявина И.С., Мухутдинов М.М.</i> (Елабуга) Нетрадиционные виды естественного оздоровления.....	159
<i>Степанов Д.Р.</i> (Якутск) Исследование некоторых свойств высшей нервной деятельности спортсменов (на примере легкой атлетики, вольной борьбы и стрельбы).....	161
<i>Сушкова А.В., Могунова М.Н., Просекина Е.В.</i> (Воронеж) Эмоционально-волевая тренировка спортсменов в условиях вуза.....	163

Ушницкая К.Е. (Чурапча) Психологическое сопровождение мотивационной готовности учителей к инновационной деятельности.....	165
Яцкевич А.Д. (Ленинск-Кузнецкий) Удовлетворенность обучающихся училища олимпийского резерва как участников образовательного процесса.....	167

ПОДГОТОВКА КАДРОВОГО РЕЗЕРВА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Анахина А.В. (Якутск) Учебно-методический комплекс профессионального модуля как инструмент подготовки компетентных специалистов	169
Бестинов Р.В., Колодезников К.С. (Якутск) Секция бокса СВФУ как средство формирования компетентностей модели выпускника	171
Бубякина Е.В. (Якутск) Формирование двигательной координации детей с использованием специальных упражнений	172
Готовцев И.И. (Чурапча) Совершенствование модели управления многолетней спортивной подготовки.....	176
Дмитриев Н.А., Пономарева М.С., Семенов Ю.Ю. (Якутск) Развитие физических качеств боксеров-новичков (на примере студентов Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова)	178
Ковригин В.А., Чаргееишвили С.В. (Тверь) Физическая готовность студенческой молодежи ТГСХА к выполнению нормативов ГТО	182
Лысеня Г.В., Матова Е.Л. (Калининград) Особенности подготовки педагогов физической культуры на основе компетентностного подхода в училище олимпийского резерва.....	184
Максимов И.В. (Якутск) Подготовка учителя физической культуры в аспекте нового Федерального государственного стандарта.....	186
Седалищева А.В. (Якутск) Правовая подготовка студентов физкультурного отделения ГБПОУ ЯПК им. С.Ф. Гоголева	188
Пилигузов К.Ю. (Красноярск) Подготовка кадрового резерва в области физической культуры и спорта	190

МЕТОДИКА И ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ И ВОСПИТАНИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Адамова Римма Алексеевна
преподаватель физики и информатики
ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное
училище олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ПО МЕХАНИКЕ НА УРОКАХ ФИЗИКИ КАК ОДИН ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

Аннотация: наиболее элементарной формой движения материи является механическое движение, т.е. перемещение тела в пространстве. Закономерности механического движения изучаются механикой. Решение задач по механике развивают навык в использовании общих законов природы для решения конкретных практических задач.

Ключевые слова: механика, механическое движение, двигательная деятельность, мыслительная способность, решение задач.

*Наука – это спорт, гимнастика
ума, доставляющая мне удовольствие.*
Альберт Эйнштейн

Механика – наука о простейшей форме движения материи – механическом движении, представляющая изменение с течением времени пространственного расположения тел, и о связанных с движением тел взаимодействиях между ними.

В изучении физики решение задач имеет исключительно большое значение. Анализ и решение задач позволяют понять и запомнить основные формулы и законы физики, создают представление об их характерных особенностях и границах применения.

Актуальность: физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Однако на пути к спортивным достижениям и к олимпийскому золоту стоят преграды, определяемые, прежде всего, проявлением тех или иных физических явлений и закономерностей. С другой стороны, правильное использование соответствующих физических законов может помочь спортсмену в достижении успеха. Таким образом, знание законов физики необходимо даже спортсменам, тренерам, спортивным врачам.

Движение лежит в основе жизнедеятельности человека. Только при помощи разнообразных и сложных движений человек совершает трудовую деятельность, общается с другими людьми, говорит, пишет и пр. Определенным образом организованная двигательная деятельность является основой физического воспитания и основным содержанием спорта [2].

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Решение физических задач – одно из важнейших средств развития мыслительных, творческих способностей учащихся. На уроках при решении задач по механике ориентируюсь на содержание выбранных задач и для того, чтобы повысить стимул у учащихся использую познавательный интерес, т.е. условие задачи имеют спортивный характер.

Механика состоит из трех разделов: кинематика, статика и динамика.

Таблица 1

<i>Механика</i>		
<i>Кинематика</i>	<i>Статика</i>	<i>Динамика</i>
изучает способы описания движений и связь между величинами, характеризующими эти движения.	изучает равновесие абсолютно твердых тел.	<i>изучает</i> взаимное влияние тел друг на друга и изменение характера движения этих тел в результате взаимодействий тел.

Решая задачи по механике, ученики на основе кинематики учатся описывать движения (пространственную форму и характер движений), изучая динамику движений, узнают влияние сил на их изменение, дают объяснение, находят причины особенностей движения [3].

Примеры задач:

1. Спортсмен пробегает 100 м за 10 с. Первые 10 м после старта он бежит с постоянным ускорением, остальную часть дистанции с постоянной скоростью. Найти ускорение на первых 10 м и скорость на остальной дистанции.
2. Чему равна мощность сердца спортсмена во время соревнований, если при одном ударе оно совершает работу 16 Дж, а ежеминутно делает 180 ударов?
3. Четыре спортсмена на беговой дорожке. Первый бежит со скоростью 5,5 м/с, второй бежит со скоростью 19,8 км/ч, третий – 330 м/мин и четвертый со скоростью 475,3 км/сутки. Кто дальше убежит за 5 часов? Кто отстает?
4. С какой силой натянута мышца (бицепс) при подъеме ядра весом 80 Н (рис. 1), если расстояние от центра ядра до локтя равно 32 см, а от локтя до места закрепления мышцы 4 см?



Рис. 1

При изучении темы рычаги уделяю большое внимание, так как с механической точки зрения двигательный аппарат человека представляет собой механизм, состоящий из сложной системы рычагов, приводимых в действие мышцами. Однако при изучении движений человека и причин, их вызывающих, было бы неправильно ограничиваться только представлениями механики. Для того, чтобы понять устройство двигательного аппарата и принцип его действия, необходимо иметь в виду так же биологическую природу «механизмов» человеческого тела [2].

В дальнейшем знание механики позволит юным спортсменам правильно управлять своим знанием, умением и навыками (в данном случае, относящихся к технике двигательных действий) для достижения высоких результатов в спорте и поможет при изучении учебного предмета биомеханика.

Список литературы:

1. Лукашик В.И. Сборник задач по физике для 7–9 классов / В.И. Лукашик, Е.В. Иванова. – М.: Просвещение, 2012. – 240 с.
2. Дубровский В.И. Биомеханика: Учебник для средних и высших учебных заведений / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. – М.: Владос-Пресс, 2007.
3. Трофимова Т.И. Краткий курс физики с примерами решения задач: учебное пособие / Т.И. Трофимова. – 3-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2013. – 280 с.
4. Рымкевич А.П. Физика. Задачник 10–11 классов. – М.: Дрофа, 2014. – 188 с.

Аустер Богдан Владимирович
аспирант

*Институт гуманитарного образования и спорта
БУ ВО «Сургутский государственный университет»
г. Сургут, ХМАО – Югра*

ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА В УСЛОВИЯХ УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация: на основе анализа самооценки ценностных ориентаций оценена динамика развития творческого потенциала студентов, что позволяет по-новому подойти к поиску путей совершенствования образовательной среды университета для обеспечения условий творческой самореализации студентов с учётом их гендерных предпочтений.

Ключевые слова: творческий потенциал, самооценка, гендерные предпочтения, образовательная среда.

Необходимость развития новой креативной педагогики, в основе которой лежала бы философия творчества, является важной задачей современного образования [1, с. 387], которая в полной мере может быть отнесена и к спортивному образованию, где в качестве одного из приоритетов в подготовке спортсменов высокой квалификации становится активация творческого потенциала личности тренера, с ярко выраженной активной субъектной позицией, способного быстро адаптироваться в изменяющихся условиях жизни [2, с. 94; 3, с. 85]. Актуальность таких исследований определяется с одной стороны, задачами модернизации современной российской системы образования, а с другой, появлением совершенно нового содержания понятия творчество, а, следовательно, и подходов к его оценке, и подборки методов его развития.

В качестве такого подхода, мы воспользовались одним из наиболее доступных методов для анализа становления личности – методом самооценки, а в качестве критерия представления студентов об уровне их творческих возможностей использовали тест оценки творческого потенциала личности Шарова [7, с. 383]. Полученный нами результат самооценки творческих возможностей студентами СурГУ государственного университета представлен в таблице 1.

Формально, людей с неоптимальным уровнем самооценки, нами не выявлено, а значит, организация работы университета по формированию творческого потенциала должна носить характер, направленный не столько на развитие, сколько на использование творческого потенциала студентов. Однако временная картина показывает, что ни суммарный профиль творческого по-

тенциала студентов на протяжении пяти лет обучения [5, с. 83], ни суммарный профиль выпускников [6, с. 86], принципиально не изменяется, и это позволяет предположить, что в становлении творческих качеств молодых людей, университет, как учебное заведение и университетское образование как таковое, играют, как минимум, не главную роль [4, с. 83].

Таблица 1

Распределение уровней самооценки творческого потенциала личности в группах студентов факультета физической культуры 1–5 курсов (в %)

Уровень самооценки	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
неадекватно низкий	–	–	–	–	–
низкий	–	–	–	–	–
ниже среднего	–	–	–	–	–
средний	15	26	15	6	6
выше среднего	31	37	30	32	44
высокий	33	33	25	56	38
неадекватно высокий	21	4	30	6	12

Очевидно, что для повышения качества образования как показателя эффективности реализации образовательного процесса в вузе необходимо не только изучать психологические особенности студентов, организовывать их психологическое сопровождение в университете, особенно на первых курсах, но и серьезно менять подходы к их обучению, создавать новые пространства развития личности в университетском образовании. Только человек имеющий возможность максимально реализовать в различных пространствах деятельности свой творческий потенциал, способен не только к адекватной самооценке, но и к эффективной самореализации в будущем.

Задача университета обеспечить возможность для этого.

Список литературы:

1. Повзун В.Д. Ценностное самоопределение личности в университетском образовании: Дис. ... д-ра пед. наук / В.Д. Повзун. – Сургут, 2005. – 387 с.
2. Повзун В.Д. Возможности образовательной среды университета в развитии творческого потенциала студентов спортивного факультета / А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №1. – С. 94–95.
3. Повзун В.Д. Сравнительный анализ и пути развития творческого потенциала студентов спортивного факультета в условиях образовательной среды университета / А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №7. – С. 85–88.
4. Повзун В.Д. Психологические характеристики творческого потенциала студента и их изменения в образовательном пространстве университета / А.А. Повзун, В.В. Апокин, Н.Л. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №9. – С. 83–86.
5. Повзун В.Д. Сравнительный анализ гендерных особенностей изменения творческого потенциала студентов спортивного факультета в условиях образовательной среды университета / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин, О.В. Булгакова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №6. – С. 83–86.
6. Повзун В.Д. Динамика творческого потенциала выпускников спортивного факультета / В.Д. Повзун, О.А. Фынтыне, А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №7. – С. 86–88.
7. Шаров А.С. Система ценностных ориентаций, как психологический механизм регуляции жизнедеятельности человека: Дис. ... д-ра психол. наук/ А.С. Шаров. – Новосибирск, 2000. – 383 с.

Васильева Виктория Сергеевна

тренер

ГБУ КК «Центр спортивной
подготовки по парусному спорту»

г. Сочи, Краснодарский край

Томилин Константин Георгиевич

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Сочинский государственный университет»

г. Сочи, Краснодарский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА РЕБЕНКА И УСПЕШНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ОСНОВ ПАРУСНОГО СПОРТА

Аннотация: в работе представлены результаты исследований школьников 10–13 лет в сочинском СДЮШОР по парусному спорту ($n = 45$; по 49 показателям). Сделан вывод о ведущей роли физической подготовленности яхтсменов для успешного освоения яхтинга; необходимости высокого интеллекта; а также максимальном разнообразии тренировочных занятий, «игровых» методах приобщения детей к занятиям парусным спортом, позволяющих удерживать в секции яхтсменов различной типологии.

Ключевые слова: школьники, парусный спорт, начальное обучение, устойчивые свойства личности, физическая подготовленность.

В СДЮШОР по парусному спорту города-курорта Сочи проведен педагогический эксперимент на детях 10–13 лет ($n = 45$), в процессе которого летом школьники-мальчики проходили начальное обучение на швертботах класса «Оптимист» [1]. Выявлено, что, на начальном этапе, возраст, рост, вес, ростовой индекс, ни в какой степени не влияли на успешность освоения парусного спорта. Высоких результатов, могли добиваться как тринадцатилетние мальчики, так и десятилетние.

Хорошую успешность показывали дети «сенсорной» типологии ($r = 0,402$; $p < 0,01$), и они же имели неплохую стабильность в выступлениях ($r = 0,340$; $p < 0,05$) в то время как детей «интуитивной» типологии на начальном этапе в парусном спорте преследовали неудачи ($r = -0,402$; $p < 0,01$) при плохой стабильности ($r = -0,340$; $p < 0,05$). Следовательно, гонщики с интуитивным способом принятия решения по типу двукратного чемпиона мира Виктора Потапова, естественным путём уходили из секции.

Выявлена корреляционная взаимосвязь выносливости, ловкости, силы и типологическими особенностями свойственных школьникам «сенсорной» типологии ($r = 0,540 \pm 0,363$; $p < 0,01-0,05$) (табл. 1). «Теплые» дети оценивались тренерами, как более физически подготовленные, по сравнению со своими менее контактными сверстниками ($r = 0,590 \pm 0,417$; $p < 0,01$).

Таблица 1

Взаимосвязь различных показателей с развитием физических качеств ребенка после 4-х месяцев занятий в секции

Показатели	Выносливость	Ловкость	Сила	Быстрота
Рост	0,383	0,138	0,110	0,037
Типология: «Интуитивный»	-0,539	-0,368	-0,362	-0,174
«Сенсорный»	0,539	0,368	0,362	0,174
Теплота общения	0,498	0,416	0,590	0,469

Интеллект	0,293	0,100	0,244	0,395
Эмоциональная устойчивость	0,158	0,223	0,291	0,362
Моральный самоконтроль	0,311	0,307	0,231	0,183
Социальная смелость	0,303	0,180	0,158	0,257
Наблюдательность	0,513	0,470	0,362	0,477
Доверчивость	-0,327	-0,241	-0,580	-0,317
Проницательность	0,269	0,317	0,198	0,213
Высокое самомнение	-0,214	-0,176	-0,351	0,009
Напряженность	-0,196	-0,086	-0,315	-0,284
Быстрота обучения	0,546	0,492	0,359	0,185
Надежность обучения	0,542	0,498	0,455	0,292
«Нужность» для коллектива	0,552	0,509	0,486	0,413
Эмоциональность	0,512	0,465	0,394	0,138
Широта интересов	0,568	0,451	0,499	0,394
Устойчивость интересов	0,404	0,259	0,381	0,363
Прохождение галфинда	0,458	0,272	0,308	0,370
Успешность выступлений	0,496	0,417	0,262	0,500
Стабильность выступлений	0,609	0,416	0,431	0,628
Закрепление в секции	0,522	0,471	0,414	0,521

Высокие коэффициенты корреляции между успешностью, стабильностью и закреплением ребёнка в секции имело такое физическое качество как выносливость ($r = 0,540 \pm 0,349$; $p < 0,001-0,05$), вторым ведущим физическим качеством для парусного спорта являлась ловкость ($r = 0,499 \pm 0,435$; $p < 0,01$), на третьем месте была быстрота ($r = 0,455 \pm 0,437$; $p < 0,01$) и сила ($r = 0,455 \pm 0,396$; $p < 0,01-0,05$). Результаты этого исследования показывали, что даже на начальных этапах обучения более выносливые и ловкие дети добивались высоких и стабильных результатов в гонках.

Сделан вывод о ведущей роли физической подготовленности яхтсменов для успешного освоения яхтинга; необходимости высокого интеллекта; а также максимальном разнообразии тренировочных занятий, «игровых» методах приобщения детей к занятиям парусным спортом, позволяющих удерживать в секции яхтсменов различной типологии [2; 3], уловить ее темп и двигаться в нужном направлении с нужной скоростью.

Список литературы:

1. Васильева В.С. Особенности начального обучения парусному спорту школьников города-курорта Сочи / В.С. Васильева, К.Г. Томилин // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів: Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених: у 2 т. (18–19 квітня 2013 р., м. Суми). – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2013. – Т. II. – С. 202–208.
2. Васильева В.С. Физическая подготовленность начинающих яхтсменов / В.С. Васильева, К.Г. Томилин // Физическая культура, спорт как социальные феномены общества: ретроспектива, реальность и будущее: Материалы Всероссийской с международным участием электронной студенческой научной конференции. – Иркутск: ФГБОУ НИ ИргТУ, 2013. – Том 2. – С. 256–263.
3. Томилин К.Г. Типология спортсменов и индивидуализация начального обучения в парусном спорте / А.А. Швец, К.Г. Томилин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №4. – С. 32–35.

Гаврильева Людмила Николаевна
преподаватель якутского языка и литературы
ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное
училище олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РОЛЬ ОЛОНХО В ВОСПИТАНИИ ЮНОШЕЙ-СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в данной работе рассмотрена проблема воспитания подрастающего поколения посредством использования героического эпоса. В статье выделены актуальность и объект исследования, методика и результаты с итоговыми выводами по проблемному вопросу.

Ключевые слова: спортсмены, упражнения, воспитание, олонхо, богатырь.

Обоснование проблемы. Олонхо – достояние народа саха, героический эпос, рассказывающий о подвигах богатырей. В 2005 году Всемирная организация ЮНЕСКО признала якутское олонхо, памятник многовековой культуры, шедевром устного и нематериального наследия человечества.

«Богатейший информационный материал о традиционном физическом воспитании содержат в себе величественные произведения народного эпоса якутов – олонхо, вершина духовного богатства народа, а также жанр устного народного творчества (мифы, легенды, предания, сказания и др.)» [1], – отметил доктор педагогических наук В.П. Кочнев.

В ГБОУ РС(Я) «Республиканское среднее специальное училище Олимпийского резерва» учащиеся изучают олонхо на уроках якутской литературы, в элективных курсах «Отражение темы спорта в якутском фольклоре и литературных произведениях».

Актуальность: поиск эффективного пути изучения олонхо в спортивном учебном заведении

Объект исследования: процесс восприятия и изучения олонхо.

Методика: в олонхо подробно, системно описывается процесс физического воспитания богатырей, есть примеры средств, методов физической подготовки и закаливания организма их главных героев. В богатырских играх основными видами состязаний является стрельба из лука, мастерство владения копьем, бросание мяча, борьба, перетягивание палки, прыжки. Эти игры развивают не только физические способности, но и умственные, духовные.

Для богатырских игр,
Опираясь на ратовище копыя,
Он прыжками огромными
Прыгать стал
По двенадцати раз
На одной ноге... [2, с. 71].

Герой олонхо – богатырь, защитник рода, имеет мощные мышцы, крепкие сухожилия, что является результатом многолетних тренировок с самого детства:

Так думал Нюргун Боотур,
Разминая плечи свои,
Распрямляя руки свои,
Напрягая крепкие мышцы свои,
Звонкие сухожилья свои... [2, с. 106].

Он сильный, быстрый, выносливый, смелый, храбрый, решительный, умный, находчивый.

Все богатыри умеют прыгать, быстро бегать, отбиваться от меча, поднимать и таскать тяжести, перепрыгивать через горящие костры, метко стрелять, владеть в совершенстве навыками верховой езды, обливаться, купаться в ледяной воде...

До наконецника стрелу оттянув,
До предела тетиву натянув,
В сторону широкого гулкого неба
С силой ее пустил [3, с. 109].

Для развития двигательной активности выполняют специальные упражнения, разные движения, действия: *сальто (кылыйа-кылыйа салгынга төбөтүн оройунан хойуостанар)*, *бег с подниманием бедра (икки атабын үөһэ ылан суурэр)*, *прыжок в высоту с места (туран эрэ үрдүгү ыстанар)*, *кувырок (сиргэ күөрчэхтэнэр)*, *перекачивание (күөлэнийэр)*, *устояние на ногах при бросках (өрө бырахтахтарына охтубакка эрэ тура түһэр)*, *умение увертываться (аһаран биэрэр)*, *умение ловить стрелы на лету (оһу тарбаар кыбытан ылар)* и т. д.

Так испытывать начал он
Быстроту и силу свою...
Через голову, в воздухе, на бегу
Перевертывался богатырь [2, с. 71].

Практика показывает, что эффективность обучения зависит от уровня заинтересованности учащихся предметом, от умения учителя организовать процесс учебы. Использование примеров физического воспитания в олонхо повышает познавательную активность юношей-спортсменов.

Результаты. Исследованы и представлены в научно-практических конференциях работы учащихся: Романова Владимира «Двигательная активность богатырей в олонхо», Яковлева Владимира «Манчаары глазами современного школьника», Степанова Виктора «Силачи Томпонского улуса», «Сила воли спортсменов в повести Е.П. Неймохова «Схватка»» и другие. Доклад Романова Владимира, учащегося 11 класса награжден IV дипломом в РНПК «Шаг в будущее».

Выводы. Изучение материалов олонхо дает положительный опыт для всестороннего физического развития, в укреплении здоровья. Олонхо воспитывает юношей-спортсменов быть человечным, духовно и нравственно развитым, стать эталоном отношения к природе, к человеку, вызывает чувство гордости за свой народ, за свою культуру.

Список литературы:

1. Кочнев В.П. Традиционные игры и национальные виды спорта коренных народов Якутии в современной системе физического воспитания: Дис. д-ра пед. наук в форме науч. докл. – Якутск, 1998. – 92 с.
2. Нюргун Боотур Стремительный: Якутский героический эпос-олонхо. Воссоздал на основе народных сказаний Платон Ойунский / Перев. на рус. яз. В. Державин. – 2-е изд.-е. – Якутск: Кн. изд.-во, 1982. – 432 с.
3. Якутский героический эпос «Могучий Эр Соготох». – Новосибирск: Наука. Сибирская издательская фирма РАН, 1996. – 440 с.

*Герасина Ульяна Валерьевна
заведующая заочным отделением физической культуры
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
г. Красноярск, Красноярский край*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ МАЛЬЧИКОВ 12 ЛЕТ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация: современное развитие спорта высших достижений целиком и полностью опирается на юношеский спорт. Известно, что для достижения уровня международного класса спортсмен проходит путь от 7 до 10 лет. К настоящему времени многие вопросы спортивной тренировки в юношеском спорте достаточно хорошо разработаны, однако каждое новое исследование добавляет новые знания как в теорию, так и в практику подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова: подготовка, методика, уровень развития, скоростно-силовые упражнения.

Общезвестно, что основная база различных сторон подготовки закладывается в детском возрасте, но уже с акцентом на конкретный вид легкой атлетики. Как правило, успех зависит от тесной взаимосвязи всех видов подготовки. В этой связи нам представляется актуальным, что акцент в тренировках юных бегунов на короткие дистанции с использованием наиболее эффективных способов и приемов в каждом виде подготовки будет способствовать целенаправленному комплексному развитию большинства личностных качеств занимающихся.

Цель подготовки легкоатлетов – достижение возможно большего успеха в спорте.

Новизна исследования: нами была разработана и предложена методика для более эффективной физической и теоретической подготовки. В специальной физической подготовке акцент был сделан на применения скоростно-силовых упражнений, а в теоретической применялась методика сообщения теоретических знаний в виде лекций.

Решались следующие задачи:

1. Определить уровень развития физической и теоретической подготовленности юных бегунов на короткие дистанции.
2. Проследить динамику изучаемых показателей вышеуказанных сторон подготовки юных бегунов на короткие дистанции в ходе экспериментальной работы.
3. Разработать и апробировать в педагогическом эксперименте способы и приёмы, способствующие более эффективному повышению уровня физической и теоретической подготовленности бегунов на короткие дистанции.

В педагогическом эксперименте определялся уровень развития и динамика физической, и теоретической подготовки, а также использовались средства и приёмы, способствующие более эффективному их формированию. В каждом виде подготовки применялись присущие им методы исследования и наиболее эффективные средства.

Гипотеза: мы предположили, что методические способы и приемы, направленные на совершенствование учебно-тренировочного процесса юных бегунов на короткие дистанции, будут способствовать улучшению физической и теоретической подготовленности.

Физическая подготовка характеризовалась показателями физической подготовленности. Определялись методы контрольных испытаний с применением

ем инструментариев, рекомендованных унифицированными методиками. В специальной физической подготовке акцент был сделан на применение скоростно-силовых упражнений. В теоретической подготовке выявлялись знания видов легкой атлетики, знание теории отдельных видов, письменный или устный анализ техники

В течение экспериментального периода у занимавшихся произошел процентный рост показателей физической подготовки, характеризующий уровень развития. Так к концу эксперимента произошло улучшение всех показателей, о чем свидетельствует процент их роста в экспериментальной группе, в частности, в беге на 60 м с высокого старта (на 4,6%); прыжке в длину (на 3%); прыжке вверх (на 5%); подтягивании на перекладине (на 23%); беге на 300 м (на 2,7%); в челночном беге 3×10 м (на 4%).

Полученные результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Направленность учебно-тренировочного процесса в подготовке юных бегунов на короткие дистанции с акцентом на систематическое применение специальных способов и приемов в физической и теоретической подготовке наиболее целесообразна и эффективна.

2. Применение такой методической направленности способствовало улучшению показателей физической и теоретической подготовленности.

Список литературы:

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 464 с.
3. Зейберт А.Г. Методика подготовки бегунов на короткие дистанции на этапе начальной спортивной специализации. – Красноярск: Изд-во КГПУ, 1995.
4. Озолин Н.Г. Легкая атлетика: учебник для институтов физ. культ. / под. Ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – 4-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
5. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Ёрасейнов Толибио Мирзогулович

тренер-преподаватель по дзюдо

Лоднев Николай Петрович

тренер-преподаватель по дзюдо

Адылканов Ахмет

тренер-преподаватель по дзюдо

Шагдар Гансух

тренер-преподаватель по дзюдо

*ГБУ ДОД «Республиканская специализированная
детско-юношеская спортивная школа»
г. Покровск, Республика Саха (Якутия)*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-САМБИСТОВ

Аннотация: в статье представлен авторский подход, направленный на совершенствование нормативов по оценке уровня подготовленности спортсменов самбистов, включая их ориентацию на достижение высоких показателей в профильном для них виде спорта. Сформулированы проблемы, влияющие на отбор и ориентацию спортсменов для улучшения результатов спортивной деятельности. Проведен обзор используемых в данном виде спорта нормативов по оценке физической подготовленности спортсменов. Выявлен ряд недостатков в существующих нормативах оценки физической подготовленности спортсменов самбистов. Предложен разработанный авторами подход, направленный на совершенствование существующей и используемой в настоящее время системы отбора и спортивной ориентации спортсменов.

Ключевые слова: спортивная борьба, самбо, физическая подготовка, норматив физической подготовки.

Физическая культура в целом, в том числе и спортивная борьба «Самбо» является неотъемлемой частью процесса гармоничного воспитания личности в современном обществе. Стоит отметить, что воспитание личности как процесс ее развития и совершенствования остается объективной реальностью, играющей важную роль в культуре общества, его истории и цивилизации. При этом, как не парадоксально, но именно национальные виды спорта, в том числе и борьба «Самбо» в условиях существующих социальных проблем в обществе, остаются наиболее важным институтом в воспитании нравственной и высокоорганизованной личности.

Непосредственно процесс обучения в секции «Самбо» начинается с освоения предварительной техники борьбы обучающимися в возрасте 10–12 лет. Поэтому при отборе учеников в секцию спортивной борьбы, рекомендуется обращать внимание на следующие моменты. В первую очередь следует уделить внимание непосредственно антропометрическим данным спортсмена. Во вторую и последующие – наличию желания заниматься данным видом спорта, способности выполнять требования секции включая моральные устойчивости общества, психологическую устойчивость ведущего спортсмена, скорость его мышления, и умение действовать через «не могу», преодолевая усталость [3, с. 161]. Несмотря на рекомендованные в научно-методической литературе критерии отбора в секцию спортивной борьбы, по нашему мнению, данный подход носит массовый характер и не способен раскрыть индивидуальных качеств будущего спортсмена. В частности, при узкопрофильном воспитании детей в семье значительное число указанных качеств может быть не развито,

поэтому объективно морально-волевые качества поступающего по данным критериям оценить затруднительно. В результате, значительная масса детей, которая бы хотела постигнуть технику спортивной борьбы «Самбо», по ряду причин не отвечает установленным критериям, может быть отсеяна в ходе отбора и лишена возможности заниматься данным видом спорта. В процессе обучения занимающихся для проведения объективной оценки освоенного ими материала и методов творческого процесса, на разных этапах спортивной подготовки, рекомендуется проведение экзаменов или зачетов по спортивной подготовке спортсменов самбистов. Необходимо понимать, что регулярный контроль качества спортивного мастерства обучающихся, позволяет своевременно корректировать и устранять возникающие ошибки в процессе спортивного обучения с целью максимально повысить эффект тренировочного процесса борцов самбистов. Хорошим средством контроля за уровнем развития физических качеств являются специальные нормативы, которые предлагают к использованию авторы Д.И. Гулевич и Г.Н. Звягинцев, использованные ими при работе со сборными командами. Указанные нормативы, позволяющие оценить уровень физической подготовленности борца самбиста, представлены в таблице 1 [1, с. 83].

Таблица 1

Нормативы для оценки уровня физической подготовленности спортсменов сборных команд по борьбе «Самбо»

Упражнение	Норматив
Бег на 30 м с места	4,6 сек
Бег на 1500 м по пересеченной местности	5 мин 20 сек
Бег на лыжах на 10 км	58 мин
Прыжки в длину с места	2 м 45 см
Подтягивание на перекладине	20 раз (для спортсменов тяжелого веса – 13 раз)
Приседание с партнером (штангой) равного веса	30 раз
Наклоны вперед с партнером (штангой) равного веса	25 раз
Выжимание штанги, по весу равной весу спортсмена (для борцов тяжелого веса – на 15% меньше)	1 раз
Контрольно-соревновательные схватки по 6 мин в высоком темпе	По четыре схватки два дня подряд

Представленные в таблице нормативы требуют от спортсмена высокого уровня физической подготовленности, достижение которых возможно в условиях комплексной и круглогодичной системе тренировок спортсменов. В силу чего для подготовки к сдаче указанных нормативов необходимо иметь промежуточные нормативные показатели, которые способны оценить степень физической подготовленности спортсмена и готовность его к выполнению основных нормативов по физической подготовке.

В целях разработки промежуточных нормативов, нами был использован методологический подход, основанный на положениях Г.П. Щедровицкого, использование которых позволило авторам реализовать следующую логику научного мышления [4, с. 110], представленную на рис. 1.

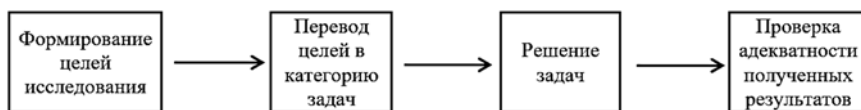


Рис. 1. Функциональная схема логического мышления

Сформированная подобным образом цель, заключающаяся в разработке промежуточных нормативов для оценки степеней физической подготовленности борца самбиста, позволяет перевести ее в категорию задач научного исследования. Для решения поставленной в научном исследовании задачи, предлагается определение модального значения (моды) x_{mod} , изучаемого признака, наиболее чаще встречающегося в вариационном ряду, полученного в результате практического наблюдения за спортсменами, достигшими выполнения основных нормативов.

Математическое выражение, для определения модального значения исследуемого признака, представлено в следующем виде [2, с. 28]:

$$x_{mod} = x_{mod(min)} + h \frac{n_{mod} - n_{mod-1}}{2n_{mod} - n_{mod-1} - n_{mod+1}} \quad (1)$$

где $x_{mod(min)}$ – нижняя граница модального интервала

h – интервальная разность,

n_{mod} – частота модального интервала,

n_{mod-1} – частота интервала, предшествующая модальному интервалу,

n_{mod+1} – частота интервала, последующая модальному интервалу.

Полученные в ходе расчета значения промежуточных нормативов, предлагаемые нами для оценки уровня физической подготовки спортсменов самбистов, приведены в таблице 2.

Полученные расчетным путем значения промежуточных нормативов позволяют оценить состояние физической подготовленности спортсмена самбиста и принять рациональное решение о необходимости корректировок тренировочного процесса.

Таблица 2

Промежуточные нормативы для оценки уровня физической подготовленности спортсменов самбистов

Упражнение	Норматив
Бег на 30 м с места	муж. – 6 сек., жен. – 8 сек.
Бег на 3000 м	муж. – 12 мин. 30 сек., жен. – 15 сек.
Поднимание туловища	муж. – 50 раз, жен. – 30 раз.
Подтягивание	муж. – 17 раз.
Отжимание в упоре лежа	муж. – 40 раз, жен. – 28 раз.
Отжимание из упора на коленях	жен. – 22 раза.
Подтягивание на перекладине 90 см.	жен. – 16 раз.
Приседание с партнером (штангой) равного веса	муж. – 24 раза, жен. – 18 раз.
Выжимание штанги, по весу равной весу спортсмена	1 раз
Контрольно-соревновательные схватки по 4 мин в высоком темпе	По три схватки в дни данных тренировок

В целях совершенствования существующих способов спортивной ориентации обучающихся на высокие спортивные результаты, нами был разработан следующий алгоритм действий, схематичное изображение которого представлено на рис. 2.



Рис. 2. Алгоритм деятельности по ориентации спортсменов на достижение рекордных результатов

Разработанный автором алгоритм деятельности, направленный на ориентации спортсменов самбистов и достижение спортивных рекордов построен по указанной выше логической цепочке: формирование цели, → постановка задач, включая подзадачи, → контроль за показателями тренировочного процесса и выявление связанных с этим проблем, → перевод проблем в категорию задач. Поэтапное соблюдение данного алгоритма позволит четко разграничить категории лиц, занимающихся спортом для личного здоровья и желающих связать свою жизнь с реализацией спортивной карьеры. В связи с чем, возможно диверсифицированно подойти к вопросу спортивного обучения борцов самбистов с целью достижения ими требуемых спортивных ре-

зультатов. Таким образом, применение авторского алгоритма деятельности позволяет в достаточной степени четко сформулировать основные моменты в спортивной подготовке спортсменов и ориентировать их на достижение результатов в контексте их потребностей в спортивной подготовке.

Предложенный авторами подход по совершенствованию системы нормативов физической подготовленности самбистов, совместно с разработанным алгоритмом ориентации обучающихся на спортивные достижения, позволяет диверсифицировать процесс спортивной подготовки в целях повышения спортивного мастерства спортсменов. Используемое в процессе вычисления промежуточных нормативов оценки физических подготовленности обучающихся математическое выражение (1), применимо и для вычисления критериев оценки лиц, набираемых в спортивные организации, включая и секции борьбы «Самбо». Сказанное выше позволяет констатировать о создании автором универсального инструмента, направленного на совершенствование существующей и используемой в настоящее время системы отбора и спортивной ориентации спортсменов.

Список литературы:

1. Гулевич Д.И. Борба самбо / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. – М.: Высшая школа, 2005. – 313 с.
2. Ежова Л.Н. Математическая статистика: Учеб. пособие / Л.Н. Ежова. – Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2003. – 103 с.
3. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович. – Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993.
4. Щедровицкий Г.П. Программирование научных исследовательских работ и разработок. Т. 1 / Г.А. Давыдова, А.А. Пископель, В.Р. Рокитянский, Н.Л. Щедровицкая, Л.П. Щедровицкий. – М., 1999. – 288 с.

Иванова Анна Егоровна
*тренер-преподаватель по национальным
видам спорта и легкой атлетике
МДОУ ДООД «ДЮСШ №3»
МР «Вилуйский улус (район)» РС (Я)
г. Вилуйск, Республика Саха (Якутия)*

ЭЛЕКТРОННЫЙ ПРОТОКОЛ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Аннотация: данный проект ориентирован на работу с электронными таблицами, которые выполняют расчеты по формулам. В отличие от таблиц на бумаге электронные таблицы обеспечивают проведение динамических вычислений, т.е. пересчет по формулам при введении новых чисел. В зависимости от хода соревнований составляются протоколы и вводятся данные. Далее для обработки результатов используются функции диалогового окна «Мастер функций», с помощью которого можно вводить необходимые для данных вычислений функции.

Ключевые слова: электронный протокол, электронная таблица, спорт, соревнования, тренер-преподаватель.

Современное общество быстро развивается в направлении перехода к обществу информационному, в котором ключевую роль играют информационные ресурсы, технологии их хранения и трансляции. Сегодня информационные технологии являются необходимой частью учебно-воспитательного процесса школы. Каждый тренер-преподаватель должен обладать информативно-коммуникативной компетентностью. Под информационно-

коммуникативной компетентностью учителя понимается совокупность знаний, навыков и умений, а также способности к выполнению педагогической деятельности с помощью информационных технологий.

Тренерам-преподавателям необходимо повышать компьютерную грамотность и активной использовать информационно-коммуникационные технологии в своей педагогической деятельности

Для эффективного решения данной проблемы разработали на программе Microsoft Excel электронные протоколы. Освоение тренером-преподавателем работы электронных таблиц обеспечивает возможность самостоятельно решать различные задачи, не прибегая к услугам программиста, вычислять необходимые данные без калькулятора. Создавая тот или иной протокол, тренер-преподаватель выполняет одновременно функции алгоритмиста, программиста и конечного пользователя. Это обеспечивает высокую эффективность эксплуатации проекта, так как в них оперативно могут вноситься любые изменения, связанные с модернизацией алгоритма, переконфигурацией таблицы и др.

Данный проект ориентирован на работу с электронными таблицами, которые выполняют расчеты по формулам. В отличие от таблиц на бумаге электронные таблицы обеспечивают проведение динамических вычислений, т.е. пересчет по формулам при введении новых чисел. В зависимости от хода соревнований составляются протоколы и вводятся данные. Далее для обработки результатов используются функции диалогового окна «Мастер функций», с помощью которого можно вводить необходимые для данных вычислений функции.

Использование электронного протокола позволяет:

- сократить время на математические преобразования результатов во время соревнований;
- демонстрировать результаты каждого участника соревнований в ходе соревнований;
- автоматизировать процессы обработки информации, результатов спортсменов;
- возможность оценивания и сравнения результатов;
- быстрая подготовка протокола соревнований;
- экономия бумаги.

С 2006 года начали внедрение данной программы и обеспечили качественное секретарство при помощи электронных протоколов на следующих спортивных соревнованиях, как улусного, так и республиканского масштаба:

- I, II и III открытых турнирах г. Вилуйска по якутским национальным прыжкам на призы мастера спорта РФ и РС(Я) И.Ю. Григорьева (2006, 2007 и 2008 годы);
- улусном первенстве по физкультурному комплексу «Эрэл» (2007, 2008 годы);
- открытом турнире среди школьников якутским национальным прыжкам на призы мастера спорта РС(Я) В. Николаева (2008 год);
- VIII республиканских соревнованиях по зимнему многоборью (2008 г.);
- улусном мини-чемпионате по личному первенству среди детей дошкольного возраста по республиканскому комплексу «Кэнчээри» (2006, 2007 годы);
- 2010 г. – участие в проведении 1 Республиканского фестиваля работников образования в качестве судьи в соревнованиях по настольному теннису в г. Вилуйске;
- 2010 г. – V Спортивные игра народов РС (Я). г. Олекминск;
- 2012 г. – V Международные спортивные игры «Дети Азии» в г. Якутске;
- 2013 г. – XIX Спартакиада по национальным видам спорта Манчаары в с. Чурапча;
- 2014 г. – VI Спортивные игра народов Якутии в с. Намцы;
- 2014 г. – Соревнование по силовому экстриму. Вилуйск.

Итоговый протокол
 VI спортивных игр Республики Саха (Якутия) по легкой атлетике
 100 м, девушки

«9» июля 2014 г.

г. Якутск

№	Нагр №	Фамилия, имя	Год рожд.	Раз ряд	Команда	Итого- вый ре- зультат	Вы- полпра- зряд	Ме- сто	Ветер	Очки
1.	211	Адасько Диана	1998	кмс	Якутск	12,09	КМС (Р)	1	+1,8	30
2.	302	Головных Ксения	1999	1	Якутск	12,59	I	2	+1,8	
3.	275	Пяткова Вика	1997	2	Нерюнгрин- ский	13,08	I	3	+1,8	27
4.	297	Чепушта- нова Софья	1998	1	СВФУ	13,23	I	4	+1,8	25
5.	339	Кучер Ангелина	2000	2	Алданский	13,54	II	5	+1,8	24
6.	118	Гоголева Евгения	1997	3	У-Алдан- ский	13,65	II	6	+1,8	23
7.	169	Горохова Саргы	1998	3	Чурапчин- ский	13,69	II	7	+1,8	22
8.	140	Стрюкова Катя	1999	3	Аллаихов- ский	14,12	III	8	+1,8	21
9.	165	Попова Ангелина	1999	3	Намский	14,18	III	9	+1,6	20
10.	186	Татарина Вилена	1999	3	Чурапчин- ский	14,25	III	10	+0,10	
11.	334	Пидюрова Галя	1997	2	Кобяйский	14,30	III	11	+1,6	19
12.	223	Кисилихо- ва Жанна	1998	2	М-Канга- ласский	14,54	III	12	+0,10	18
13.	135	Егорова Августа	1997	3	Горный	14,69	III	13	+0,10	17

Главный судья: Алексеев В.Р.
 Главный секретарь: Аринослова Т.К.

Список литературы:

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учебно-методическое пособие. – 2001.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: Учеб. для общеобразоват. учреждений. – 2013.
3. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Просвещение, 2012.

4. Настольная книга учителя физической культуры: Спр.-метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: АСТ; Астрель, 2003.

5. Проблемы физической культуры, здоровья и духовно-нравственного воспитания детей и молодежи. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 1999.

Капитонова Майя Валериевна
преподаватель русского языка и литературы,
МХК, русского языка и культуры речи
ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное
училище олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ЛИТЕРАТУРА, НРАВСТВЕННОСТЬ, СПОРТ

Аннотация: в статье поднимается вопрос воспитания нравственности в спорте через литературу, ее роли в воспитании и развитии человека, а также построении общественных норм и законов, формируемых в спорте. Как одна из глобальных проблем современного спорта рассматривается проблема чести, долга, справедливости, а именно: актуальность в спортивной среде набора ценностей, основанных на морали, которые важны не менее, чем самые высокие достижения.

Ключевые слова: спорт, нравственность, гуманизм, личность, духовность, честь, долг.

Спорт и нравственность – вот самые главные критерии в спорте. Нравственность – это безусловное следование к таким духовным принципам, как честь, совесть, долг, справедливость, любовь и доброта.

А нравственный спортсмен – это тот, кто данные духовные принципы реализует в своей жизни, и они воплощаются в нем самом в виде равносильных убеждений и личных качеств, как ответственность, честь, честность, достоинство, уважение к сопернику, доброжелательность к окружающим и преданность к своему делу.

Как справедливо отметил академик Д.С. Лихачев, «XXI век – это век гуманитарной культуры», и уже сейчас молодое поколение нужно к нему. В итоге всякая культура гуманитарна, поскольку она идет от человека, и служит человеку. Культура человека любой профессии, спортсмена определяется как совокупность личностных и профессиональных качеств, а также ценностей, ориентаций и умений, его понимание музыки, поэзии, живописи, архитектуры и т. д. Без общей культуры зачахнут и спорт, точные науки, и сама техника. Только гуманитарная культура может стать фундаментом этики, нравственности.

Низкая культура плохо сказывается на всех явлениях общественной жизни, проявляется в политической безответственности, экономической бесхозяйственности, отсутствии душевного такта, в разжигании межнациональных конфликтов, в губительном отношении к природе, в деградации духовного облика личности. Выход из экономического, политического и духовного кризиса состоит в подъеме культуры всего народа и каждого человека, в придании развитию культуры первенствующего значения. Гуманитарная культура опирается на демократизацию общества, гласность и свободу творчества, многообразие мнений и уважение друг к другу, всемерное поощрение культурных контактов и взаимопонимание национальных культур, сохранение исторических памятников и расширение культурного наследия. В каждом подрастающем поколении должен постоянно увеличиваться рост культуры, составляющий основу духовного роста и нравственной устойчивости.

У Новоскольцева Владимира Андреевича имеется книга «Пылающая эстафета». Это книга о Пьере де Кубертене – выдающемся общественном деятеле и французском педагоге и, одном из инициаторов возрождения олимпийских игр. Автор рассказывает о наиболее ярких страницах истории возрождения олимпизма, связанных с именем Кубертена – почетного пожизненного президента Международного олимпийского комитета.

Автор, рассказывая о деятельности Пьера де Кубертена, выдающегося французского педагога и общественного деятеля, инициатора возрождения Олимпийских игр, вслед за де Кубертенем говорит, что спорт должен способствовать развитию гармонии разума и силы.

В.А. Новоскольцев уверен, что спорт, формируя у спортсменов «истинную нравственность», должен звать к справедливой борьбе, помогать вырабатывать благородство. Отрадно, что эти нравственные качества спорт сформировал у многих российских спортсменов.

Например, хоккеист ярославского «Локомотива» Иван Ткаченко, российский гимнаст, 4-кратный олимпийский чемпион Алексей Немов и др.

Также останавливаясь на русской литературе, можно смело рассуждать о Владимире Высоцком, который на своем коротком жизненном пути написал множество песен, которых можно поставить в пример нынешнему поколению. Это стихотворения «Штангисты», «К вершине», «Профессионалы» и др.

Никакой спорт несравним без литературы, потому что, читая и рассматривая русскую литературу, и научную литературу можно выделить следующие нравственные качества в спорте: 1) благородство; 2) доброта; 3) сочувствие; 4) сострадание; 5) взаимопонимание; 6) бережное отношение к сопернику.

Список литературы:

1. Владимир Высоцкий. Поэзия и проза. – М.: Книжная палата, 1989.
2. Лихачев Д.С. Русская культура. – М.: Искусство, 2000. – 440 с.
3. Новоскольцев В.А. Пылающая эстафета. – 2-е изд., улучш и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 304 с.

Колодезников Семен Михайлович
учитель физической культуры

Прокопьев Владимир Николаевич
учитель истории и обществознания

ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская
спортивная средняя школа-интернат
олимпийского резерва им. Д.П. Коркина»
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО НА ПРИМЕРЕ ЧУРАПЧИНСКОГО УЛУСА

Аннотация: в статье рассматривается построение содержания музыкального образования дошкольников как организация музыкальной предметно-развивающей среды.

Ключевые слова: искусство, музыкальное искусство, музыкальное воспитание, музыкальная деятельность.

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской

Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

В нашей работе мы сделали исследование комплекса ГТО с самого ее зарождения до ее возрождения в наши дни.

Актуальность: 85% граждан Российской Федерации не вовлечены в регулярные занятия физической культурой и спортом, в том числе 64% детей, подростков и молодежи.

Такое положение дел сохраняется из-за имеющихся недостатков:

- все еще низка эффективность деятельности спортивных школ как по вовлечению детей в активные занятия спортом, так и по подготовке резерва для сборных спортивных команд по олимпийским видам спорта;

- не решена проблема укрепления материально-технической базы развития массовой физической культуры и спорта в муниципальных образованиях, особенно в сельских поселениях.

Цель работы: показать перспективы развития комплекса ГТО на примере Чурапчинского улуса.

Задачи работы:

- изучить историю развития комплекса ГТО в нашей стране;

- провести анализ результатов сдачи норматива комплекса «ГТО» граждан с. Чурапча;

- поиск путей создания условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом.

Новизна работы заключается в том, проведен анализ показателей физической подготовленности граждан с. Чурапча нормативным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Практическая значимость: работа может быть использована в качестве пособия для специалистов и учителей физической культуры.

Если говорить немножко об истории ГТО, то это движение за приобщение граждан СССР к массовому спорту и физической культуре началась в 1931 г., указом Центрального исполнительного комитета. Сдача норм ГТО стала всенародным делом, но в 1991 г. была прекращена и только в 2014 году президент России Владимир Путин, подписал указ, о возрождении физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Введение комплекса разделено на четыре этапа: организационный этап, апробационный этап, внедренческий и реализационный с 2017 г. В нашей работе исследовали апробационный этап внедрения ГТО в Чурапчинском улусе, который проводился в мае 2015 г. На основании Плана проведения «Единой декады ГТО» в Республике Саха (Якутия), с целью проведения 19–20 мая «Фестиваля ГТО» были апробированы тестовые нормы комплекса ГТО по апробации тестирования, среди руководителей, специалистов физической культуры и спорта муниципальных образований (населгов) Чурапчинского улуса, трудовых коллективов с. Чурапча, в соответствии с нормативными требованиями «ГТО» к уровню физической подготовленности. Всего сдали 892 участника ГТО.

Все принявшие участие были разделены по возрасту на несколько ступеней. Примечательно, что участвовали почти все предприятия села Чурапча и Чурапчинского улуса. По итогам тестирования комплекса ГТО, нами было выявлено, что наибольшие трудности испытали в упражнении прыжок в длину с места и поднимании туловища. Это можно объяснить тем, что большинство жителей нашего улуса, недостаточно занимаются физической культурой.

Также комплекс ГТО показал хорошую физическую подготовку мужчин от 30 до 39 лет по таким тестам как подтягивание из виса на высокой перекладине.

По результатам сдачи ГТО большинство сдали на серебро и бронзу, но еще рано говорить о том, что у граждан уровень физической подготовленности на достаточном уровне, так как нормативы физических упражнений выслано для апробации населения щадящем режиме, и мы думаем после апробации и исследования будут высланы окончательные нормативы ГТО, более высокие требования.

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что норматив комплекса ГТО позволяет в соответствии с возрастом оценить уровень развития физических качеств человека – быстроты, выносливости, силы, ловкости. В связи с этим появилась необходимость возродить комплекс ГТО.

2. Анализ результатов общей физической подготовленности населения с Чурапча с нормативными требованиями комплекса «ГТО» позволил выявить положительные и отрицательные стороны физической подготовки. И это говорит нам о том, что при регулярном занятии физической культурой и спортом, комплекс ГТО, может сдать практически любой гражданин Российской Федерации, и является средством к систематическим занятиям по повышению собственного уровня физической подготовленности.

Константинова Сардана Николаевна
методист

Филиппов Андрей Афанасьевич
заместитель директора по УВР

МБУ ДО ДЮСШ №5
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОРГАНИЗАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ОБОБЩЕНИЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ ПЕРЕДОВОГО ИННОВАЦИОННОГО ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ДЮСШ

***Аннотация:** в данной работе содержится обобщенный материал из опыта работы тренеров-преподавателей ДЮСШ №5 г. Якутска в ходе проведения республиканских, городских семинаров для тренеров и учителей физкультуры.*

***Ключевые слова:** передовой опыт, тренерская деятельность, спортивная школа.*

Методическая работа является важнейшим средством повышения педагогического мастерства тренеров-преподавателей, связующая в единое целое всю систему работы спортивной школы. Изучение, обобщение, распространение и внедрение передового педагогического опыта является неотъемлемой частью методической работы ДЮСШ №5 г. Якутска. Мастер-класс как форма обмена опытом – это возможность профессионального развития не только для слушателей, но и для самого ведущего мастер-класса. Оно предполагает описание тренером-преподавателем содержания работы по проблеме, показ наиболее устойчивых, характерных, повторяющихся приёмов, подходов, форм организации работы, убедительно свидетельствующих о том, почему данные методы и приёмы являются оптимальными.

***Концептуальность.** Роль методической работы школы значительно возросла в современных условиях в связи с необходимостью рационально и опе-*

ративно использовать новые методики, приемы и формы обучения и воспитания. Осуществление учебно-тренировочного процесса в современных условиях требует от тренера-преподавателя широкого кругозора в области философии образования, уверенного владения современными педагогическими концепциями и технологиями, развитых дидактических умений, технологической культуры, рефлексивных и прогностических способностей, навыков работы с информационно-компьютерной техникой. Лишь тренеры-преподаватели, достигшие определенного уровня профессионального развития, могут осознанно и активно включиться в инновационный поиск или в процесс освоения и внедрения новшеств в практику, что может стать действенным фактором обновления практики образования. На современном этапе развития образования актуальным становится выявление, обобщение и распространение инновационного педагогического опыта. Одной из эффективных форм распространения собственного педагогического опыта является такая современная форма методической работы как мастер-класс.

Наличие теоретической базы опыта. На протяжении шестнадцати лет администрация ДЮСШ №5 накапливала и систематизировала в банке данных наиболее актуальные направления педагогического опыта лучших тренеров-преподавателей школы. Инновационный опыт является серьезным потенциальным ресурсом дальнейшего развития образования. В целях достижения системных эффектов в этом направлении посредством активного распространения передового педагогического опыта необходима организация работы по его представлению педагогическому сообществу в масштабах муниципального образования в пределах РС (Я). Большое внимание уделяется повышению качества образования путем введения в массовую практику инновационного опыта работы лучших тренеров – преподавателей ДЮСШ №5. В разные годы работали в коллективе ДЮСШ №5 ныне заслуженные тренеры РФ и РС (Я): Д.В. Колесов – по легкой атлетике, Н.Н. Кычкин – по шашкам, Н.Н. Буслаев – по лыжным гонкам, В.Н. Уваров, Н.Н. Рожин, В.Н. Стручков – тренеры-преподаватели по вольной борьбе.

Повседневная деятельность по повышению квалификации тесно связана с учебно-воспитательным процессом, и тренера-преподавателя имеет возможность в ходе работы каждодневно на практике закреплять свои теоретические познания. Мастер-класс – это открытая педагогическая система, позволяющая демонстрировать новые возможности педагогики развития и свободы, показывающая способы преодоления консерватизма и рутины. Мастер-класс – это особый жанр обобщения и распространения педагогического опыта, представляющий собой фундаментально разработанный оригинальный метод или авторскую методику, опирающийся на свои принципы и имеющий определенную структуру. Следует обратить внимание при подготовке мастер-класса на то, что в технологии его проведения главное – не сообщить и освоить информацию, а передать способы деятельности, будь то прием, метод, методика или технология. Позитивным результатом мастер-класса можно считать результат, выражающийся в овладении участниками новыми творческими способами решения педагогической проблемы, в формировании мотивации к самообучению, самосовершенствованию, саморазвитию. Это достаточно технологически сложный процесс с определенными требованиями к его организации и проведению.

Оптимальность и эффективность средств. Сегодня мастер-класс рассматривается как форма диссеминации инновационного педагогического опыта. Мастер-класс – это особая форма учебного занятия, которая основана на «практических» действиях показа и демонстрации творческого решения определенной познавательной и проблемной педагогической задачи. Мастер-класс – это эффективная форма передачи знаний и умений, обмена опытом обучения и воспитания, центральным звеном которой является демонстрация

оригинальных методов освоения определенного содержания при активной роли всех участников занятия. Как локальная технология трансляции педагогического опыта мастер-класс должен демонстрировать конкретный методический прием или метод, методику преподавания, технологию обучения и воспитания. Он должен состоять из заданий, которые направляют деятельность участников для решения поставленной педагогической проблемы, но внутри каждого задания участники абсолютно свободны: им необходимо осуществить выбор пути исследования, выбор средств для достижения цели, выбор темпа работы. Мастер-класс должен всегда начинаться с актуализации знаний каждого по предлагаемой проблеме, что позволит расширить свои представления знаниями других участников. Критерии качества подготовки и проведения мастер-класса:

Презентативность. Выраженность инновационной идеи, уровень ее представленности, культура презентации идеи, популярность идеи в педагогике, методике и практике образования.

Эксклюзивность. Ярко выраженная индивидуальность (масштаб и уровень реализации идей). Выбор, полнота и оригинальность решения инновационных идей.

Прогрессивность. Актуальность и научность содержания и приемов обучения, наличие новых идей, выходящих за рамки стандарта и соответствующих тенденциям современного образования и методике обучения предмета, способность не только к методическому, но и к научному обобщению опыта.

Мотивированность. Наличие приемов и условий мотивации, включения каждого в активную творческую деятельность по созданию нового продукта.

Итогом проведенной работы является, что тренеры-преподаватели повысили уровень мастерства, научились расширять и добывать новые знания по методике, оценивать результат выполненной работы.

Проводя мастер-класс, тренер-преподаватель никогда не стремится просто передать знания. Он старается задействовать участников в процесс, сделать их активными, разбудить в них то, что скрыто даже для них самих, понять и устранить то, что ему мешает в саморазвитии. Все задания тренера-преподавателя и его действия направлены на то, чтобы подключить воображение участников, создать такую атмосферу, чтобы они проявили себя как творцы. Во взаимоотношениях с коллегами тренер-преподаватель применяет определенный стиль, проявляя свои личностные качества: коммуникативность, общекультурное развитие, интеллигентность, взгляды, убеждения, мировоззрение, характер, волю, темперамент и др.

Список литературы:

1. Пахомова Е.М. Изучение и обобщение педагогического опыта // Методист. – 2005. – №2.
2. Пахомова Е.М. Учитель в профессиональном конкурсе: Учебно-методическое пособие / Е.М. Пахомова, Л.П. Дуганова. – М.: АПКИППРО, 2006. – 168 с.
3. Селевко Г.К. Альтернативные педагогические технологии. – М.: НИИ школьных технологий, 2005. – 224 с.
4. Селевко Г.К. Педагогические технологии на основе дидактического и методического усовершенствования УВП. – М.: НИИ школьных технологий, 2005. – 288 с.

Кузьмина Акулина Николаевна
учитель русского языка и литературы
ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская
спортивная средняя школа-интернат
олимпийского резерва им. Д.П. Коркина»
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА КАК ПРИОРИТЕТНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация: в данной работе предпринята попытка исследования усиления роли семьи в создании мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: психофизиологическое здоровье, приоритетные направления, массовый спорт.

Здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты: физиологический компонент, психологический компонент, нравственный компонент.

Психофизиологическое здоровье школьника рассматривается как важнейшая социальная личностная ценность, тесно связанная с нравственным здоровьем, превращая охрану здоровья ученика в одно из приоритетных направлений.

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Важнейшим моментом является то, что роль физической культуры и спорта становится социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс школьников к занятиям физической культурой и спортом является бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации.

Цель: выявить условия повышения психофизиологического здоровья и его жизнеспособности по средствам оздоровительных массовых мероприятий в спортивной школе

Задачи: изучение основных факторов, создающие проблемы в развитии психофизиологического здоровья школьников, определение приоритетных направлений по созданию условий для физкультурно-спортивных занятий и укреплению здоровья детей, поиск форм массового спорта в спортивной школе, выявление эффективности духовно-нравственного и физического воспитания подрастающего поколения.

Объект исследования: здоровье подрастающего поколения.

Предмет исследования: условия формирования психофизиологического здоровья школьника.

Новизна: в данной работе предпринята попытка исследования усиления роли семьи в создании мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Практическая ценность: исследования состоит в том, что его результаты могут быть использованы в практической работе специалистами спортивных школ для осуществления психофизиологического здоровья ребёнка.

Гипотеза: психофизиологическое здоровье детей школьного возраста могут успешно решаться только в том случае, если работа будет вестись по двум направлениям: создание оптимальных условий; воспитание у школьников сознательного отношения к охране своего здоровья – самой большой ценности данной человеку Природой.

Чурапчинский наслег занимает обширную центральную часть Чурапчинского улуса и граничит Хатылинским наслегом и Сыланским наслегом с запада Телейским наслегом, с юга Ожудунским наслегом. Через территорию наслега проходит автодорога Нижний Бестях – Магадан с гравийно-галечным покрытием. Расстояние от города республиканского значения и центра административно-территориальной единицы, в состав которой входит наслегный пункт – до города Якутска – 180 км.

Наш микрорайон находится на расстоянии от административного центра улуса – 4 км. Микрорайон представляет собой многовидовое хозяйство. Основное занятие населения: учительство в школе, преподавательство в институте, воспитатели ДОУ «Чуораанчык». Техработники учреждений ГБОУ РС (Я) «ЧРССОШИОР им. Д.П. Коркина», ФГОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», ДОУ «Чуораанчык».

Формы внедрения психофизиологического здоровья школьника: товарищеские встречи между командами по волейболу, футболу, День оздоровительного бега «Кросс Наций», соревнования между классами, соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», «Аҕам уонна мин», «Куйуур», «Игры предков», «Весёлые старты», спортивная игра «Интернатские игры», соревнование по пулевой стрельбе на призы ветерана ВОВ Павлова И.М., проката лыж и коньков в осеннее-весеннее время; наглядные пропаганды включая настенные плакаты и наглядные пособия, расширение услуг тренажёрного зала, усиление работ по предупреждению и профилактике вредных привычек, улучшение качества медицинского обслуживания.

Приоритетные направления по созданию условий для спортивных занятий и укреплению здоровья школьника: развитие физической культуры и массового спорта в образовательных учреждениях, внедрение новых привлекательных форм, средств и методов организации массово-оздоровительных занятий, укрепление материально-технической базы, обеспечение инвентарем.

Одним из условий успешного психофизиологического здоровья школьник является работа не только с детьми, но и с их семьями. С этой целью, кроме общепринятых форм работы с родителями, нужно привлекать родителей к различным видам совместной деятельности с детьми: субботникам по очистке территорий, соревнованиям, совместным внеклассным мероприятиям и праздникам, на которых родители являются не просто зрителями, но и участниками. Это участие в традиционных массово-спортивных мероприятиях.

В заключении было определено 4 приоритетных направления по созданию условий для физкультурно-спортивных занятий и укрепления здоровья школьника. Выявлены 9 форм для внедрения массовой физкультурно-спортивной работы среди школьников. А также средства и методы, 3 компонента психофизиологического здоровья ученика.

Система развития массового спорта формирует на селе социокультурное образовательное пространство, которое создаёт условия для всестороннего физического развития личности всех слоев общества. Развития массового спорта среди школьников является важнейшей предпосылкой к самоутверждению ребенка, определяющая способность обеспечивающая гармоническое развитие личности и эффективности психофизиологического здоровья подрастающего поколения.

Макарова Александра Николаевна
учитель изобразительного искусства
ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская
спортивная средняя школа-интернат
олимпийского резерва им. Д.П. Коркина»
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

ВОСПИТАНИЕ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОГО СПОРТСМЕНА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация: в данной статье поднимаются актуальные вопросы социальной активности населения, а также необходимости подготовки высококвалифицированных тренеров. Автор выделяет проблему важности становления спортсмена гармонично развитой личностью.

Ключевые слова: тренер, социальная активность, общество, спортивная школа, спортсмен, воспитание, гармонично развитая личность.

В современном мире, как и в прошлые века, спорт объединяет большое количество стран и народов. Все мы знаем, что спорт один должен стать пропагандистом здорового образа жизни и быть гуманным. Он должен стать альтернативой к пагубным привычкам, которые порождает XXI век.

В настоящее время одним из актуальных вопросов в сфере спорта является подготовка высококвалифицированных тренеров. Чтобы приобщить к спорту все большие слои населения открываются спортивные школы по подготовке учащихся по различным видам спорта, строят спортивные сооружения. Потому что только из лучших спортсменов получают по-настоящему подкованные и преданные своей работе тренера.

В нашем социуме, где детский сад «Чуораанчык», спортивная школа имени Великого тренера Д.П. Коркина и физкультурный институт работают в тесном сотрудничестве должна наилучшим образом внедряться педагогика преемственности по гармоничному развитию. А именно дошкольники, испытавшие на себе вкус победы на различных спортивных состязаниях, оттачивая свои спортивные данные в стенах спортивной школы и в дальнейшем, обучаясь в физкультурном институте могут стать по-настоящему гармонично развитыми людьми. Для полноценного развития спортсмена необходимо и нравственное, и духовное, а также физическое развитие вместе. В этом плане одним из факторов как мы считаем, является воспитание искусством, то есть развитие чувства прекрасного. Только человек испытывающий радость от красоты окружающей среды становится духовно богатым человеком. В этом плане наряду с культурой других народов он должен впитать в себя и культуру родного народа. Для чего это нужно? Из года в год меняются ценности у спортсменов, и они становятся антигуманными. Это получается от того, что некоторые спортсмены могут поставить перед собой узкие цели, такие как, победа ради победы, нажива, материальные блага и деньги. Отсюда и антигуманное отношение к своим соперникам. В качестве примера можно привести такие высказывания американцев; «Спорт – это выражение ненависти друг другу. Это последняя возможность, которую наша цивилизация предоставляет двум людям. Спорт – наиболее близкая к войне область человеческой деятельности» (Р. Рейган). Прочитав, такое высказывание приходишь к мысли, что в Америке уходят в прошлое такие понятия как в гуманность, мир, дружба.

Формирование социальной активности немыслимо без воспитания у каждого члена общества не только понимания окружающих, но обязательно и чувства общности с ними. Это чувство не возникает без развитого душевного

и искреннего интереса к другим людям, без способности сопереживания их радостям и горестям, без сочувствия им – без ощущения сопричастной ответственности человека за человека. Без этого человек не придет на помощь к другому человеку, будет не просто равнодушен к нему – будет жесток. Западный «образ жизни» сейчас культивирует разобщенность людей. Сочувствие и сопереживание – это и есть важнейший душевный труд. И нам необходимо понимать, что если не развита, не сформирована у человека эта человеческая способность, то здесь уже открыты ворота для жестокости, садизма и т. д.

На уроке ИЗО при раскрытии содержания картины великих художников необходимо чтобы у детей пробудились такие духовные качества, как сочувствие и сопереживание. Проблемные вопросы подводят детей к глубоким раздумьям и вне урока. Они стараются найти ответ той проблеме, которую они не смогли решить на уроке. Нужно добиться того, чтобы, доброта постепенно становилась неотъемлемой частью их образа жизни. Такие дети, став взрослыми людьми, не будут черствыми к чужой беде.

В нашей республике в качестве стимула на больших соревнованиях ставят большие призы, что, глядя на это, невольно приходит мысль, что и у нас не за горами проблема американских спортсменов.

Весь коллектив школы работает над тем, чтобы наши дети выросли не только физически развитыми, но и гуманными людьми. Компонентов при воспитании такой личности множество. Каждый учитель и воспитатель работает, исходя из общих задач школы; воспитание гармонично, духовно, нравственно развитой личности.

Работая по общеобразовательной программе, разрабатываем авторские программы с национальными компонентами. К примеру, авторская программа учителя изобразительного искусства «Мой народ – моя гордость» учитывает национальную особенность учащегося. Такие программы наиболее развивают воображение, глубже затрагивают их души, и связывают детей со своими корнями. С этой целью в программе внесено иллюстрирование сцены со схваткой борцов в хапсагай из произведения Н.Е. Мординова «Аймалџан», «Ачаа саһаана» и другие раскрывающие пороки людей, которые существуют и в наши дни. Декоративное оформление матрешек, украшение якутскими узорами национальной утвари, эскиз грамоты по национальным видам спорта способствуют формированию чувства вкуса, возможность к развитию творческого начала у детей. Таким образом, дети в процессе рисования впитывают духовные ценности своего народа. Это обязательно даст нашим детям ориентир в гуманистическом становлении.

В 5, 6 классах дети особенно восприимчивы, любознательны и искренние. Поэтому, любая информация не проходит без внимания. Если во вступительной части урока их подвести, путем интересных фактов и любопытных моментов из истории о нравах, поверьях, почитаниях и традициях народа саха, дети сразу схватывают и отражают это в своем творчестве. А рисуя, дети не только учатся к азам рисования, но еще и формируются вместе со своими героями, сопереживая вместе с ними их радости и горести. Все это дает ростки для всестороннего развития. С этой целью, дети успешно участвуют в конкурсах рисунков; улусного, регионального, республиканского, международного, Российского и олимпиадах по черчению улусного, регионального и республиканского уровней. Ведь основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен старался всесторонне быть развитым. Он кроме всего играл на фортепиано, отлично рисовал, а великий писатель Н. Гоголь боялся одностороннего развития.

Таким образом, для того чтобы получить настоящего преданного к своему делу тренера, как наш Д.П. Коркин, необходимо, чтобы спортсмен стал гармонично развитой личностью. Только воспита́в, гармонично развитых

спортсменов, а в будущем тренеров, можем противостоять издержкам современного общества. И только люди, придерживающиеся и пропагандирующие здоровый образ жизни, станут составляющими наш современный мир. Значит, настоящего спортсмена можно считать человеком будущего общества, где нет алкогольной, химической зависимостей и агрессии.

Макаров Вадим Владимирович
учитель физической культуры
МАОУ СОШ №12
г. Пермь, Пермский край

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

***Аннотация:** опыт внедрения экспериментальной программы по физической культуре с использованием спортивного туризма.*

***Ключевые слова:** спортивный туризм, инновации, эксперимент в школе, педагогические технологии, пешеходный туризм, мультигонка.*

В Пермском крае, где между городами большие расстояния – очень много условий для занятия туризмом. У нас развиты следующие виды туризма: пешеходный, водный, спелео, горный, велотуризм, мультигонки. История достижений Пермского края в спортивном туризме славится участием и победами в мировых российских краевых и международных экспедициях.

В школе №12 города Перми спортивный туризм существует 25 лет. Прейдя в школу молодым учителем, познакомился заводским туристическим клубом «Звезда». Совместные путешествия и тренировки дали возможность понять перспективу такого вида спорта как спортивный туризм. В школе начал проводить тренировки по туризму в течение недели и в выходные дни. Спустя несколько лет организовал секцию спортивного туризма при доме пионеров. Мы изучали и совершенствовали элементы лыжного туризма (зимний период у нас 6 месяцев). На тренировках мы развивали: силу, координацию движения, скоростные качества. В школе был очень маленький спортивный зал 16 на 8 метров, он не давал нужной плотности нагрузки на тренировках. Приходилось использовать все пространство в школе: коридоры, лестницы, этажи. Естественные препятствия были только в лесу. Тренировки плавно перешли на выходные дни. Возникла проблема. Не все желающие дети могли заниматься в выходные дни.

Летом мы занимались походами продолжительностью от 7 до 14 дней. Там мы с учащимися изучали технику – водного, пешеходного и спелеотуризма. С опытом пришло осознание, что можно самостоятельно разрабатывать проекты, проводить соревнования, обучающие семинары для молодых педагогов. Моя профессиональная квалификация позволяла мне заниматься данной организационной деятельностью, так как я являюсь КМС по пешеходному и водному туризму, судья областной категории, инструктор-методист спортивного туризма, учитель физической культуры.

По решению общего собрания туристов нашей школы пятнадцать лет назад нами был организован туристический клуб «Северный ветер». Занимаясь коммерческими походами, было приобретено все необходимое снаряжение для туристического клуба. Команда клуба регулярно участвовала во всевозможных туристических форумах, состязаниях, соревнованиях разного уровня. Клуб осуществлял свою деятельность по нескольким программам: спортивно-оздоровительный туризм, спортивный туризм, краеведение.

В 2010 году нашу школу закрыли на капитальный ремонт. В этот непростой период отсутствия спортивной базы для занятия физической культурой уменьшило количество детей в туристическом клубе. Большое сопротивление в этот период оказали родители. Они не стали отпускать детей в длительные походы из-за боязни за здоровье детей.

Пришло время реорганизовать туристическую работу в школе. В каждой параллели организовалась постоянная группа юных туристов. А туристические походы стали проводить совместно с родителями только в летний период.

В 2012–2013 учебном году была сформирована экспериментальная группа 8 «Б» класса. Получив разрешение администрации школы и родителей, перенесли занятия физической культуры в лес. Расписание уроков было сделано так, что класс мог выезжать в лес на 3 часа. В лесу был оборудован туристический полигон для занятий пешеходным, лыжным туризмом и походов выходного дня. Многие этапы подготовлены стационарно. Есть возможность проводить кросс-поход от 3 до 25 км.

В рамках реализации эксперимента с 8 класса решались следующие задачи: Обучение технике преодоления препятствий и развития физических качеств, с учетом последовательных приобретаемых знаний, сформированности умений и навыков; Использовать разные виды туризма для развития физических качеств обучающихся; Апробировать методику обучения базовой техники преодоления препятствий на учебно-тренировочном полигоне; Повысить уровень физической подготовки в экспериментальной группе на начало и конец учебного года. Сделать анализ результатов морфофункциональных особенностей организма; Закаливание естественным способом в природных условиях. В эксперименте использовались педагогические технологии: технология-метод проектов; технология – срочной информации; технология предписаний алгоритмического типа; линейная технология; обратнотехнология. План работы экспериментальной группы представлен в таблице 1.

Таблица 1

План работы по четвертям на 2013–2014 гг.

1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Летние каникулы
1. Элементы пешеходного туризма. 2. Кроссовая подготовка. 3. Подвижные игры. 4. Мультигонки.	1. ОФП. 2. Веревоочный курс. 3. Теоретические сведения по туризму.	1. Элементы лыжного туризма. 2. Лыжная подготовка. 3. Мультигонка.	1. Спортивные подвижные игры. 2. Элементы легкой атлетики. 3. Плавание. 4. Пешеходный туризм.	1. Пешеходный поход на 5 дней. 2. Водный поход на 3 дня совместно с родителями. 3. Походы тур. клуба по желанию.

Мультигонки 1 и 3 четверти представляют собой итоговое мероприятие за всю четверть. Элементы мультигонки 1 четверти: бег по маркированной трассе, ориентирование на полигоне, подъемы и спуски по веревке, бухтование веревок, маятник, установка палатки, завязывание узлов, переправа по жердям, переправа по бревну, преодоление канавы с помощью шеста, перепрыгивание через ямы и не глубокие рвы, преодоление чащи и завала.

Элементы мультигонки 3 четверти: передвижение на лыжах разными лыжными ходами, ориентирование в зимнем лесу, спуски разными способами, остановка в заданном пункте, повороты при спуске, траверс склона на лыжах, переправа лыж и участника, преодоление завалов, пуск на подручных

средствах, строительство укрытия – ниши в снегу, переправа по льду с соответствующей страховкой, тропление лыжни, смазка и уход за лыжами.

Подводя итоги работы экспериментальной группы за год, хочу отметить положительную динамику в физическом развитии учащихся 8 класса. При сдаче итогового зачета по физической подготовке (подтягивание, отжимание от пола, пресс, бег 1км) учащиеся показали более высокие результаты по сравнению с параллельным классом, обучающихся по обычной программе физической культуры и более высокие результаты по сравнению с началом учебного года. Повышение морфофункциональной результативности достигалась за счет повышенной мотивации учащихся к занятиям, спланированным в нетрадиционной форме. В сентябре 2014 года учащиеся 8 «Б» класса на городском кубке по спортивному туризму заняли три первых места. Эксперимент продолжается и в этом учебном году, три класса будут работать по данной программе.

Муходанова Екатерина Александровна
магистрант

Томилин Константин Георгиевич
канд. пед. наук, доцент

*ФГБОУ ВПО «Сочинский государственный университет»
г. Сочи, Краснодарский край*

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА РЕБЕНКА И УСПЕШНОСТЬ ОСВОЕНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ УШУ

Аннотация: *проведено обследование 28 детей в возрасте от 7–10 лет по показателям физической подготовленности, устойчивым свойствам личности и результатам технической подготовленности по программе ушу. Базовая техника ЦЗИБЕНГУН достоверно коррелирует с «добротой и теплотой» ребёнка ($r = 0,465$), «интеллект» ($r = 0,571$), «уверенностью в себе» ($r = 0,526$), «самостоятельностью» ($r = 0,611$), «самоконтролем» ($r = 0,631$), «честностью» ($r = 0,783$). Для этих детей характерна излиянная «напряжённость» в исполнении технических приёмов ($r = 0,404$). «Доверчивость» имела отрицательную взаимосвязь ($p > 0,05$) с уровнем развития физических качеств ребенка.*

Ключевые слова: *ушу, психологические и физические качества детей.*

В настоящее время большое количество детей увлекаются восточными единоборствами, среди которых определённое лидирующее место занимает спортивное ушу [1; 2]. В связи с тем, что спортивное ушу вошло в показательные виды Олимпиады и в мире интенсивно развивается, крайне важно на начальном этапе обучения детей этому виду спортивной деятельности уделять внимание устойчивым свойствам личности для достижения в будущем высокого спортивного результата.

Проведено обследование 28 детей в возрасте от 7–10 лет занимающихся в СДЮСШОР №2, г. Сочи. Анализировалось 5 показателей физической подготовленности, 17 показателей устойчивых свойств личности, а также 8 показателей технической подготовленности по программе федерального стандарта по виду спорта ушу.

Предыдущие наши исследования [3] выявили, что устойчивые свойства личности юных спортсменов находились на среднем уровне. Наибольшие оценки получила «доброта и теплота» $3,2 \pm 0,67$ и «интеллект» детей $3,1 \pm$

0,59 балла; наименьшее – «проницательность» $1,9 \pm 1,1$ и «доминирование» $2,0 \pm 1,2$ балла. Что указывает на неспособность родителей детей воспитать у них с детства лидирующие качества, которые будут им необходимы во взрослой жизни.

В табл. 1 представлены результаты корреляционного анализа между психологическими и физическими качествами занимающихся (полужирным шрифтом выделены достоверные связи).

Таблица 1

Взаимосвязь устойчивых психологических качеств личности ребенка и физических качеств

№ п/п	Показатели	Коррекционная связь с:				
		Выносливость	Ловкость	Сила	Быстро-та	Гибкость
1.	Доброта, теплота	<i>0,642</i>	<i>0,586</i>	<i>0,471</i>	<i>0,580</i>	<i>0,435</i>
2.	Интеллект	<i>0,530</i>	<i>0,396</i>	<i>0,542</i>	<i>0,463</i>	0,326
3.	Эмоцион. устойчивость	<i>0,418</i>	0,354	0,299	<i>0,466</i>	0,208
4.	Доминирование	<i>0,433</i>	0,345	0,329	<i>0,404</i>	0,149
5.	Жизнерадостность	<i>0,604</i>	<i>0,569</i>	<i>0,471</i>	<i>0,565</i>	0,162
6.	Совестливость	<i>0,426</i>	0,182	0,289	0,362	–0,026
7.	Устойчивость к стрессу	<i>0,523</i>	0,324	<i>0,441</i>	<i>0,499</i>	0,094
8.	Чувствительность	<i>0,604</i>	<i>0,452</i>	<i>0,415</i>	<i>0,503</i>	0,238
9.	Доверчивость	–0,077	0,214	–0,182	–0,250	0,326
10.	Богатое воображение	<i>0,464</i>	0,299	0,265	0,338	0,304
11.	Проницательность	0,357	0,178	0,250	0,289	0,046
12.	Уверенность в себе	<i>0,544</i>	<i>0,468</i>	<i>0,453</i>	<i>0,507</i>	0,325
13.	Склонность к новому	<i>0,542</i>	<i>0,524</i>	0,334	<i>0,540</i>	<i>0,464</i>
14.	Самостоятельность	<i>0,642</i>	<i>0,579</i>	<i>0,567</i>	<i>0,605</i>	0,341
15.	Самоконтроль	<i>0,620</i>	<i>0,607</i>	<i>0,491</i>	<i>0,622</i>	0,295
16.	Напряженность	0,300	0,030	<i>0,423</i>	0,276	–0,396
17.	Честность	<i>0,616</i>	<i>0,429</i>	<i>0,650</i>	<i>0,587</i>	0,183

Показана высокая ($p < 0,05$) взаимосвязь между большинством показателей. Из этого списка выпадают «проницательность» и «доверчивость», имеющая отрицательную взаимосвязь ($p > 0,05$) с уровнем развития физических качеств ребенка.

Базовая техника ЦИБЕНГУН достоверно коррелировала с «добротой и теплотой» ребенка ($r = 0,465$), «интеллектом» ($r = 0,571$), «уверенностью в

себе» ($r = 0,526$), «самостоятельностью» ($r = 0,611$), «самоконтролем» ($r = 0,631$), «честностью» ($r = 0,783$). Для этих детей характерна излишняя «напряжённость» в исполнении технических приёмов ($r = 0,404$) [3].

Для улучшения тренировочной деятельности с данным контингентом юных спортсменов тренеру необходимо обратить внимание на совершенствование профессионально важных для спорта качеств личности в учебно-тренировочном процессе детей занимающихся ушу.

Список литературы:

1. Куан Вэньнань. Чжунго ушу. Вэньхуа чайлунь (общая теория культуры китайского ушу). – Чэнду, 1997. – 112 с.
2. Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ / Г.Н. Музруков. – М.: ОАО Издательский Дом «Городец», 2006. – 576 с.
3. Муходанова Е.А. Влияние психологических качеств личности ребенка на успешность освоения базовой техники УШУ / Е.А. Муходанова, К.Г. Томилин // Туризм: гостеприимство, спорт, индустрия питания: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Сочи, 21–23 октября 2015 г.). – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2015. – С. 204–206.

Романов Иван Николаевич

учитель технологии

Романова Люсция Иннокентьевна

учитель русского языка и литературы

*ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская
спортивная средняя школа-интернат
олимпийского резерва им. Д.П. Коркина»
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)*

СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ЗНАЧЕНИЕ МУЗЕЯ СПОРТИВНОЙ СЛАВЫ ИМЕНИ Д.П. КОРКИНА

Аннотация: в данной работе поднимается проблема сохранения социальной памяти и преемственности поколений посредством музея. В статье рассмотрено влияние музея им. Д.П. Коркина на социокультурное влияние общества.

Ключевые слова: музей им. Д.П. Коркина, социальная память, социокультурный подход, общество, Дмитрий Петрович Коркин.

В современном ритме жизни появляется проблема потери жизненных ориентиров и ценностей. Главную же миссию сохранения социальной памяти, преемственности поколений несут музеи. Музеи, являющиеся хранителями культурного наследия, напрямую взаимодействуют с обществом. Будучи социокультурными институтами общества, музеи «соединяют» воедино социокультурные процессы поколения людей, их духовность, достоинства, патриотизм.

Актуальность – в связи с быстрыми темпами развития современного общества, меняющимися жизненными ориентирами и ценностями возникает потребность в непосредственном взаимодействии общества и музея, являющегося хранителем культурного наследия и социальной памяти.

Цель исследования: изучение роли музея Д.П. Коркина в социокультурном развитии общества.

Задачи исследования:

- исследовать историю музейного дела;
- исследовать историю становления и развития «Музея спортивной славы Д.П. Коркина»;

- раскрыть возможности музея «Спортивной славы Д.П. Коркина», как средства социокультурной коммуникации;
- исследовать потребность общества в музейной деятельности;
- объяснить социальные функции музея, как основу взаимодействия музея и общества.

Объект исследования: музей – комплекс Д.П. Коркина в совокупности его ролей и функций.

Предмет исследования: особенности функционирования и развития музея Д.П. Коркина.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

- применен социокультурный подход к исследованию музея;
- рассмотрены и обоснованы теоретико-методологические аспекты институциональной деятельности музея через социологический анализ;
- выявлена роль музея Д.П. Коркина в становлении гражданского общества.

Для решения поставленных задач были использованы методы:

- поисковый метод сбора информации;
- анкетирование и обработка результатов.

Дмитрий Петрович Коркин, выдающийся тренер XX века, воспитавший плеяду выдающихся спортсменов чемпионов СССР, Европы, Мира и Олимпийских Игр. Ими воспитаны 4 заслуженных мастеров спорта, 13 мастеров спорта международного класса, более 150 мастеров спорта СССР. С целью увековечения памяти тренера в 1984 был создан дом-музей, а в 2003 г. введено новое здание музея «Спортивной славы им М.П. Коркина»

Данный музейный комплекс – единственный центр, в котором представлен уникальный систематизированный наглядный материал, экспонаты (свыше 1300) о вольной борьбе, о тех людях, которые высоко подняли и несут честь школы, улуса и республики.

Целью и задачей данного музейного комплекса является увековечивание памяти Д.П. Коркина; рассказ о его жизни, работе, выдающихся достижениях его воспитанников в мировом спорте; воспитать подрастающее поколение на примере жизни и деятельности Д.П. Коркина, его соратников и на примере прославленных спортсменов – воспитанников Д.П. Коркина.

Для выявления социокультурного значения музея мы провели опрос среди населения микрорайона школы – интернат и среди учащихся ГБОУ «ЧРСС-ШИОР им. Д.П. Коркина» с целью выявления уровня социокультурной значимости музея «Спортивной славы Д.П. Коркина»

По итогам исследовательской работы мы пришли следующему выводу, что все большее признание находит представление, в котором музей Д.П. Коркина рассматривается как социокультурный институт, выходящий за пределы сложившихся тематических планов комплектования, научной обработки и экспонирования музейных коллекций и переходящий к осуществлению более широкой социальной миссии культурной и патриотической идентификации.

По результатам опроса мы пришли к следующим выводам:

- музей культивирует спорт, олимпийское движение, вселяет стимул в достижении спортивных результатов;
- музей развивает границы самосознания учащихся;
- музей Д.П. Коркина выходит за пределы тематики спорта и осуществляет более широкую социальную миссию культурной и патриотической идентификации;
- музей является культурным и духовным центром;
- значение деятельности музея неоспоримо влияет на социокультурное развитие населения;
- музей учитывает специфику культурно-исторической среды, как основного, а порой и единственного источника региональной специфики;

– активно взаимодействует с другими институтами социально-культурной деятельности (с детским садом, школой, институтом, с общественными объединениями, малыми социальными группами и каждым конкретным человеком). Это явно расширяет воспитательное воздействие, ибо культурная идентичность успешно формируются только в условиях комплексного воздействия микро- и макросреды.

– современной проблеме национально-культурной идентификации молодого поколения центрирующую роль играет музей Д.П. Коркина, поскольку он вырабатывает интерес к прошлому, и формирует ценностное отношение к культурному наследию.

Сивцева Светлана Михайловна

методист СПО, преподаватель

*ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное училище олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)*

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПОСРЕДСТВОМ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Аннотация: в статье речь идет о подготовке педагогов физической культуры. Автор рассматривает Программу подготовки специалистов физической культуры и спорта с учетом своей специфики и региональных особенностей.

Ключевые слова: ФГОС СПО, педагог физической культуры, программа подготовки, профессиональные компетенции, проектная деятельность.

В настоящее время по требованию Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) перед профессиональными образовательными организациями стоит задача подготовить конкурентоспособных и компетентных специалистов в своей области. В данном случае подготовка педагогов физической культуры, обладающих умениями разрабатывать методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса, проведения внеурочной деятельности, дополнительного образования в области физической культуры и спорта, исследовательской и проектной деятельности. Конкурентоспособность специалистов зависит от активности самой личности, гибкости его мышления, способности применять своих знаний и жизненного опыта на практике, умения успешно адаптироваться к современному быстроменяющемуся миру. В целях выполнения данной задачи каждая образовательная организация разрабатывает свою Программу подготовки специалистов физической культуры и спорта с учетом своей специфики и региональных особенностей.

В нашей образовательной организации в рамках профессионального модуля ведутся вариативные курсы: олимпийская педагогика и теория олимпийской культуры, основы информационного предпринимательства, основы информационного и библиографического поиска, якутский язык и культура речи и др. В том числе междисциплинарный курс «Формы организации внеурочной деятельности и дополнительного образования в области физической культуры» для студентов 3 курса.

Целью данного курса является формирование профессиональных компетенций у студентов посредством проектной деятельности.

К задачам курса относятся:

- развитие творческого потенциала, расширение кругозора и познавательного интереса студентов;
- овладение методами проектно-исследовательской деятельности;
- повышение уровня стремления к саморазвитию и самореализации студентов;
- развитие навыков самостоятельной исследовательской деятельности и их применение к решению актуальных практических задач;
- умение публичного выступления.

По мнению многих исследователей проектная деятельность ставит цель самостоятельно выявлять проблему, находить способы ее решения, опираясь на собственный жизненный опыт, полученные теоретические знания применять на практике.

Согласно учебному плану курса «Формы организации внеурочной деятельности и дополнительного образования в физической культуре и спорта» отводится 93 часа, на аудиторные часы – 62, на самостоятельную работу студента – 31. Учебные занятия носят практический характер, поскольку содержание курса направлено на формирование и совершенствование практических умений студентов.

Структура лекционных и практических занятий строится на основе проектного метода. Применяются активные формы проведения занятий: «мозговой штурм», «веревочный курс», деловые игры, творческие задания, мультимедийные технологии и др.

Самостоятельная работа студентов включает задания по разработке проектов краткосрочного характера: разработка тестовых заданий олимпиад, викторин по физической культуре и спорту, комплекса физкультурных заданий для разных слоев населения, разработки физкультурных праздников, спортивных соревнований, конкурсов, фестивалей, акций, спартакиад.

В ходе реализации данного курса, студенты разрабатывают коллективный проект, который состоит из трёх этапов: разработка проекта, практическая реализация проекта, защита проекта. Разработка проекта дает возможность каждому студенту максимально раскрыть свой творческий потенциал, проявить индивидуальность, реализовать свои силы, приложить знания и опыт, показать достигнутый результат. Эта деятельность – коллективная, направленная на реализацию самостоятельно задуманного проекта, результат которой носит практический характер и дает удовлетворение всем участникам.

Главным составляющим в проектной деятельности является планирование предстоящей работы. В начале разработки проекта определяется проблема, отмечается актуальность, обозначаются цели и задачи, отдельные этапы со своими задачами для каждого из них, конкретизируются способы и методы решения задач, составляется смета расходов, график работы с указанием ответственных и сроков реализации каждого этапа.

Проекты можно различать по доминирующей деятельности студентов:

- практико-ориентированный – он нацелен на решение социальных задач, отражающих интересы участников проекта или внешнего заказчика;
- исследовательский – он включает в себя обоснование актуальности выбранной темы, постановку задач исследования, обязательное выдвижение гипотезы с последующей ее проверкой, обсуждение и анализ полученных результатов;
- информационный – направлен на сбор информации о каком-либо объекте или явлении с целью анализа, обобщения и представления информации для широкой аудитории;
- творческий – предполагает максимально свободный и нетрадиционный подход к выполнению проекта и презентации его результатов.

В процессе проведения данного курса систематизируется и расширяется объем знаний в области физической культуры; формируются умения публичных выступлений, проводить рефлексию, высказывать и отстаивать собственное мнение; развиваются способности работать в коллективе и команде; приобретаются навыки исследовательской и проектной работы. Также при разработке содержания практических занятий учитывались компетенции, на формирование которых ориентирован весь профессиональный модуль, по которому готовится педагог по физической культуре и спорту.

Весь фактический материал, собранный в портфолио, обучающихся по результатам разработанных проектов используется при защите отчета по прохождению производственной практики.

В рамках данного курса студенты принимали участие в республиканских студенческих конкурсах, участвовали на интеллектуальных играх и викторинах, где занимали первые места; в проектах, которых реализовали себя в своих выступлениях; в оформлении стенгазет и подготовке репортажей для СМИ.

Студенты 3 курса в количестве 9 человек реализовали коллективный проект «Дыгын ооннуулар» на национальном празднике училища. На первом этапе они разработали положение, составили смету проведения, распределили между собой роли, во втором этапе каждый индивидуально подготовил протокол своего этапа соревнования, приготовили необходимый инвентарь для проведения соревнования, подготовили участников к каждому этапу соревнования. В ходе реализации проекта участвовали 7 студентов. Состязались по семи национальным видам спорта. С начало до конца в том числе в роли ведущего, комментатора, судей соревнований были сами студенты. По итогам рефлексии все студенты отметили, что получили большой опыт проведения спортивного праздника, получили большое удовлетворение от коллективной деятельности.

Таким образом, проектная деятельность способствует формированию профессиональных компетенций будущего педагога физической культуры и спорта, а именно: повышению уровня мотивации у студентов, развитию творческого потенциала, умения работать в команде, разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий, систематизировать педагогический опыт, оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений, проводить проектную деятельность в области образования, физической культуры и спорта.

Работа по методу проектов эффективна и актуальна также с важностью повышения творческого потенциала обучающихся, развития общих и профессиональных компетенций, определённых ФГОС СПО, которая позволяет выпускникам успешно реализовать себя в будущей профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Скрябин Михаил Степанович

инструктор-методист

ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное училище олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

САМОДЕЛЬНЫЕ НЕСТАНДАРТНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ НА ПРИМЕРЕ Д.П. КОРКИНА ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ЛАГЕРЕЙ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

***Аннотация:** в статье рассмотрен один из ведущих видов физического воспитания спортсменов – вольная борьба. Автор акцентирует внимание в работе на авторских тренажерах Д.П. Коркина, которые не утратили свою актуальность и в настоящее время при подготовке борцов.*

***Ключевые слова:** Д.П. Коркин, авторские тренажеры, спортивный лагерь, клетчатая перекладина, стенка Коркина, трубы на столбах, канатная дорога, нустр, стенка-лестница, качающиеся перекладины, кувалда, висячие палки, тумбочка, лесенка, буксир, нарты, пирамида.*

В век бурного развития спорта высших достижений успех закладывается на ранних ступенях спортивного мастерства. Вольная борьба является одним из ведущих видов физического воспитания сильного, ловкого выносливого и решительного спортсмена.

Одним из востребованных физических качеств борца для достижения высоких результатов, является общефизическая и специальная подготовка в юношеском возрасте. Работа на стандартных тренажерах в спортивных залах, утомляют и не вызывают эффективного интереса к занятиям развивающих силовые порывы спортсменов этого возраста. Подходящим временем для развития этих качеств является летний сезон, именно летний спортивный лагерь. Именно в этом сезоне большое время должно уделяться на развитие общей и специальной физической подготовки. Для решения этих задач, необходимы специальные тренажеры, максимально приближенные к схваточным нагрузкам. Тренажеры должны иметь игровой характер и вызывать интерес работы для спортсменов, при этом не должны утомлять.

Выдающийся тренер XX века Дмитрий Петрович Коркин был тренером-новатором. Он вводил нововведения в методике тренировки, обучении технике и тактике вольной борьбы.

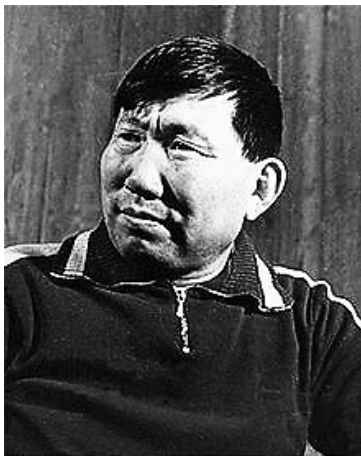


Рис. 1

Так в 1970-х годах построил уникальную площадку для развития общефизических качеств борцов вольного стиля в селе Чурапча площадью 12 соток. В эту площадку входили: сарай на два ковра (размеры того времени) и авторские тренажеры Д.П. Коркина из дерева, жердей, досок, железных труб, бочек, шин и тросов. Каждый тренажер был направлен на развитие определенных специальных качеств, способностей борца.

Использование авторских тренажеров Д.П. Коркина в общей и специальной подготовке борцов не утратили свою актуальность и в настоящее время.

В спортивном лагере «Лэглэгэр» ГБОУ РС(Я) «РСС училище Олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева» сооружены аналоги 8 нестандартных тренажеров Д.П. Коркина и 7 авторских тренажеров тренера по вольной борьбе М.С. Скрыбина.

Спортивный лагерь (летняя учебно-тренировочная база) «Лэглэгэр» ГБОУ РС(Я) «Республиканское среднее специальное училище Олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева» функционирует с 2010 года. База расположена возле села Верхний Бестях. На территории базы построены и строятся спортивные объекты, расширяется материально-техническая база. За 3 сезона учебно-тренировочную подготовку проходят 180 спортсменов.

Упражнения на тренажерах во время учебно-тренировочных занятий чередовались: в один день проходили круговые тренировки на всех снарядах; в следующий день тренажеры подбирались индивидуально для каждого спортсмена.

Клетчатая перекладина (Д.П. Коркин)

Изготавливается из жердей высотой, примерно, 1 м. Тренажер направлен на развитие общих и специальных физических качеств борца, отработку проходов в ноги, и доведение его выполнения до автоматизма.

Она имела 7–8 перекладин вдоль и 4 поперек, поэтому за один круг спортсмен делал 32 прохода под перекладинами. Одновременно могли заниматься около 20 человек, время работы зависит от плана тренера.

За один подход можно давать 2–3 минуты непрерывной работы (1 период схватки) и второй подход после 30 секундного отдыха.

Задания можно усложнить, добавив боковые проходы под боковые жерди; перепрыгивания через боковые жерди туда и обратно и проход.

Также на данном снаряде можно работать над совершенствованием приема «нырок»: стоя на одном месте с захватом одной жерди не распуская хват, выполнить проход в ноги нырком и обратно в исходное положение.

Для развития координации и равновесия, мышц и суставов нижней части тела, стоя поперек жерди необходимо делать приседания и/или ходить, не соскакивая с жердей.



Рис. 2



Рис. 3

Стенка Коркина (Д.П. Коркин)

Стенка делается из обрезных плах с толщиной не менее 4 см и длиной 2–1,5 метров. На досках делаются отверстия диаметром 40 мм на расстоянии 15 см друг от друга. Доска крепится на плотных столбах как щит размером 2 х 4 м. Готовятся 2 палочки длиной в 20 см и диаметром 35–38 мм.

Борец, взяв в руки две палки, должен, втыкая их в отверстия, взобраться вверх и спуститься обратно.

Данный тренажер не только развивает цепкость пальцев, мышцы руки, спины, но и концентрацию внимания, координацию движения рук, выносливость.

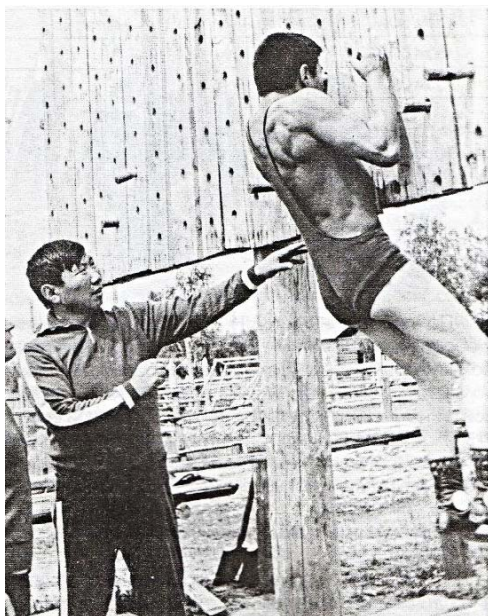


Рис. 4



Рис. 5

Тренажеры для развития устойчивости и равновесия

Трубы на столбах (Д.П. Коркин)

На расстоянии 2 м между столбами высотой 80–100 см крепятся трубы с диаметром 32 мм или 20 мм. Трубы можно сделать в круговую. Спортсменам необходимо ходить по этим трубам не падая на землю.

Это упражнение развивает координацию, устойчивость, способствует профилактике плоскостопия, так же развивает внутренние мышцы бедра, голени и тазобедренного сустава.

На данном тренажере также можно выполнять приседания, стоя поперек трубы: Дмитрий Петрович Коркин давал задания своим воспитанникам приседать на одной ноге стоя на столбах.

Канатная дорога (Д.П. Коркин)

На 4 столбах высотой 50–60 см, плотно закопанных в землю, натягивается длинный толстый трос. Спортсмену необходимо ходить по этому тросу, не падая, что развивает устойчивость и координацию.



Рис. 6

Нустр (Сверло Басова) (Д.П. Коркин)

Тренажер делается на 2 столбах высотой 30–40 см. на них крепится брус толщиной 10 см, шириной 20 см и длиной 120–130 см.

Посередине бруса делается круглое отверстие диаметром 1–12 см., в которое входит деревянная втулка. Снизу крепиться гиря в ямке. Сверху делаются две рукояти диаметром 6–8 длиной 30 см на разных высотах. Спортсмен выполняет круговые движения руками с поворотом туловища, вращая эту втулку.

Данный тренажер направлен на развитие двигательных навыков для бросков с поворотом, «мельница», ломок и присущим к ним мышцам.

Столб

Хорошо обструганное бревно высотой 5–6 м крепко закрепленное в земле.

Спортсмен выходит на этот столб, используя все тело, обхватывая руками ногами.

Упражнения для развития всех групп мышц для борьбы в плотном контакте, на выносливость.

Тренажеры для развития кистей

Стенка-лестница (Д.П. Коркин)

Между двумя столбами из брусьев делаются наклонные доски толщиной 4–5 см на расстоянии 15–20 см. Наклоны могут быть разные: 15°; 30°; 40°. Кроме досок можно использовать оцилиндрованные обрезки диаметром 15–20 см.

Спортсмен может выполнять на данном тренажере два разных упражнения: в одном случае, захват брусьев пальцами, во-втором – ладонью.

Данный тренажер развивает мышцы верхнего пояса и цепкость рук, что способствует более быстрому, прочному и эффективному захвату рук соперника.



Рис. 7

Качающиеся перекладины (Д.П. Коркин)

Между длинными столбами, соединенными наверху трубой, устанавливается качающаяся перекладина высотой 80–100 см от земли.

Этот тренажер парный: один стоя с другой стороны постоянно подталкивает перекладину, второй по мере подхода перекладины быстро «ныряет», проходит перекладину разворачивается и сразу проходит в обратную сторону. Количество повторений за подход по усмотрению тренера.

Тренажер направлен на совершенствование выполнения приемов с нырком, развивает реакцию и чувствительность подхода к противнику во время атакующих действий противника, а также для повторных атак.

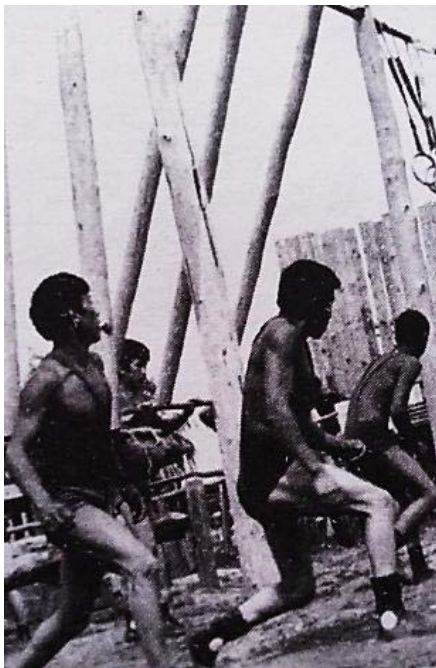


Рис. 8

Кувалда (М.С. Скрыбин)

Шина диаметром примерно 1000 см закапывается до половины в землю. Можно также использовать шину большего размера. При этом ее можно не закапывать в землю. Используются кувалды весом 5–7Ц10 кг в зависимости от физической подготовленности спортсмена. Рукоятка кувалды должна быть из железа, хорошо сварена.

Спортсмен с подхода полным размахом бьет кувалдой в шину и отходит.

Упражнение выполняется соответственно к периоду схватки на 2–3 минуты. Количество ударов в минуту должно быть не менее 33 ударов. После 30 сек. отдыха выполняется второй подход:

Данный снаряд направлен на развитие функциональных и волевых качеств, всех основных групп мышц: мышцы плечевого пояса, спины, рук, ног.



Рис. 9

Висячие палки (М.С. Скрябин)

На высоких столбах с перекладиной крепятся две параллельные жерди, на расстоянии друг от друга 60 см, высота 3 м. К ним привязываются круглые палки диаметром 3-4 см, длиной 30 см. Расстояние между привязанными палками 50 см.

Спортсмен в висячем положении должен пройти весь маршрут, не соскакивая.

Тренажер направлен для развития силы мышц кистей рук и спины и на выносливость.



Рис. 10

Тумбочка (М.С. Скрябин)

Строится из толстых досок высотой 60-80-100 см, шириной 50 см, длиной 1,5 м.

Спортсмен попеременно в быстром темпе выходит на тумбочку и соскакивает на время. На количество раз на 2 ногах запрыгивает на тумбочку: Развивает силы мышц ног и брюшного пресса, туловища.



Рис. 11

Лесенка (М.С. Скрыбин)

Лесенки с высотой по 50 см шириной 40см, 5 ступеней. Спортсмен быстро выбегает на лестницу и обратно. Для развития мышц ног и туловища, пресса и на выносливость.

Буксир (М.С. Скрыбин)

На шину привязывается трос длиной 2 м в конце две лямки для одевания на плечи.

Спортсмен одевает на плечи лямки, и по команде стартует на дистанцию 50–60 метров туда и обратно на максимальной скорости: Один подход примерно 2,5–3 минуты.

Снаряд направлен на развитие атакующих действий, натиска, на выносливость, функциональность, а также развития группы мышц ног и спины. Также нагрузка может равняться со схваткой.



Рис. 12

Нарты (М.С. Скрябин)

На столбиках высотой 30–40 см крепятся доски длиной 150 см толщиной 4 см, шириной 15–18 см. расстояние между нартами 70–80 см и так 10–15 парт.

Спортсмен прыгает без остановки:

- I подход – прямо на двух ногах;
- II подход – правым боком;
- III подход – левым боком;
- IV подход – с разворотом на 180 град.;
- V подход – с разворотом на 360 град.

Для развития прыжковых качеств и для мышц ног брюшного пресса и координации тела в воздухе.



Рис. 13

Пирамида (М.С. Скрябин)

Из длинных жердей 7–8–9-метров, диаметром 12–15–17 см сооружается пирамида. Жерди должны быть хорошо обструганы и вкопаны в землю. С верхушки пирамиды опускается канат.

Спортсмены поочередно вскарабкиваются наверх до вершины и слезают либо по канату, либо по другой жерди.

Упражнения направлены на совершенствование захватов за шею и нырка. Также развивает силу мышц кистей рук и спины.



Рис. 14

Тахватулина Светлана Загидовна
учитель физической культуры
МОБУ СОШ №10 им. Д.Г. Новопашина
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО РАЗДЕЛУ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ»

***Аннотация:** в статье отмечена важность такой школьной дисциплины, как физическая культура. Автор рассматривает суть дидактического процесса в игровой соревновательной деятельности, а именно при игре в волейбол.*

***Ключевые слова:** физическая культура, обучение, игровая деятельность, дидактический процесс, волейбол, методы.*

Физическая культура в школе – общеобразовательная дисциплина, один из важных компонентов системы общего среднего образования. Недаром П.Ф. Лесгафт ввел термин «физическое образование», подчеркивая тем самым образовательную направленность педагогического процесса, а главное его неразрывную связь с общим средним образованием.

В школьном возрасте закладываются все основы здоровья, развиваются и совершенствуются двигательные качества и навыки. Урочные и внеурочные занятия по физической культуре – это основа физического воспитания, развития и оздоровление учащихся. Одной из главных задач учителей физической культуры заключается в том, чтобы дети росли здоровыми, жизнерадостными, развитыми. Другой, не менее важной задачей является достижение высоких результатов в различных видах спорта. В связи с этим необходимо постоянно повышать эффективность преподавания уроков физической культуры в школах. Мы, учителя физической культуры, должны владеть различными формами и методами и применять их на уроках, которые позволяют повышать интеллектуальную активность детей, побуждать к самостоятельным поискам знаний и целесообразных вариантов освоения изучения действий, требовать элементов исследования, проявлять творческие усилия. Только при этих условиях можно обеспечить высококачественную образовательную работу и ее воспитывающий характер, соответствующий современным требованиям жизни.

Обучение игровой соревновательной деятельности – это открытый дидактический процесс, имеющий целью овладение индивидуальными и групповыми формами игрового взаимодействия и развитие игровых способностей.

Суть дидактического процесса состоит в интеграции, во взаимодействии «учитель – ученик», «игрок – игроки», которые заключаются в передаче знаний и формировании умений. Дидактический процесс в волейболе базируется на овладении техникой и тактикой игровой деятельности, что является главной целью начального обучения и учете закономерностей соревновательной деятельности и их отражении в сознании занимающихся. Процесс обучения заключается в последовательном изучении, закреплении и совершенствовании элементов игровой состязательной деятельности.

I этап – первичное знакомство и изучение отдельных технических и тактических действий, используемых при игре в защите и нападении.

II этап – закрепление изученного материала для использования в игре.

III этап – совершенствование изученных ранее приемов.

Решение всех дидактических задач достигается использованием комплекса методов, средств и методических приемов (словесные, наглядные, практи-

ческие). Реализация этих методов проходит в форме подвижных игр, подготовительных упражнений, игровых упражнений и игры.

Методическую последовательность использования всех этих методов при обучении игре в волейбол мы делим на 6 уровней:

1. Подвижные игры с элементами техники перемещений.
2. Игровые упражнения с элементами технических приёмов.
3. Игры-эстафеты с техническими элементами.
4. Подводящие игры с элементами техники и тактики игры.
5. Упрощённые варианты игры.
6. Мини-волейбол, игра по упрощённым правилам.

Словесно-наглядный метод создает необходимую мотивацию и наглядно-образные представления, а также передает необходимые знания обучающимся.

При обучении учащихся техническим приёмам используется метод упрощённых вариантов игры и карточки с заданиями.

На уроках и в процессе тренировок для обучения мы применяем установленную в спортзале магнитную доску, благодаря которой появляется возможность использовать многочисленные карточки, соответствующие теме урока, например, стойка волейболиста, верхний и нижний прием мяча, нападающий удар, блокирование и расстановка игроков на площадке.

Все это способствует более качественному усвоению учебного материала.

Оценивание технических приёмов производится по двум параметрам: техника выполнения элемента и результативность. Еще один метод, который используется при обучении волейболу – это практический, применяемый при непосредственном разучивании двигательных действий и формировании двигательных навыков. Для этого используем мяч-амортизатор, легко располагающийся на любой высоте, доступный каждому ребенку. Работая и изучая технику нападающего удара – разбег, прыжок, обучающиеся легко осваивают нападающий удар у волейбольной сетки.

Для плотности урока используются волейбольные сетки, вдоль всей длины волейбольной площадки на которых идет обучение приемов мяча в парах одновременно всем классом. Это дает возможность играть одновременно 4 командам.

Дидактическое управление при обучении волейболу не только мотивирует обучающихся, но и позволяет сформировать весь комплекс необходимых психомоторных предпосылок. Все это, несомненно, ускоряет усвоение базового содержания игровой деятельности волейболистов и делает эту игру любимым средством здорового отдыха и физической закалки обучающихся общеобразовательной школы.

Список литературы:

1. Спортивные игры: Учебное пособие / Под редакцией Ю.И. Клещева. – М.: Высшая школа, 1980.
2. Хапко В.Е. Волейбол / В.Е. Хапко, В.И. Белоус. – Киев, 1988.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров. – М., 1988.
4. Беляев А.В. Анализ и обучение техническим приёмам волейбола / А.В. Беляев, О.С. Булыкин, Л.В. Булыкина. – М., 2003.
5. Беляев А.В. Тактика игры в волейболе / А.В. Беляев, О.С. Булыкин, Л.В. Булыкина. – М., 2004.

Цандыков Василий Эдяшевич
ведущий специалист
ФСБР по развитию спортивной борьбы
в образовательных организациях РФ
г. Москва

«СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В ШКОЛУ» КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ЦЕЛЕВОЙ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ПРОГРАММЫ «РАЗВИТИЕ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ КАК СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМОГО ВИДА СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ»

***Аннотация:** в статье раскрываются механизмы реализации целевой республиканской программы по развитию греко-римской борьбы в Республике Калмыкия.*

***Ключевые слова:** развитие греко-римской борьбы, Республика Калмыкия, целевая республиканская программа, механизмы реализации программы, программа «Спортивная борьба в школы».*

Процент вовлечения широких масс населения в активные занятия физической культурой и спортом, а также успехи страны на международной спортивной арене являются неоспоримым доказательством жизнеспособности любой нации.

На сегодняшний день возникла острая необходимость вмешательства государственных органов в вопросы воспитания потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом у преобладающего большинства населения страны. Показатели здоровья и физической подготовки детей, молодежи, призывников, рост количества курильщиков в Российской Федерации, алкоголизма и наркомании говорят о назревшей проблеме, требующей немедленного своего разрешения. Это подтверждается и данными международных организаций, Российская Федерация находится на 143-м месте в мире (наравне с беднейшими государствами Африки и Азии) по показателю ожидаемой продолжительности жизни (67 лет). В то же время в Австралии, Великобритании и других развитых странах, где осуществлялись целевые программы в области физической культуры и спорта, показатель ожидаемой продолжительности жизни приближается к 80 годам.

Особо настораживают неудовлетворительные показатели здоровья и физической подготовки детей, молодежи и призывников в Российской Федерации свидетельствующие о наличии ряда нерешенных проблем в сфере физической культуры и спорта. Специалисты выявили, что одним из факторов, негативно влияющих на формирование здоровья детей, подростков и молодежи, является их низкая двигательная активность.

В связи с вышеизложенным, Федерация греко-римской борьбы Республики Калмыкия разработала «Целевую республиканскую программу по развитию греко-римской борьбы, как социально-значимого вида спорта Республики Калмыкия», которую и представила на рассмотрение Народного Хурала (Парламента) Республики Калмыкия

Основной целью программы является: создание условий, обеспечивающих возможность эффективного развития греко-римской борьбы в Республике Калмыкия, включая массовые формы в Российской Федерации, для завоевания передовых позиций в мировом спорте, утверждения принципов здорового образа жизни и решения социальных проблем общества средствами физической культуры и спорта.

Для решения указанной цели определены следующие задачи:

- совершенствование системы подготовки спортивного резерва, вовлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи в систематические занятия греко-римской борьбой;
- введение греко-римской борьбы в учебную программу средних общеобразовательных школ;
- реализация Национальной программы «Борись и побеждай!» на период 2016–2020 годы;
- разработка механизмов финансового и кадрового обеспечения развития греко-римской борьбы;
- развитие материально-технической базы греко-римской борьбы путем реконструкции и строительства спортивных объектов.

Определены сроки реализации указанной программы – 2016–2020 гг.

Важнейшими целевыми индикаторами и показателями Программы являются:

- увеличение удельного веса населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом к 2020 году до 27,1%;
 - увеличение количества спортсменов в сборной команде Республики Калмыкия по греко-римской борьбе к 2020 году;
 - увеличение количества спортсменов в сборных командах России (в том числе, юношеских и молодежных);
 - увеличение количество завоеванных медалей на Российских и международных соревнованиях к 2020 году;
 - подготовка кандидатов в национальную олимпийскую сборную страны.
- Ожидаемыми результатами при реализации программы являются:
- участие спортсменов РК в Международных турнирах, в Спартакиадах, Первенствах и Чемпионатах ЮФО, России, Европы, Мира, Юношеских Олимпийских Играх 2016–2020 гг.;
 - увеличение количества занимающихся греко-римской борьбой в Республике Калмыкия;
 - подготовка спортсменов высокого класса, из них: мастеров спорта, МСМК и ЗМС.

Важнейшей задачей для увеличения числа регулярно занимающихся физической культурой и спортом среди обучающихся Федерация греко-римской борьбы РК определила реализацию программы ФСБР «Учебная программа спортивная борьба как третий час урока физической культуры в школе и методическое обеспечение для учителей физической культуры» [1].

На данный момент Министерством образования и науки РК разрабатывается документальная база по ее реализации в образовательных организациях республики.

Целевая республиканская программа по развитию греко-римской борьбы, как социально-значимого вида спорта Республики Калмыкия и механизмы ее реализации – это системный государственный подход в решении эффективного развития потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом у преобладающего большинства населения страны, а особенно у обучающейся молодежи.

Список литературы:

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://wrestrus.ru/media/bank/upload/borba_v_shkolah/03_Учебная_программа_по_ФК_для_школ_на_основе_спортивной_борьбы.pdf (дата обращения: 22.11.2015).

Филиппов Яков Яковлевич

тренер по вольной борьбе

ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное училище олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация: *статья посвящена вопросу влияния физкультурно-спортивной деятельности школьников на их школьную деятельность, воспитание и развитие.*

Ключевые слова: *спорт, спортивная секция, учебная деятельность, спортивная деятельность, успеваемость, спортсмены,*

Занятия в спортивной секции включают напряженный тренировочный процесс, участие в соревнованиях. Что требует большой затраты времени и энергии. Сочетание хорошей успеваемости и высоких спортивных результатов является одним из насущных вопросов нашего времени.

Отметим причины, негативно влияющие на успеваемость спортсменов:

1. Одним из главных причин является постоянный выезд на соревнования и сборы, что влечет за собой пропуск учебных занятий.

2. Кроме того, каждое соревнование является для молодого организма эмоционально-психологическим напряжением.

3. Ежедневные тренировки отнимают у юного спортсмена много времени, сил, энергии. У него не остаётся времени на тщательную подготовку к урокам.

Но в этом есть и положительные моменты. Спортсмен, много пропускающий занятия в школе, вынужден заниматься самостоятельно. И в этом ему помогают такие черты характера, как целеустремленность, самодисциплина, воля, в развитии которых спорт сыграл главную роль.

В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обильно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других.

Важно отметить, что воспитание нравственных, морально-волевых качеств в спортивной деятельности осуществляется ненасильственно, поскольку от уровня организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли во многом зависит эффективность спортивной борьбы. Для того чтобы достичь высоких спортивных результатов, спортсмен должен постоянно и непрерывно серьезно работать над собой. Над развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости, над совершенствованием координации движений – техникой выполнения упражнений. При этом важно научиться действовать в полную силу, когда не хочется, когда устал, когда страшно – то есть действовать, опираясь на волевые качества. Не менее значимо уметь управлять настроением, справляться с чрезмерным волнением, вызывать в себе состояние приподнятости, вдохновения – то есть овладеть умением самоуправления, саморегуляции эмоций. Таким образом, совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне.

Кроме того, занятия спортом оказывают положительное влияние на развитие уверенности в себе. В спорте точнее, чем в любом другом виде деятельности, можно сказать, кто есть кто. Этому способствует, в том числе, достаточно дифференцированная система спортивной классификации: 2 и 1 юношеские разряды; 3, 2, 1 – взрослые разряды, кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса и, наконец, заслуженные мастера спорта. Однако спорту важно не только и не столько то,

что определило уровень мастерства, ценнее другое – что может сделать сам спортсмен для своего развития и самосовершенствования.

В физкультурно-спортивной деятельности ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Именно на спортивных тренировках проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина.

Спортивная деятельность позволяет ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, контролировать движение, оценивать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной. Эта особенность спорта оказывает определённое влияние на формирование таких черт характера, как уверенность в себе и своих силах, развитие возможностей достижения намеченной цели.

Таким образом, занятия спортом позитивно влияют на развитие личности подростков и юношества, являясь мощным фактором оптимизации взаимоотношений с окружающими, становления самоуважения и самопринятия, формирования адекватной самооценки. Спортивная деятельность способствует повышению умственной работоспособности, развитию интеллекта и нравственных чувств, выработке навыков и привычек социально одобряемого поведения; содействует формированию волевых качеств и моральных убеждений, становлению активной жизненной позиции. Поэтому учащиеся, регулярно занимающиеся спортом, обычно и в учебной деятельности показывают хорошие результаты, что доказано многими исследованиями ученых.

Список литературы:

1. Андронов О.П. Физическая культура как средство влияния на формирование личности / О.П. Андронов. – М.: Мир, 2001.
2. Бондарчук Т.В. Формирование самооценки в процессе занятий спортом / Т.В. Бондарчук [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2002N2/p32-33.htm>
3. Горев Д.В. Воспитание целеустремленности у младших подростков в физкультурно-оздоровительной деятельности. – Кострома, 2004.

Ушницкий Марк Николаевич

тренер

*ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская
спортивная средняя общеобразовательная
школа-интернат олимпийского резерва им. Д.П. Коркина»
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)*

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНО- ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Аннотация: в работе рассмотрена проблема моделирования в спорте. В статье проанализировано понятия «моделирование» и «модель». В итоге автор приходит к выводу о многокомпонентности деятельности тренера, при которой воспитательная функция является стержневой.

Ключевые слова: моделирование, модель, моделирование в спорте, тренер, соревновательная деятельность, тренировочная деятельность, спортивная практика.

Актуальность. Основы теории моделей заложены в работах Д. Гильберта, А. Тарского, А. Мальцева, К. Геделя, Е. Лося и др. Проблема моделирования в спорте приобрела статус одного из самых значительных и перспективных

направлений науки о физическом воспитании, спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре. Моделирование – это не что иное, как воспроизведение характеристик реально существующего объекта на специально созданной для их изучения модели. Классификаций моделей в науке много, но применительно к моделированию в спорте наиболее приемлема система, которая подразделяет все модели на два типа: материальные (физические) и идеальные (математические) [1].

Эффективное управление тренировочным процессом связано с использованием различных моделей. Под моделью принято понимать образец (стандарт, эталон) того или иного объекта, процесса, явления. Модели, используемые в спорте, делятся на две основные группы.

В первую группу входят: модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности; модели, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена; морфофункциональные модели, отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающие достижение заданного уровня спортивного мастерства.

Вторая группа моделей охватывает: модели, отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства и подготовленности в многолетнем плане; модели крупных структурных образований тренировочного процесса (этапов многолетней подготовки, а также годовых циклов, периодов, этапов; модели мезо- и микроциклов; модели тренировочных занятий и их частей; модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов.

В процессе моделирования необходимо: увязать применяемые модели с задачами этапного, текущего и оперативного контроля и управления, построения различных структурных образований тренировочного процесса; определить степень детализации модели, т. е. количество параметров, включаемых в модель, характер связи между отдельными параметрами; определить время действия применяемых моделей, границы их использования, порядок уточнения и замены.

Модели, используемые в практике тренировочной и соревновательной деятельности, могут быть разделены на три уровня: обобщённые, групповые и индивидуальные. Обобщённые модели отражают характеристику объекта или процесса, выявленную на основе исследования относительно большой группы спортсменов определённого пола, возраста и квалификации, занимающиеся избранным видом спорта. К таким моделям могут быть отнесены, например, модели соревновательной деятельности в беге или плавании, функциональные модели баскетболистов или волейболистов, модели многолетней подготовки или структуры годовичного цикла в лыжном спорте или футболе и т. п. Модели этого уровня носят общеориентирующий характер и отражают наиболее общие закономерности тренировочной и соревновательной деятельности.

В спортивной практике находят применение модели всех трёх уровней. Модели более высокого уровня, обеспечивая общие направления спортивной подготовки и участия в соревнованиях, детализируются в индивидуальных моделях и создают предпосылки для разностороннего управления тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов.

Спортивная гимнастика оказывает влияние на развитие определенных сторон психики спортсмена, и в то же время трудности, присущие спортивной гимнастике, требуют развития психических качеств и функций, имеющих конкретную специфику. Это вызывает необходимость изучения тренером-преподавателем психологических особенностей деятельности гимнастов, что даст возможность определить конкретные задачи и методику психологи-

ческой подготовки спортсменов, воспитать те их качества и функции, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Проблемы в работе тренера начинаются уже с отбора детей для занятий гимнастикой, где кроме общепринятых тестов необходимо знать и использовать психологические критерии отбора. Затем возникают проблемы в работе с группами начальной подготовки, специализированной подготовки, с гимнастами старших классов, сборной командой и особые проблемы – при подготовке к соревнованиям, где во время участия в них одна из главных задач – решение проблемы надежности соревновательной деятельности гимнаста в условиях повышенной психической напряженности.

Таким образом, что в многокомпонентной деятельности тренера воспитательная функция является стержневой. Она требует решения таких задач, как развитие способностей гимнастов, их волевых, нравственных, интеллектуальных качеств, эстетического и физического воспитания, профессионально-трудовой направленности и спортивного совершенствования, решения проблем оперативного характера в конкретной ситуации и стратегических, обусловленных перспективами в будущем.

Список литературы:

1. Григорьянц И.А. Причины ошибок и срывов в соревновательной деятельности гимнастов и гимнасток высокой квалификации и методы их предупреждения: Учеб. пос. для студ. и слушат. факультета повышения квалификации РГАФК. – РГАФК, 1996.
2. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в системе физического воспитания и спорта: Учеб. пос. для студ. и слушат. РГАФК. – РГАФК, 1998.
3. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учебник / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Апайчев Александр Валентинович
проректор по спортивной работе
Самоленко Татьяна Владимировна
канд. наук по физическому
воспитанию и спорту, доцент

*ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный
институт физической культуры и спорта»
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

***Аннотация:** младший школьный возраст является благоприятным для развития ряда двигательных качеств. В этом возрасте детский организм еще на стадии формирования и легко подвергается физическому, психологическому воздействию. В статье рассматривается вопрос о влиянии подвижных национальных игр на развитие двигательных способностей юных спортсменов. Показаны результаты исследований и даны методические рекомендации.*

***Ключевые слова:** двигательные способности, национальные подвижные игры, юные спортсмены.*

Младший школьный возраст является благоприятным для развития ряда двигательных качеств. В данном возрасте детский организм еще на стадии формирования и по тому легко подвергается физическому, психологическому воздействию. Данный период является сенситивным для формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой. Дает возможность в детском возрасте привить интерес к народно-национальным, национально - подвижным, традиционным играм и упражнениям своего народа. В играх выполняется бесконечное множество разнообразных движений. Учащийся ставится в условия, которые требуют быстрых, разнообразных движений, совершаемых в различных направлениях. Эти движения развивают координацию, а повышение ее развития расширяет двигательные возможности человека и облегчает усвоение двигательных навыков, что крайне важно при освоении и совершенствовании техники видов легкой атлетики [1].

Цель исследования явилось влияние подвижных национальных игр на развитие двигательных способностей юных спортсменов.

Для проведения эксперимента были сформированы экспериментальная и контрольная группы. Возраст детей в обеих группах одинаковый. Всего в исследовании приняло участие 20 спортсменов. Эксперимент проводился в селе Чурапча, на протяжении осени и весны 2014–2015 гг. В контрольной группе тренировочные занятия проводились в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся общеобразовательной школы, а в экспериментальной группе тренировочные занятия проводились по

комплексной программе физического воспитания с включением подвижных национальных игр.

Для определения уровня физической подготовленности юных спортсменов были проведены двигательные тесты: наклон туловища (оценка гибкости); бег на 30 м (оценка быстроты); прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых способностей); челночный бег 3 х 10 м (оценка быстроты и ловкости, связанная с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения); подтягивание (мальчики) (оценка силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса), девочки – сгибание туловища за 30 секунд (оценка силы мышц сгибателей туловища).

После исследований в экспериментальной группе показатели уровня развития физических качеств достоверно увеличились по сравнению с исходными данными. А по параметрам физической подготовленности юных спортсменов экспериментальной группы достоверно превосходят своих сверстников из контрольной группы. Средние показатели теста на гибкость в экспериментальной группе увеличилась, по сравнению с контрольной группой. Результаты теста «прыжок в длину с места» показал, что спортсмены экспериментальной группы прыгают в среднем до пятнадцати сантиметров дальше спортсменов контрольной группы. Разница в подтягивании (мальчики) и поднимании туловища (девочки) составило на восемь раз больше, чем в контрольной группе. Бег на 30 м в экспериментальной и в контрольной группе составила разницу – 0,80 секунд. В параметрах физического развития по скорости разница оказалась до двух секунд.

По окончании педагогического эксперимента можно с уверенностью сказать, что фактически по всем параметрам физической подготовленности учащиеся экспериментальной группы, как мальчики, так и девочки достоверно превосходят своих сверстников из контрольной группы.

Полученные данные дают основание утверждать, что внедрение в учебную программу подвижных национальных игр сыграло положительную роль в развитии двигательных способностей учащихся и разносторонней физической подготовки. Чередование национальных подвижных игр с базовым программным материалом усовершенствует учебный процесс, оказывает широкое образовательное, воспитательное и оздоровительное влияние на школьников. Активно развивают физические и моральные качества, сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Таким образом, в условиях Крайнего Севера снижается двигательная активность, что отрицательно отражается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы игры прочно вошли в их повседневную жизнь. Вариативная часть школьной программы должна разрабатываться конкретно для каждого региона, области, даже отдельной школы в соответствии национально-этническими особенностями населения.

Необходимо рекомендовать включить в тренировочный процесс юных легкоатлетов национальные подвижные игры для улучшения физического совершенствования, на развитие адаптации функциональных систем, на укрепление мышечно-связочного аппарата. В будущем подвижные национальные игры дадут возможность более эффективно подготовить юных спортсменов к сдаче норм ГТО в Республике Саха (Якутия).

Список литературы:

1. Прокопенко В.И. Игры для учащихся начальной национальной школы коренных народов Республики Саха (Я): Уч. пос. / В.И. Прокопенко, А.Л. Поротова, М.Д. Гуляев. – Мирный: Мирнинская городская типография, 2005. – 256 с.

Васильев Егор Витальевич

магистрант гр. М-ОВС-15

Колодезников Кирсан Степанович

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории
и методики спортивных единоборств*

*Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)*

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЁРА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация: в работе представлен анализ динамики соревновательной деятельности боксера высокой квалификации с целью определить уровень технико-тактической подготовки спортсменов для введения своевременных коррективов в учебно-тренировочный процесс.

Ключевые слова: динамика, боксер, сравнительный анализ, точность ударов, технико-тактическое мастерство, подготовка боксера.

Постановка и обоснование проблемы. Высокий уровень развития достигнутый в современном спорте требует наряду с совершенствованием методов и средств учебно-тренировочного процесса более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей каждого спортсмена, выделения признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких спортивных результатов. Чтобы добиться высокого спортивного результата, в боксе необходимо овладеть широким кругом средств техники и тактики. Как считают Г.О. Джероян, Н.А. Худадов [1] и многие другие специалисты в области бокса успех соревновательной деятельности обуславливается общим числом (плотностью) основных соревновательных действий. Под тактикой бокса К.В. Градополов [2] понимает искусство ведения боя на ринге, рациональное использование боевых средств для достижения победы, что умения построит бой и правильно использовать технику применительно к особенностям противника, определять степень боевого мастерства атлета.

Целью является анализ динамики соревновательной деятельности спортсмена высокой квалификации, члена сборной команды России по боксу Исаевой Зои, для коррективки и совершенствования тренировочного процесса, стабильности результатов выступления на ответственных соревнованиях. Результаты статистического анализа технических действий спортсмена показывают, что на данном поединке сколько раз выбросил спортсмен прямых, боковых, снизу, правой и левой руки ударов, защитных, атакующих, контр-атакующих действий, нарушений за раунд и весь поединок. По этим показателям мы выявляем, на каком уровне спортивной подготовки и формы находится или находился спортсмен на данных соревнованиях.

Методы и организация исследования. Для анализа соревновательной деятельности спортсмена применены следующие методы: теоретический анализ литературы, сбор видео материалов выступления на соревнованиях, разработаны специальные критерии и таблицы анализа и оценивания выступления боксера на соревнованиях и ведения поединка с соперниками различной квалификации, анализ динамики соревновательной деятельности спортсмена, метод математической обработки данных.

В нашем исследовании приняла участие член сборной команды Российской Федерации по боксу среди женщин Мастер Спорта России Исаева Зоя Вениаминовна. Проанализировали ее выступления в Чемпионатах России по боксу среди женщин 2012, 2015 годов и Чемпионат мира среди женщин по боксу 2014 года в Чеджу.

Разработка критериев. С целью выявить основные технико-тактические показатели, так и на основном этапе для получения точных количественных характеристик соревновательной деятельности, разработаны критерии таблиц оценивания: критериев оценки и анализа соревновательной деятельности: 1. Общее кол-во ударов за бой (удары с правой и левой руки, прямые боковые и снизу, точность ударов в цель, кол-во ударов за раунд и т. д.). 2. Кол-во атак и контратак за бой (атака без подготовки слева или справа, атака + защита + контратака, встречный удар + контратака, вызов + атака и т. д.). 3. Кол-во серий атак за бой (2-х уд. серия, 3-х уд. серия и т. д.). 4. Защитные действия за бой (нырки, уклоны, шаги в стороны влево и вправо, шаг назад и т. д.). 5. Кол-во тактических действий за бой (атака, защита, контратака). 6. Нарушения правил во время боя (опасное движение головой, удар с открытой перчаткой и т. д.). 7. Повторные атаки «комбинации» (2 пов-х, 3 пов-х, 4 пов-х и т. д.)

Получив данные и обработав их мы с уверенностью можем корректировать соревновательные действия своего воспитанника, обозначить сколько ударов он нанес за бой и раунд, техническую и тактическую подготовку, уровень мастерства спортсмена, его специальную выносливость ошибки которые допускает и т. д.

Результаты исследования и их обсуждения. В таблице показаны общие результаты анализа соревновательной деятельности главных стартов.

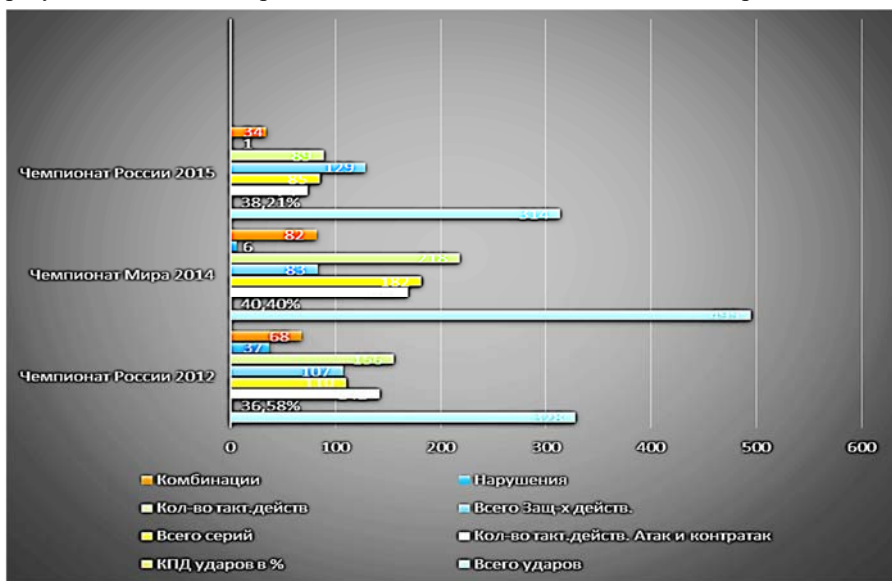


Рис. 1. Динамика соревновательной деятельности З.В. Исаевой

Выводы.

1. Проанализировав научно-методическую литературу по исследуемой теме, можно сказать, что анализ динамики соревновательной деятельности является важным компонентом в спортивной подготовке каждого спортсмена, но к сожалению в ходе обзора литератур увидели, что имеется мало научно-методической литературы по анализу динамики соревновательной деятельности в боксе. Похожие анализы делают в профессиональном боксе, но в основном количество ударов, нанесенных за раунд и весь поединок. Более подробного анализа соревновательной деятельности технико-тактических действий не делают.

Анализ динамики соревновательной деятельности играет значительную роль для совершенствования технико-тактических действий спортсмена в соревновательной деятельности и работы над ошибками.

2. Для нашего исследования были разработаны специальные критерии и таблицы анализа и оценивания выступления боксера на соревнованиях и ведения поединка с соперниками различной квалификации и манеры ведения боя.

Все разработанные таблицы и критерии являются наиболее информативными показывают динамику соревновательной деятельности и играют огромную роль для корректировки и совершенствования подготовки, стабилизации выступления на ответственных соревнованиях.

Наши разработки являются нововведением в области бокса. В дальнейшем исследовании планируем усовершенствовать наши таблицы и разработать дополнительные таблицы, показывающие другие моменты соревновательной деятельности.

Такой метод анализа соревновательной деятельности в наибольшей степени отвечает всем требованиям современной спортивной науки, позволяет выявить точные количественные характеристики деятельности боксера, исключить недостатки визуальных средств оценки манеры ведения боя.

3. Как видно по результатам исследования динамики соревновательной деятельности плотность, темп, ритм и турнирная выносливость спортсмена стабильны и устойчивы. Следует обратить внимание на то, что показатель ЧР 2015 года ниже чем остальные поединки. Количество ударов, тактических действий, атак, контратак и комбинаций значительно снизились. КПД ударов составляет 38%.

После проделанного исследования анализа, мы бы хотели сказать, что для Исаевой Зои предпочтительно выступать в весовой категории до 48 кг. Быстрота и скорость играют не маловажную роль в боксе. Но в Олимпийскую программу включена весовая категория 51 кг. Поэтому Зоя перешла в эту весовую категорию. Если выступать весовой категории до 51 кг, в дальнейшем нужно больше времени уделять на общую и специальную физическую подготовку, чтобы противостоять соперникам. В технико-тактической подготовке не уступает своим оппонентом. В процессе учебно-тренировочной работы, следует скорректировать и обратить внимание на точность и акцентированность ударов.

Список литературы:

1. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. – М.: еж. Бокс, 1981.
2. Градополов К.П. Бокс / К.П. Градополов. – М., 1965.

Волкова Кадрия Рафиковна
доцент кафедры физической культуры
Льдокова Галия Михайловна
канд. психол. наук, доцент кафедры психологии
Елабужский институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»
г. Елабуга, Республика Татарстан

ПРИОРИТЕТНЫЕ СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ ПАУЭРЛИФТЕРАМИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЕРИОД

Аннотация: в работе изучены способы преодоления сбивающих факторов у пауэрлифтеров в период тренировочной деятельности, что позволяет выявить возможные пути решений трудных ситуаций у спортсменов. В исследовании представлено обсуждение трех приоритетных путей преодоления сбивающих факторов, являющихся наиболее значимыми с позиции пауэрлифтеров.

Ключевые слова: способы преодоления, сбивающие факторы, пауэрлифтинг, пауэрлифтеры, тренировочная деятельность.

Залогом успешного выступления спортсменов на соревнованиях является правильно и грамотно выстроенная тренировочная деятельность. Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, включающий в себя три дисциплины: приседание со штангой на спине, жим штанги, лежа на горизонтальной скамье и становая тяга. Тренировочный процесс в пауэрлифтинге, как и в любом виде спорта, может проходить неидеально [2, с. 148]. Любые помехи способны нарушить эмоциональный и физический баланс спортсмена.

Воздействия, которые мешают достижению высокого спортивного результата, мы рассматриваем в качестве сбивающих факторов. Значимость способов преодоления сбивающих факторов среди пауэрлифтеров определялась разработанной нами анкетой, в которой представлены 9 вариантов способов преодоления сбивающих факторов и 10-ый фактор – собственная версия. Респондентам необходимо расположить их по степени значимости: присвоенный определенному способу ранг #1 обладает наибольшим, а способ под #10 – наименьшим значением.

Для решения поставленной задачи в анкетном опросе приняли участие 160 спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, – 80 женщин и 80 мужчин (от 16 до 49 лет).

Во время тренировки наиболее значимым способом преодоления сбивающих факторов является помощь тренера. В настоящее время тренировочные нагрузки в пауэрлифтинге и общие затраты времени в процессе подготовки спортсменов достигают значительных величин. Это предъявляет высокие требования к психическим качествам и свойствам личности спортсмена. Только высокомотивированный на достижения спортсмен может выдержать нагрузки при высокой самоотдаче и требовательности к себе. Эффективность системы подготовки определяется современной методикой тренировки, использованием прогрессивной техники и тактики, материально-техническим обеспечением, медико-биологическим обеспечением и т. д. Задача тренировочного процесса пауэрлифтера – увеличение результата в приседаниях, жиме штанги лежа и становой тяге. Этого можно добиться периодическим увеличением интенсивности и рабочих весов. Но бездумное увеличение нагруз-

ки ведёт к перетренированности. Поэтому роль тренера в тренировочном цикле значима и не заменима. Только его поощрения, научно-методический анализ подходов позволяют спортсмену достичь высоких результатов.

Далее по значимости располагается психологический настрой. Психологический настрой, боевая готовность – это самая высшая точка на пике спортивной формы. Его трудно достичь, оно редко возникает само по себе. Пока спортсмен им не овладеет, оно неустойчиво. Причём, у каждого спортсмена свой уровень психологического настроя, свой уровень боевой готовности. Для того чтобы разобраться в сущности этого состояния и научиться достигать его, необходимы регулярные тренировки. Со временем, когда придет опыт, процесс вхождения в состояние боевой готовности будет занимать несколько минут. Психологический настрой во время тренировки позволяет отойти от сбивающих факторов (шум, посторонние люди и т. д.) и сосредоточиться только на тренировочном процессе, тем самым вовлекая атлета в условия соревновательных событий.

На третьей позиции стоит такой интересный способ преодоления сбивающих факторов, как подбор партнеров по тренировке. В тренировочном процессе спортсмены не являются конкурентами, они единомышленники, имеющие общие цели и задачи. Хороший тренер даёт возможность спортсменам для самопредъявления и самооценки, а также создает рабочую обстановку в зале. Во время тренировки начинающий спортсмен может спросить совета у более опытных товарищей. Маститые спортсмены могут выступать в роли тренера для начинающих. Такое взаимодействие сплачивает тренирующийся коллектив. Появляется возможность не только выявить лидеров, но и подтянуть более слабых. Всё это, безусловно, способствует развитию и становлению морально-психологического климата в группе тренирующихся спортсменов.

Спортсменами активно используются существующие приемы, защитные механизмы, техники преодоления сбивающих факторов [1]. Но интерес к исследованиям в вопросах стресса и стратегий его решения неуклонно растет. Представленная работа явилась очередным тому доказательством. Проблема сбивающих факторов требует решений в рамках определенного вида спорта, поскольку каждая дисциплина обладает своей спецификой. Представленные материалы являются этапом перспективных исследований по разработке и применению приемов и методик, определяющих производительность в пауэрлифтинге.

Список литературы:

1. Лыдкова Г.М. Преодоление сбивающих факторов в спорте (на примере соревновательной деятельности пауэрлифтеров) / Г.М. Лыдкова, О.А. Разживин, К.Р. Волкова // Современные проблемы науки и образования. – №4. – Издательский Дом «Академия естествознания», 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/118-14443>
2. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов. – М.: Медиа групп «Активформула», 2013 – 560 с.

Габуншин Виталий Вячеславович
преподаватель

Джанджиев Санан Александрович
студент

Бамбушева Елизавета Александровна
студентка

*ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет»
г. Элиста, Республика Калмыкия*

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ В КАЛМЫЦКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Аннотация: в системе физического воспитания в регионе борьба занимает ведущие позиции, а также решает социально-культурные задачи. Она способствует развитию молодежи как в физическом так, и в психологическом плане. Из-за постоянного эволюционирования и совершенствования технического арсенала теоретические и методологические основы подготовки борцов для дальнейшего своего развития и рациональных решений задач на практике нуждаются в разработке классификации приемов.

Ключевые слова: борьба, калмыцкая борьба, классификация, качество подготовки.

Борьба является одним из древнейших видов физических упражнений, она прошла долгий и сложный путь своего эволюционного развития.

Под словом «борьба» в спортивно-боевом аспекте подразумевается поединок двух единоборцев, где основным действием является захват соперника с последующим броском его на землю и приведением его в такое положение, в котором он должен признать свое поражение. Один вид борьбы от другого отличается техническим арсеналом дозволённых приемов, формой одежды и правилами ведения поединка [1, с. 30].

Происхождение тех или иных видов борьбы у народов, населяющих нашу планету, связано с множеством различных факторов – климатическими условиями, географической средой, обычаями, религией и т.д. каждый народ отражал в борьбе свою культуру, традиции, национальные обычаи [3, с. 6]. Долгий путь прошла и калмыцкая национальная борьба «Бёки барилдан» (борьба), не затерявшаяся в глубине веков и служащая одной из сторон системы воспитания подрастающего поколения, являясь составной частью общей культуры народа [4, с. 9].

Наличие в борьбе многообразия технических элементов и действий ставит её перед необходимостью классифицировать и упорядочить их в определенной системе. Это позволит упростить и улучшить тренировочный процесс и передачу знаний, умений и навыков, а также более качественно повлиять на восприятие знаний у занимающихся.

Эту проблему первым в области борьбы начал решать основатель школы дзюдо, японский специалист Дзигаро Кано. Им в 1887 году была разработана классификация приемов борьбы дзюдо [2, с. 9].

В нашей стране многие специалисты занимались данным вопросом такие как А.А. Харлампиев (самбо), Н.Н. Сорокин (греко-римская борьба), Г.С. Туманян (греко-римская, вольная борьба). [2, с. 12, 14, 22].

В калмыцкой национальной борьбе «Бёки барилдан» В.Э. Цандыков, в связи с особенностями правил ведения поединка, технику борьбы классифицировал на:

1. Сваливание.
2. Броски.

3. Контрсваливание.

4. Контрброски [3, с. 50].

На основе личного опыта и многих тренеров и спортсменов республики, а также литературных данных [3, с. 51–121; 4, с. 100–169], мы представили свою классификацию приемов в калмыцкой национальной борьбе.

Таблица

Классификация приемов в калмыцкой национальной борьбе

Группы	Броски									Переводы		Сваливание			
Подгруппы	Наклоном	Подворотом	Через плечи	Прогибом	Отхватом	Обвивом	С кружением	Подхватом	Подсечкой	Подножкой	Рывком	Нырком	Сбиванием	Скручиванием	Зашагиванием
	Варианты приемов зависят от разнообразных захватов, действий и других особенностей выполнения														

Данная классификация должна помочь рационально подойти к подготовке методических материалов и построению методики обучения техники калмыцкой национальной борьбы, а также проводить технико-тактический анализ приемов как в учебных, так и соревновательных поединках. И контролировать качество подготовленности борцов.

Список литературы:

1. Морозов В.А. Боевые искусства и спортивные единоборства мира: Учебно-методическое пособие / В.А. Морозов. – СПб.: Петровский фонд, 1998. – 30 с.
2. Нелюбин В.В. Эволюционные преобразования в спортивной борьбе: Учебное пособие. Часть 1 / В.В. Нелюбин. – Новосибирск: Пасман и Шувалов, 1995. – 172 с.
3. Цандыков В.Э. Основы базовой техники калмыцкой национальной борьбы «Бёки барилдан» / В.Э. Цандыков. – Элиста: ЗАОр «НПП «Джангар», 2009. – 136 с.
4. Цандыков В.Э. Страницы истории и основы базовой техники калмыцкой национальной борьбы «Бёки барилдан» / В.Э. Цандыков. – Элиста: ЗАОр «НПП «Джангар», 2009. – 190 с.

Гуляева Анна Николаевна
канд. пед. наук, заместитель директора по НЭР
ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская
спортивная средняя школа-интернат
олимпийского резерва им. Д.П. Коркина»
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

***Аннотация:** приоритет физкультурно-спортивного движения должен быть отдан физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ. Физическая культура и спорт обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** социально-экономические задачи, воспитательные задачи, оздоровительные задачи, здоровый образ жизни, пропаганда физической культуры.*

Вопросы развития физической культуры и спорта становятся ключевым направлением социальной политики в нашей стране. Забот о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания страны, поскольку это наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации [3].

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом.

Одной из функций государства является удовлетворение общих потребностей, в том числе потребностей в здоровом образе жизни и в занятиях физкультурой и спортом. Использование физической культуры и спорта для полноценного и активного досуга и воспитания всегда было прерогативой местных органов власти, тем более усиление их в настоящий период.

Кроме того, считаем, что социально-экономическая парадигма развития должна исходить из того, что его «локомотивом» являются не только экономически активные социальные группы с высоким уровнем квалификации, мотивацией на вертикальную мобильность, способные легально адаптироваться к сложившимся условиям, но и может быть, в первую очередь группы нормально здоровых и физически крепких людей, готовых реализовать эффективные модели социально-экономической деятельности [6].

События последних лет еще раз подтвердили, что на сегодня приоритетным направлением проводимой Президентом и Правительством Республики Саха (Якутия) политики в области физической культуры и спорта, безуслов-

но является эффективное использование средств и методов физической культуры и спорта в деле воспитания всесторонне развитой и духовно богатой, личности XXI века, в формировании культуры здорового образа жизни среди различных слоев населения республики.

Одним из ярких показателей стабильности в обществе, его развития и прогресса является отношение государства к спорту, забота о физическом и нравственном здоровье населения. Физическое воспитание, являясь составной частью общества, его подсистемой, находится в определенных связях, взаимоотношениях с другими социальными подсистемами. Взаимосвязи физического воспитания с общекультурными, политическими и социально-экономическими условиями жизни общества весьма сложны и не одинаковы в различных формациях.

Общие закономерности функционирования физического воспитания, отражающие характер взаимодействия его со средой, можно сформулировать следующим образом: физическое воспитание, являясь подсистемой общества, формируется и изменяется под воздействием общекультурных, материальных и социальных условий жизни общества и обусловленных ими потребностей, а в процессе функционирования оказывает воздействие на социально-демографические группы [2].

Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни граждан, особенно среди детей, подростков и молодежи, важна пропаганда в средствах массовой информации, как в печатных, так и электронных через сети Интернет. В республике Саха (Якутия) сложилась система организации информационной и агитационной работы в сферах физической культуры, спортивно-массовой и оздоровительной работы. Оно осуществляется специалистами по связям с общественностью и представителями пресс-служб.

Приоритет во всей работе, связанной с развитием физкультурно-спортивного движения, должен быть отдан физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни дошкольников и учащихся общеобразовательных школ.

Физическая культура – важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, ее образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение.

Недостатки физического воспитания и развития спорта среди подростков, детей и молодежи объясняются: комплексом нерешенных вопросов, среди которых слаборазвитая материально-техническая база; ограниченный объем учебного времени, отведенного на обязательные занятия по физическому воспитанию; издержки в профессиональной подготовке педагогических кадров, в содержании и формах физкультурно-оздоровительной работы, особенно среди дошкольников; ориентации педагогической деятельности на количественные показатели; отсутствие традиций семейного физического воспитания; несогласованность действий органов народного образования, здравоохранения, физической культуры и спорта и т. д. [1].

В целях массового привлечения населения к систематическим и регулярным занятиям физической культурой и спортом организуются во всех муниципальных образовательных учреждениях физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Ежегодно проводятся дни оздоровительного бега и ходьбы, причем осенний – в рамках Всероссийского дня бега «Кросс Наций» и день лыжников «Лыжня России».

Новыми формами пропаганды физической культуры и спорта является проведение массовых соревнований среди сельчан стали республиканские соревнования по традиционным отраслям хозяйствования, такие как сорев-

нования между сенокосчиками «Күүлэй» соревнования по подледному лову рыбы сетями «Куйуур» и «Атыыр мунха» соревнования по заготовке дров «Үлэ күүһэ», соревнования среди охотников и т. д. Такие соревнования способствуют развитию прикладных видов спорта, привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

Вместе с тем, фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Основные усилия должны быть направлены на: повышение ответственности родителей за здоровье детей; поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития детского спорта; совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях; внедрение новых эффективных форм организации занятий; создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой; массовое издание популярной литературы, видеокассет и компьютерных программ; создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения.

Физическое воспитание должно реализовываться через урочные формы занятий; дополнительные (факультативные) занятия, в том числе с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья; через физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня; внеклассные и неакадемические формы занятий (спортивные секции, занятия в спортивных школах, самостоятельные занятия); спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Все это должно обеспечить каждому дошкольнику, учащемуся двигательную активность не менее 8–10 часов в неделю.

Таким образом, что в решении проблем вовлечения в активные занятия физической культурой детей и молодежи особое внимание необходимо обратить на проведение детьми досуга совместно с родителями. Концепция семейного отдыха должна быть признана приоритетной. Смещение акцента на начало систематических физкультурно-спортивных занятий в школьном возрасте позволит уже на этом этапе возрастного развития человека создать предпосылки для его оптимального физического развития, укрепления здоровья и более ранней профилактики различных неблагоприятных состояний, сформировать устойчивую потребность в выполнении физических упражнений оздоровительной направленности и культуру здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Барышева Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие / Н.В. Барышева, П.А. Виноградов, В.И. Жолдак. – Самара: СИПКРО, 1997.
2. Безруких М.М. Школьные факторы риска и здоровья детей // Магистр. – 1999.
3. Бондин В.И. Педагогические основы физкультурно-оздоровительных систем: Материалы докторской диссертации. – Ростов н/Д: РГПУ, 1999.
4. Винокурова С.П. Мониторинг состояния физического здоровья в образовательных учреждениях Республики Саха (Якутия): Материалы II Российской научно-практической конференции «Валеологические аспекты здоровья формирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы» / С.П. Винокурова, С.И. Изаак. – Екатеринбург, 2004.
5. Закон о физической культуре и спорту в Республике Саха(Якутия): Сб. официальных док. и матер. – Якутск: ООО «Компания «Дани АлмаС», 2009. – №2.
6. Филиппов С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография / С.С. Филиппов, В.В. Жгутлова. – М.: Советский спорт, 2004.

Дьячковский Альберт Семенович
старший тренер-преподаватель
МОБУ ДОД ДЮСШ №6 г.о. «Город Якутск»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ВОЛЕЙБОЛА

Аннотация: статья посвящена развитию детского волейбола, освоению основных технических приемов. Рекомендована игра мини-волейбол по-японски. Дан перечень подготовительных подвижных игр и упражнений.

Ключевые слова: волейбол, подвижные игры, мини-волейбол по-японски.

Спорт – это соперничество, стремление и воля к победе, игра по правилам. Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, воспитанию положительных морально – волевых черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи, формируют интерес к физической культуре, потребность в самостоятельных занятиях, удовлетворяют биологическую потребность в движениях.

1. Ребенок очень легко обучаем. И чем раньше он начинает заниматься кажим-либо видом спорта, тем больше успехов он достигает.

2. Спортивные игры способствуют развитию всех групп мышц. Ребенок получает всестороннее физическое развитие.

3. Ребенок, да и взрослый, умеющий играть в команде, пользуется авторитетом, ему легче найти свое место в коллективе.

4. Спортивная игра закаляет волю, вырабатывает настойчивость, целеустремленность, способность быстро принимать решения.

К активным занятиям волейболом лучше приступить в подростковом возрасте (11–12 лет), когда происходит интенсивное развитие организма – увеличение роста, веса, силы мышц. Возрастает ударный объем сердца, уменьшается частота пульса. Изменяется психика – появляется желание быть похожими на взрослых и перенимать их манеры и движения. Также усиленно развивается внимание, память, быстрота мышления, ребенок легко запоминает сложные комбинации и учится анализировать свои действия. Большое значение имеет и становление центрального периферического зрения – правильная оценка удаленности мяча и скорости его приближения очень важна в волейболе.

Для любой спортивной игры надо освоить огромное количество различных технических и тактических приемов, что требует времени. Основные приемы игры в волейбол: прием, передача, подача мяча, атакующий удар и блокирование. Для лучшего освоения приемов рекомендуется индивидуальная работа с мячом, а также упражнения в парах, тройках. Разучивание приема начинают с имитации, затем для закрепления упражнение многократно повторяется. По мере овладения элементами и ситуациями их включают в учебные игры, заранее рассказывая о расстановке игроков на площадке, тактике и правилах. В парах дети поочередно меняют функции (основные и вспомогательные), где можно потренироваться в передачах, нападающих ударах и защитных действиях. В дальнейшем количество ребят увеличивается до трех (удар, прием, передача).

На тренировках используем подвижные игры и упражнения. Так, для отработки техники передвижения: Зоркий глаз, Падающая палка (мяч), День и ночь (Вороны и воробы). Для отработки подачи: Чей отскок дальше, Кто

дальше бросит, Точная подача. Для развития и закрепления стойки: Светофор, Перехвати мяч, Салки, Мяч в воздухе, Мяч среднему, Передай и займи его место. Для отработки передачи, перемещения: Передал – садись, Перехвати мяч, Встречная эстафета, Эстафета – не потеряй мяч, Займи свое место, Гонка по кругу. Для отработки передачи сверху: Не потеряй мяч, Вызов номеров, Охотники и утки. Для отработки нападающего удара: Салки с мячом.

На занятиях используем игровой и соревновательный методы, применяем тестирующие упражнения с фиксацией показательных результатов. Также практикуем комплексные зачеты: результаты по физической, технической, игровой подготовке.

Для сплочения спортивной команды и воспитания чувства коллективизма организуем совместные выходы, поздравления именинников перед занятиями.

В последнее время появляются новые, нетрадиционные спортивные игры. В условиях малокомплектных школ или школ без стандартного спортивного зала рекомендуем игру мини-волейбол по-японски. Опыт работы показывает, что эта игра хорошо подходит для людей, живущих в северных районах, где количество дней пригодных для занятий спортом на открытом воздухе ограничено. Начиная с Сахалина, Дальнего Востока, им занимаются уже и центральной части России. Преимущества мини-волейбола по-японски:

- правила игры очень просты и доступны;
- игра подходит по уровню физической нагрузки и трудности всем, хорошо применима в детских садах и коррекционных школах;
- легкий мяч (вес 50 г, диаметр 35 см) снижает травматизм;
- высота сетки снижена (155 см);
- площадь для игры уменьшена (6 х 9 м);
- не требует больших денежных затрат.

Таким образом, мини-волейбол значительно проще и доступнее классического волейбола. Несмотря на то, что это относительно «молодой» вид спорта, он получил большую популярность. Мяч летает по криволинейной траектории, это увеличивает непредсказуемость игровых ситуаций, повышая эмоциональность игры. В этой игре есть все, и нападающие удары, и тонкие игровые комбинации, мощная защита и слаженные коллективные действия – словом все, как в большом волейболе. Дети, имеющие опыт игры в мини-волейбол в детском саду, легко включаются в систематические спортивные занятия, лучше подготовлены.

Таким образом, специально подобранные игры и упражнения развивают не только физические данные школьника, но и эффективны для отработки техники спортсмена, показателем которой являются успешная сдача тестов и зачетов. И, конечно, для успеха в соревнованиях важна сплоченность, командный дух.

Список литературы:

1. Железняк О.Д. Спортивные игры. – М.: Академия, 2001.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Пасюков П.Н. Мини-волейбол по-японски: системный анализ / П.Н. Пасюков, Н.М. Савостин // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: IV межрегион. конф.: Сб. материалов. – Уссурийск, УГПИ, 2003.
4. Вавилова Л.К. Игры с элементами спорта / Л.К. Вавилова, Т.В. Курилова. – М: ГНОМ и Д, 2004.

Зырянов Иннокентий Иннокентьевич
магистрант 2 курса гр. М-С-14
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ БОКСЕРОВ-РАЗРЯДНИКОВ

Аннотация: в данной статье рассматривается важный компонент формирования индивидуального стиля боксеров-разрядников. Постановка постепенно усложняющихся целей и их реализация обеспечивает поступательный рост показателей общефизической, технико-тактической, интеллектуальной и психологической подготовки спортсменов как основы для дальнейшего индивидуального роста спортивных результатов.

Ключевые слова: боксеры-разрядники, индивидуальный стиль, физическое развитие, вариативность двигательных действий, свобода движений, легкость движений, «чувство удара», «чувство партнера».

Проблема повышения качества спортивной подготовки боксеров является одной из наиболее сложных. Среди различных способов улучшения уровня технико-тактической подготовленности одним из наименее изученных является формирование индивидуального стиля боксера [1].

По мнению В.И. Филимонова, у боксеров разной манеры ведения боя проявляются различные формы и соотношения развития двигательных координационных качеств. Спортсменов, предпочитающих высокий уровень развития силы и быстроты двигательных действий, принято считать «темповиками» со свойственным им высоким темпом нанесения атакующих ударов и выполнение разнообразных передвижений. «Игровиками» называют боксеров, использующих мгновенный переход от защитных действий к атакующим и наоборот. Спортсменов, предпочитающих мощные ударные действия после серии подготовительных, разведывательных движений относят к группе «нокаутеров» [4].

Методы исследования. Для реализации цели и задач исследования нами были использованы анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, обобщение практического опыта, методы педагогического контроля, педагогический эксперимент, тестирование, инструментальные и аналитические методы.

Организация исследования. Количественными и качественными критериями оценки уровня сформированности индивидуального стиля явились:

- сохранение первоначальной скорости двигательных действий и возможности ее увеличения до конца раунда;
- использование всех дистанций в ходе боевого поединка;
- количество атакующих действий по раундам;
- восприятие и оценка интервалов времени для выполнения двигательных действий между ними;
- четкость прогнозирования характера действий противника;
- адекватность реакции на движущийся предмет;
- степень согласованности движений с соперником (по скорости, амплитуде, направлению и величине мышечных усилий);
- количество используемых финтов при выполнении нападающего удара;
- общая физическая подготовка.

Таблица

Результаты теста ОФП в конце исследования

<i>№</i>	<i>Фамилия, имя спортсмена</i>	<i>Бег на 100 м</i>	<i>Бег на 1000 м</i>	<i>Подтягивание</i>	<i>Прыжок в длину с места</i>	<i>Отжимания с хлопками</i>	<i>Прыжки со скакалкой</i>
1	Иванов Петр	14,08	3:29	16	2,44	35	61
2	КорякинАлександр	13,58	3:07	24	2,29	42	73
3	Романов Егор	14,27	3:22	25	2,21	43	70
4	Сергеев Николай	13,49	3,09	23	2,35	39	72

Результаты и их обсуждение. Формирование индивидуального стиля боксеров представляет собой длительный процесс, результаты которого предполагают определенный уровень физической подготовленности; развития ведущих двигательных-координационных качеств, улучшение реакций на внутренний и внешний раздражители и др.

Показатели физического развития и функционального состояния, в известной мере, отражают уровень технико-тактической подготовленности как важной составляющей индивидуального спортивного мастерства боксера. Для формирования индивидуального стиля имеет большое значение учет особенностей характера адаптации организма спортсмена к мышечной нагрузке в условиях постоянно изменяющейся ситуации.

Анализ данных, характеризующих различные стороны спортивной подготовки боксеров, позволяет реализовать личностно-ориентированный подход при формировании индивидуального стиля ведения боксерского поединка.

Достижение высоких результатов соревновательной деятельности в боксе характеризуется глубокой персонификацией. При одних и тех же подходах обеспечения необходимого уровня физической подготовленности боксеров, как основы для роста технического мастерства, результаты характеризуются значительными различиями, что обусловлено рядом объективных и субъективных факторов:

- рационально разработанной системой целеполагания;
- эффективностью управления мотивационной сферой;
- учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических возрастных особенностей;
- уровнем сформированности морально-волевых и нравственных качеств и др.

В литературе имеются рекомендации, в которых предлагается в многолетнем процессе овладения технико-тактическим мастерством выделять три этапа:

- 1) формирование базовой техники («школы бокса») – 1–2-й годы обучения;
- 2) совершенствование техники бокса – 3–4-й годы обучения;
- 3) индивидуализация технико-тактического мастерства – после выполнения норматива КМС. Несомненно, всесторонняя технико-тактическая подго-

товка – важнейшее условие высокого спортивного мастерства, но на начальных этапах, по всей видимости, следует придерживаться определенных разумных пределов и рационализации построения данной стороны подготовки спортсменов.

Выводы. Разработка методики формирования индивидуального стиля боксера дало возможность выявить рациональную последовательность педагогических воздействий и условий, направленных на усвоение технических приемов, составляющих содержание бокса, а также реализацию компонентов, обеспечивающих рост спортивного мастерства занимающихся. Разработанная методика позволяет установить творческий характер взаимодействия тренера и спортсмена, как одного из ведущих условий готовности боксера к самовыражению на ринге; выявить особенности взаимосвязи различных сторон спортивной подготовки: общефизической, интеллектуальной, технико-тактической, морально-волевой; обосновать структуру эффективного управления спортивной подготовкой.

Применение педагогической технологии обусловило выбор личностно-ориентированных средств и методов спортивной подготовки, реализацию ведущих компонентов индивидуального стиля, среди которых основная роль принадлежит способности к импровизации.

Одной из важных составляющих индивидуального стиля боксера является его морально-волевая подготовка, направленная на формирование качеств, обеспечивающих реализацию накопленного общефизического и технико-тактического потенциала. В процессе формирования индивидуального стиля при целенаправленном воспитании ведущих личностных свойств спортсмена произошло существенное улучшение показателей целеустремленности.

Изучение различных подходов к решению вопроса формирования индивидуального стиля у занимающихся боксом показало, что его значимыми компонентами, являются также: вариативность двигательных действий, свобода и легкость движений, «чувство удара» и «чувство партнера».

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Специфика скоростно-силовой подготовленности боксеров в связи с особенностями технико-тактического мастерства / Ю.В. Верхошанский, В.И. Филимонов, Ю.Б. Никифоров // Теория и практика физической культуры. – 1980. – №12. – С. 5.
2. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2000. – 25,11 п. л.
3. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2001. – 25 п. л.

Игнатъев Гаврил Сергеевич
тренер-преподаватель по вольной борьбе
ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное
училище олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ОТБОРА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ – БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Аннотация: в данной статье рассмотрен вопрос путей решения проблемы отбора спортсменов на разных этапах. Автором детально проанализированы факторы отсева учащихся.

Ключевые слова: борцы вольного стиля, спортсмены, проблема отбора, отсев, стимулирующие факторы, тренировки.

В своем выступлении рассмотрим пути решения проблем отбора спортсменов на разных этапах. На начальном этапе подготовки с 1 по 5 классы в секцию вольной борьбы записываются максимальное количество учащихся. Например, в филиале ДЮСШ в сельской местности, численностью населения около тысячи человек, где в школе обучаются 290 учащихся, секцию по вольной борьбе посещают в двух группах по 25 учащихся. Как правило, после полугодия численность учащихся уменьшается почти на 20–30%.

Первым фактором отсева учащихся является незаинтересованность в этом виде спорта, так как в секцию они приходят за компанию с друзьями. Вторым фактором является моральная и психологическая неподготовленность. Третьим – недостаточные физические данные.

На втором этапе в 6–7 классах остаются более заинтересованные учащиеся, которые имеют физические данные и интерес к этому виду спорта. Мотивацией, как правило, являются участие и достижение призовых мест на различных соревнованиях.

Немаловажным стимулирующим фактором для учащегося являются выезды за пределы республики, участие в учебно-тренировочных сборах и общение со сверстниками и соперниками из других школ. Следует отметить, что отсев наблюдается и на этом этапе, зачастую дети уходят в другие более демократичные виды спорта. На этом этапе остаются 15–20 человек.

На третьем этапе, в 8–9 классах, происходит отбор в училище олимпийского резерва. Более одаренные, подающие надежды и показывающие стабильные спортивные результаты учащиеся, прошедшие медосмотр и отбор комиссии, зачисляются в училище олимпийского резерва. Например, с того же филиала ДЮСШ могут пройти отбор в училище всего 3–5 учащихся, занимавших призовые места на первенствах Республики Саха (Якутия), Дальневосточного федерального округа и Всероссийских соревнованиях. На этом этапе также происходит отсев. Причиной отчисления является неадаптации к двухразовым тренировкам и режиму общежития, неуспеваемость в учебе. Собеседование с проблемными учащимися проходит два раза в год перед комиссией администрации училища, учителей, воспитателей и тренеров. По итогам собеседования учащийся получает замечания или отчисляется с переходом в другую школу. Ученика, не успевающего по учебе и поведению, но показывающего высокие спортивные результаты – тренер, учителя и воспитатели могут взять на поруки и провести с ним профилактическую воспитательную работу. Необходимо обратить внимание на то, что из – за многочисленных выездов у некоторых учащихся выявляются пробелы в учебной программе, что, соответственно, приводит к проблеме во время сдачи ОГЭ, ЕГЭ.

На четвертом этапе (после 11 класса) на I курс по спортивным показателям зачисляются члены сборной команды Российской Федерации, Республики Саха (Якутия). Те, кто не прошел отбор на I курс, поступают в другие образовательные учреждения.

На этом основном ответственном этапе наблюдается более индивидуальный график тренировок, УТС и соревнований. Здесь необходимо отметить следующие проблемы:

1. Получение травмы спортсменом (разрыв связок, голеностопа, мениска, плечевого сустава и др.) требует тщательного медицинского осмотра и дальнейшего лечения в клиниках крупных городов центральной части России.

2. Бытовые и финансовые проблемы приводят к психологическому спаду спортсмена. Профессионально тренирующийся спортсмен, не имея стабильную стипендию и зарплату, теряет мотивацию к тренировкам и постепенно уходит из спорта.

3. Проблема армии и неопределенность спортсмена также отрицательно влияет на психологию.

По вышеуказанным обозначенным проблемам ведется разносторонняя работа:

1. Главная задача тренера на начальном этапе – набрать в группу максимальное количество одаренных детей, заинтересовать избранным видом спорта, проводить соревнования, матчевые встречи, выезжать на районные и республиканские соревнования, стимулировать детей на победу. Далее подготовить своих подопечных для поступления в УОР.

2. С 8 по 11 класс в училище особое внимание уделяется воспитанию и обучению учащихся, где тесно взаимодействуют тренер, классный руководитель и воспитатель.

3. К студентам I–III курсов необходим более индивидуальный подход. Это уже спортсмены-профессионалы, личности, узнаваемые в спортивном обществе, достигшие конкретных результатов уровня мастера спорта и выше. Травмы, бытовые и финансовые, а также психологические проблемы не должны становиться препятствием для дальнейшего достижения высоких спортивных результатов.

В связи с этим предлагаем заложить в бюджет финансовые средства на лечение травм спортсменов. Хотелось бы рекомендовать стимулирование (проценты к заработной плате при поступлении, премирование и т. д.) первых тренеров, ученики которых поступили и показывают хорошие результаты. Администрацией училища ведется работа по сдаче ОГЭ (основного государственного экзамена), ЕГЭ (единого государственного экзамена) в более щадящих условиях. Решается вопрос по выделению заработной платы спортсменам – инструкторам. Рассматривается вопрос отсрочки от призыва спортсменов в армию, а также ведется работа с тренерами районов.

В конце хотелось бы пожелать, чтобы популярность этого вида спорта №1 в республике еще возросла, и чтобы еще больше детей приходили в секцию вольной борьбы. Работа администрации училища, сотрудников и тренеров была плодотворной и результативной.

Кобельянова Лира Петровна
старший преподаватель кафедры ГД
ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный
институт физической культуры и спорта»
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

Аннотация: в работе рассмотрена роль физической культуры, а также стратегии ее развития в регионе. В статье выделены задачи развития физической культуры и спорта в Республике Саха (Якутия).

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, развитие, Республика Саха (Якутия).

Физическая культура и спорт, наряду с материальным и духовным видами культуры, представляет собой исключительно разностороннее явление и всегда занимала важное место в жизни людей. Она выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, так как способствует воспитанию физических, эстетических и нравственных качеств личности, организации общественно полезной деятельности, досуга населения и профилактике заболеваний. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, общепедагогических (дидактических, воспитательных), а также оздоровительных задач.

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни, в целом, физическая культура и спорт, в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Создание условий для развития физической культуры и спорта как эффективного средства привлечения населения к активному и здоровому образу жизни является важной составной частью государственной политики нашей республики. Роль физической культуры и спорта как важного социально-экономического и политического фактора в современном мире неоспорима. Духовное и физическое здоровье нации, успехи якутских спортсменов на крупнейших всероссийских и международных соревнованиях, бесспорно, формируют положительный имидж региона и государства в целом.

В последнее время на всех уровнях государственного управления растет необходимость в решении проблемы развития спорта высших достижений и обеспечения массовости и доступности физической культуры и спорта, а также организации и пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни.

В нашей республике сложилась определенная система развития физической культуры и спорта, в том числе детско-юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений, а также спорта среди лиц с ограниченными возможностями и инвалидов.

Важнейшими элементами стратегии, во многом определяющими развитие физической культуры и спорта в Республике Саха Якутия на перспективу, станут обеспечение инновационного характера создания и развития инфра-

структуры отрасли, совершенствование финансового, кадрового и пропагандистского обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

Конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала всей республики, в сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения.

Целью стратегии является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан области вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить результаты спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях.

Основными задачами развития физической культуры и спорта в РС (Я) являются:

- развитие детско-юношеского спорта;
- развитие физической культуры и спорта среди трудоспособного населения;
- физическое воспитание и спорт инвалидов;
- создание спортивной инфраструктуры для развития массового спорта как в образовательных учреждениях, так и по месту жительства;
- строительство спортивных сооружений для развития спорта высших достижений по базовым видам спорта;
- обеспечение подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту;
- повышение интереса различных категорий граждан к занятиям физической культурой и спортом путем пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- совершенствование нормативно-правовой базы физической культуры и спорта;
- создание условий для развития спорта высших достижений, подготовки спортивного резерва;
- привлечение внебюджетных средств и инвестиций в сферу физической культуры и спорта.

***Колодезникова Маргарита Герасимовна**
канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики
спортивных единоборств, заведующая кафедрой*

***Пономарева Мария Семеновна**
канд. пед. наук, доцент кафедры теории
и методики спортивных единоборств*

***Корякин Николай Петрович**
магистрант 1 курса гр. М-ОВС-15*

*Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)*

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

***Аннотация:** в данной работе рассмотрены результаты исследования практического применения, влияния подвижных игр на развитие физических качеств боксеров 13–14 лет.*

***Ключевые слова:** бокс, физические качества, подвижные игры.*

***Актуальность.** Специальной литературы по боксу достаточно, однако в секциях мало используются подвижные игры. Специально разработанные*

подвижные игры для развития физических качеств боксеров старшего школьного возраста способствуют быстрому усвоению необходимых навыков и развитию всех физических качеств, совершенствованию спортивного мастерства.

Цель исследования: выявить эффективность влияния подвижных игр на развитие физических качеств боксеров 13–14 лет.

Методы исследования: анализ специальной литературы по теме; наблюдение; беседа; педагогический эксперимент; математико-статистические методы исследования.

Организация исследования. Испытуемые были разделены на две равные по физической подготовленности группы: контрольную и экспериментальную. В учебно-тренировочный процесс юношей экспериментальной группы для развития физических качеств применили подвижные игры. В начале и в конце исследования, применили тесты: для изучения комплексной зрительно-моторной реакции с выполнением ударного движения рукой применялся тест «падение палки – реакция», для определения быстроты, способности к ориентированию в пространстве – тест «бег к пронумерованным мячам» и пр.

В качестве примера предлагается подвижная игра «Регби», развивающая выносливость боксеров. На противоположных концах разделенного пополам ковра размечаются ворота. В центр площадки кладут набивной мяч, а играющие, разделившись на две команды, располагаются по всей площади ковра, стоя на коленях. По сигналу руководителя игроки стремятся завладеть мячом, занести или забросить в ворота противника. Если какой-либо игрок лежит на воротах, то гол считается забитым, и если мяч прижат к туловищу данного игрока. В процессе игры участникам разрешается отбирать мяч у противника, нападая даже на одного всем составом команды. Также разрешаются взаимные толчки, передвижения кувырками. Можно отталкивать, оттаскивать и держать одновременно нескольких игроков из команды противника. Задерживать игрока, не владеющего мячом, разрешается только на той половине ковра, где в данный момент находится мяч. Игра продолжается три периода по 15–20 мин с перерывами для отдыха по 2 мин. После каждого перерыва команды меняются сторонами игрового поля.

Результаты исследования. Проанализировав результаты тестирования, пришли к выводу, что использование подвижных игр в тренировочном процессе боксеров 13–14 лет благоприятно способствует развитию всех пяти видов физических качеств.

Подвижные игры позволяют продолжать тренировку на высоком эмоциональном уровне, более избирательно действовать на функциональные возможности организма, мягче подводить спортсменов к выполнению сложно-координационных движений.

В игре нет психологического прессинга, спортсмены с охотой выполняют задания, при этом незаметно для себя приобретая двигательные навыки, «мышечное чувство», чувство дистанции и т. д.

Подвижные игры помогают спортсменам приобретать необходимые двигательные навыки, вырабатывать автоматизм.

Для новичков вместо спаррингов и вольных боев лучше использовать игровые упражнения, направленные на развитие чувства дистанции, моторной реакции.

В подготовительном периоде желательно проводить подвижные игры в основной части тренировки, при этом использовать игры, направленные на развитие выносливости, силы, в зависимости от задач занятия.

В соревновательном периоде предпочтительней использовать игры, направленные на развитие скорости и скоростно-силовой выносливости.

Использование подвижных игр в тренировочном процессе юных боксеров дает высокий эмоциональный фон тренировке, позволяет проводить занятия

с высокой интенсивностью и объемом, при этом не нагружая детей психологически.

Замечено, что в экспериментальной группе наблюдается высокая сплоченность детей. Это объясняется тем, что ребята привыкают в играх ощущать себя в команде, тогда как в контрольной группе наблюдается ярко выраженный индивидуализм.

Список литературы:

1. Зеличенко В.Б. Подготовка юных легкоатлетов. / В.Б. Зеличенко. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 78 с.
2. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В.С. Келлер, В.К. Платонов. – Львов, 1993. – 270 с.
3. Соловей Б.А. Упражнения с отягощениями как средство совершенствования быстроты юных боксеров. Бокс. Ежегодник / Б.А. Соловей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 36–38.

Колодезников Семен Михайлович
учитель физической культуры
ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская
спортивная средняя школа-интернат
олимпийского резерва им. Д.П. Коркина»
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СВЕРХМАРАФОНЦЕВ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

Аннотация: статья посвящена вопросу подготовки сверхмарафонцев в условиях Крайнего Севера. В работе отмечены цель, объект и предмет исследования, научная новизна и практическая значимость, а также сделаны итоговые выводы.

Ключевые слова: легкая атлетика, тренировочные занятия, тренировочный процесс, сверхмарафон, сверхмарафонцы, спортсмены, Крайний Север.

Легкая атлетика является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Актуальность исследования. В настоящее время проблема подготовки сверхмарафонцев в условиях Крайнего Севера практически не изучена. В последнее десятилетие якутские спортсмены сверхмарафонцы показали наилучшие результаты в истории легкой атлетики Якутии в таких дистанциях как 100 км и суточный бег. Таким образом, смело можно подчеркнуть, что практический опыт многолетней подготовки наработан, но в последнее время не достаточно верно интерпретируется отбор и психолого-педагогическая подготовка молодых спортсменов, кто в будущем может выступать именно в беге на 100 км. Среди наших спортсменов есть много перспективных бегунов с хорошими показателями на уровне КМС и МС РФ в классических дистанциях – 5 км, 10 км, полумарафон и марафон. Но проблема состоит в том, что нет единого теоретического подхода и методологического обоснования, убеждения и подготовки их в плане дальнейшего перехода на сверхдлинные дистанции, где можно добиться наивысших результатов мирового уровня, чем в классических дистанциях.

Выбор обусловлен тем, что в проектировании тренировочных занятий на год, где бы учитывались ранее разработанные теоретические и практические аспекты построения круглогодичного тренировочного цикла с учетом гео-

графо-климатических условий нашего региона, возможно, будут существенные сдвиги в развитии сверхмарафонских дистанций в Якутии.

Цель исследования – изучение объема тренировочных нагрузок специальной выносливости сверхмарафонцев, в условиях Крайнего Севера.

Объект исследования – круглогодичная подготовка сверхмарафонцев в условиях Крайнего Севера.

Предмет исследования – развитие специальной выносливости сверхмарафонцев в условиях Крайнего Севера.

Научная новизна – развития специальной выносливости в круглогодичном цикле подготовки сверхмарафонцев в условиях Крайнего севера.

Практическая значимость – разработанные методические материалы могут быть использованы в подготовке бегунов сверхмарафонцев в условиях крайнего севера.

Выводы:

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции.

Сверхмарафон – серьезное испытание и не стоит усугублять его дополнительные трудности. Это, прежде всего, относится к состоянию здоровья. На старт нужно выходить с уверенностью, что никаких отклонений в здоровье нет, травмы должны быть залечены полностью. Словом, бегуны на сверхдлинные дистанции должны участвовать в соревнованиях достаточно подготовленным. Для того чтобы успешнее закончить дистанцию, бегун должен продумать индивидуальную тактику распределения сил. Правильно поступает тот, кто находит причины быть веселым и радостным накануне старта и в начальной стадии бега. Позже трудно найти шутки, которые развеселили бы бегуна, к примеру, на 70-м километре. Тогда нужно искать другие средства для сохранения бодрости духа. Например, убеждать себя в том, что другим приходится, труднее никогда не следует впадать в панику: сверхмарафонцы – самые спокойные люди. От этого сознания многим бегунам становится легче.

В зависимости от организма спортсмена, наработанного опыта, уровня мастерства, возраста, пола и от периода тренировочного цикла и т. д. у каждого спортсмена могут быть свои коррективы в общем процессе тренировки. В период круглогодичной тренировки необходимо организовать использование дополнительных средств и форм поддержки спортсмена, как сауна, баня, массаж, поход, так как из-за больших объемов бега резко повышается тонус мышц, также для спортсменов требуется организация усиленного питания и витаминизация.

Список литературы:

1. Волков В.М. Предсоревновательная подготовка спортсмена / В.М. Волков, А.В. Ромашов. – Смоленск, 1991.
2. Васильев Н.Д. Структура профессиональной подготовленности тренера по бегу на средние и длинные дистанции / Н.Д. Васильев, А.Н. Анненков, В.Н. Буранов [и др.]. – Волгоград, 2000.
3. Гетманец В.С. Специальная силовая подготовка бегунов на выносливость / В.С. Гетманец, Ю.Г. Травин // Теория и практика физической культуры. – 1999.
4. Донской Д.Д. Строение действия: Учебное пособие для студентов ин-тов физ. культуры. – М.: РГАФК, 1995.
5. Ильменков Г.Г. Исследование эффективности формирования структуры бегового шага с использованием технических средств и методических приемов коррекции движения // Средства, методы, механизмы адаптации человека к мышечной деятельности: Сб. науч. трудов. – Хабаровск, 1990.
6. Ионов Д.П. Зависимость скорости бега от длины и частоты шагов // Легкая атлетика. – 1988. – №3.

Куприянов Александр Аммосович

директор

Гоголева Мария Аммосовна

заместитель директора по УСР

Куприянова Светлана Ивановна

педагог-организатор

ГБУ ДОД РСДЮСШ

г. Покровск, Республика Саха (Якутия)

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ И СИСТЕМНОСТЬ В РАЗВИТИИ СПОРТА ВЫСШЕГО МАСТЕРСТВА

Аннотация: в работе рассмотрены существующие проблемы и положительные стороны в подготовке спортивного резерва в РС (Я), а также совершенствование системы развития спорта высшего мастерства, Министрство спорта РС (Я), примеры развития субъектов РФ и зарубежных стран.

Ключевые слова: ДЮСШ, СДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ЦСП, ЦОП, спортивный резерв, стимулирование, спортсмены высокого класса.

На сегодняшний день в Республике Саха (Якутия) созданы уникальные условия в развитии спорта высшего мастерства, это материальная база и спортивные объекты международного уровня. Нет существующих в аналоге в условиях Крайнего Севера и «вечной мерзлоты».

Новое министерство спорта РС (Я) создает систему преемственности и поэтапности. Это передаваемые ДЮСШ в улусах в системе Министерства спорта, это укрепление материальной базы училище олимпийского резерва и школы высшего мастерства.

Недавно созданы отсутствующее среднее связующее звено, это 11 республиканских специализированных ДЮСШ по опорным видам спорта, а также Центр адаптивной подготовки среди инвалидов во главе управления детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва.



Рис. 1

Созданная система уникальна тем, что аналогов в Российской Федерации её нет. Во всех субъектах страны, созданные РСДЮСШ и РСДЮСШОР, ба-

зируются в одном городе или в районном центре, на худой конец открывают свои филиалы в своих районах.

В нашем примере в созданных 11-ти РСДЮСШ открыли свои отделения и филиалы в 30 районах и в 98 наслежных администрациях. В основном открываются в отдаленных наслетах и северных районах, где имеется ведущий тренера, материальная база и талантливые дети.

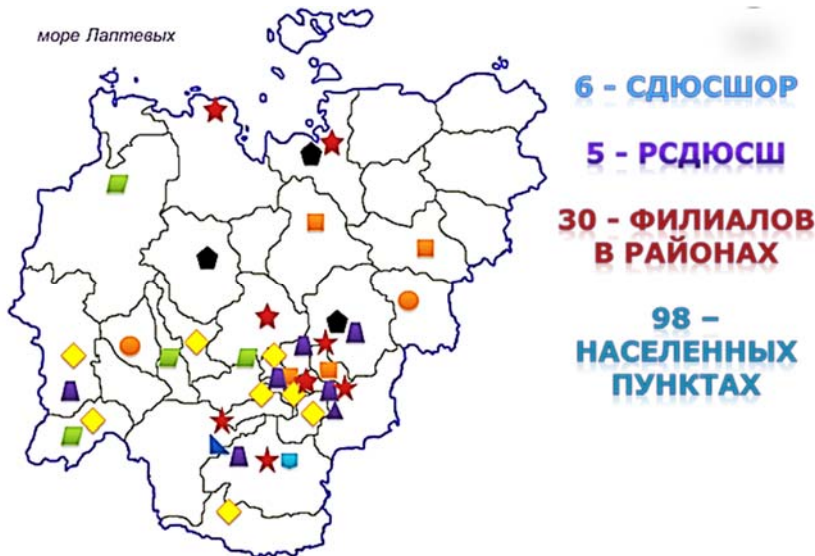


Рис. 2

За короткий срок правильность созданной системы подтверждается тем, что появились высокие спортивные результаты в 2015 году по всем направлениям, как по олимпийским видам, так и по адаптивным видам спорта.

Кроме того, из 11-ти РСДЮСШ 6 получили статус СДЮСШОР на основании приказа Министерства спорта РФ.

Правильность системы показывает социальные стороны тренеров. На примере РСДЮСШ г. Покровск из 8 тренеров, 5-ро начали строить индивидуальное жилье.

В наше сложное кризисное время, при высоких ставках кредитования, тренер просто так дом не будет строить. Необходимо мотивация для решения социальных проблемных вопросов:

1. Это высокая ставка заработной платы;
2. Хорошее финансовое обеспечение в спортивной школе;
3. Создание хороших условий в проведении учебно-тренировочного процесса.

Последние 2014–2015 года финансирование учителей физической культуры и тренеров – преподавателей муниципальных образований и ДЮСШ, практически приравнялись заработные платы, что приостановила спрос и приток ведущих специалистов и тренеров в республиканские СДЮСШ.

Для усиления статуса и сохранения преемственности и системности в подготовке спортивного резерва, необходимо повысить заработную плату специалистам РСДЮСШ.

Для улучшения и усиления качества передаваемых спортсменов в УОР, ШВСМ и ЦСП, где большую роль играет 1-й тренер спортсмена. Многие

тренера не заинтересованы в передаче ведущих спортсменов из-за отсутствия стимулирования и оценки качества работы тренера.

Во многих субъектах страны стимулирующий коэффициент в повышении заработной платы внедрены в упреждениях на основании методической рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2015 под №ВМ-09-10/2554 за передачу спортсмена в УОР и приравнена, как за подготовку победителя первенства России. В нашем случае Министерство спорта РС (Я) необходимо в приказе от 9 июля 2014 г. под №296-ОД «Положение об оплате труда работников учреждений подведомственных Министерству спорта РС (Я)» внести дополнение коэффициент доплаты за передачу спортсмена в УОР, ШВСМ и ЦСП.

В дальнейшем за высокие спортивные результаты на чемпионатах России, Европы, Мира и Олимпийских играх необходимо внести в таблице «Рекомендуемые размеры стимулирующей выплаты работникам за результативное участие в подготовке спортсмена (команды)» в графе «Тренерский состав» дополнить «Первый тренер» на основании «закона РС (Я) о тренере».

Таблица

Рекомендуемые размеры стимулирующей выплаты работникам за результативное участие в подготовке спортсмена (команды)

N n/n	Статус официального спортивного соревнования	Занятое место или участие без учета занятого места	Рекомендуемый размер норматива оплаты труда в % от ставки заработной платы тренера, преподавателя за результативную подготовку одного спортсмена (команды)	Рекомендуемый размер стимулирующей выплаты в % к должностному окладу, ставке заработной платы работника за подготовку и (или) участие в подготовке одного спортсмена (команды)		
				Первому тренеру	тренерскому составу	руководителям и иным специалистами
11	Олимпийские игры, чемпионат мира	1	до 200		до 20	до 10
		2–3	до 160		до 16	до 8
		4– 6	до 100		до 10	до 5
		участие	до 80		до 8	до 4

В этом случае система преемственности получила бы полное и ясное определение стимулирования всех тренеров, участвовавших в подготовке спортсмена высокого класса.

Профессиональное мастерство тренеров должна совершенствоваться на основании занимаемой должности и статуса учреждения (ДЮСШ, СДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ШВСМ и ЦОП).

В этом вопросе преуспели Китайские коллеги, они каждый год в различных городах Китая проходят ежемесячные курсы в зависимости от уровня тренера и статуса учреждения.

Для достижения эффективной системы в подготовке спортсмена высокого класса необходимо отточенное звено, высококвалифицированные кадры, совершенная система перехода спортсменов и эффективное финансирование.

Кычкин Василий Николаевич

тренер-преподаватель

МБУ ДО ДЮСШ №5

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ В МЕТОДИКЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ШАШИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ

***Аннотация:** в статье анализируется углубленное изучение теоретических положений и методов тренировки шашистов; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков подготовки спортсменов тренерами по шашкам; приобретение навыков ведения учебно-тренировочной работы среди спортсменов начальных уровней подготовленности.*

***Ключевые слова:** шашки, методика тренировки, юные шашисты, начальный этап, специальная подготовка.*

Шашки являются одним из древнейших видов спорта, сохранившихся до наших дней. Последнее изменение в правилах игры в шашки было введено в XVIII веке. Естественно, что за столь долгий промежуток времени появилось огромное количество литературы по теории и практике шашечной игры.

Как показал проведенный теоретический анализ литературы гораздо меньше научных исследований уделялось методам подготовки шашистов на различных этапах становления спортивного мастерства. В основном научные исследования проводились только в аналогичной с шашечной игрой – игре в шахматы. В разное время вопросами подготовки высококвалифицированных спортсменов занимались такие известные тренеры и шахматисты, как В.А. Алаторцев, А.А. Алехин, М.М. Ботвинник, М.А. Вершинин, Н.А. Головкин, М.И. Дворецкий, Б.А. Злотник, А.А. Котов, Н.В. Крогиус. В их работах раскрывается суть подготовки шахматиста, отражены факторы, влияющие на спортивные результаты, разработаны методы организации учебно-тренировочного процесса. Несмотря на внешнее сходство двух родственных видов спорта, шашек и шахмат, все же шашечная деятельность имеет свои специфические особенности. Однако научные изыскания в шашках носят единичный характер (М.В. Прохорова, А.И. Кычкина) и до сих пор не существует общепризнанной оптимальной системы тренировки шашистов на ранних стадиях обучения.

Однако следует отметить, что среди указанных специалистов нет единого мнения по вопросу о том, что должно входить в программу обучения шашистов на этапе начальной специализированной подготовки, какова структура данной программы, какие компоненты тренировочного процесса должны быть приоритетными на данном этапе многолетней тренировки шашистов и другие вопросы. Все это и обусловило актуальность направления нашего научного исследования.

В существующей классификации видов спорта шашки и шахматы занимают особое место. В отличие от других видов спорта, большинство из кото-

рых характеризуется двигательной активностью, шашечная игра – это единоборство двух интеллектов. Поэтому, согласно мнению Л.П. Матвеева, шашки отнесены к группе абстрактно-игровых видов спорта, исход состязаний в которых в решающей мере определяется абстрактно-логическим обыгрыванием соперника.

Эта особенность шашек оказывает основное воздействие на всю систему подготовки в целом, где в отличие от других видов спорта центральное место занимает специализированная шашечная подготовка, в то время как общая физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, направленные на поддержание и укрепление здоровья спортсмена.

Начальный этап шашечной подготовки в настоящее время протекает по преимуществу в форме обучения шашечной игре в ДЮСШ, кружках, секциях при общеобразовательных школах и центрах детско-юношеского творчества. Занятия проходят в теоретической и практической форме: на теоретических занятиях тренер знакомит юных шашкистов с учебным материалом, а во время практических занятий организуется разыгрывание тренировочных партий или позиций, в ходе решения которых происходит закрепление изученных теоретических основ игры. По окончании определенного периода обучения ученики принимают участие в соревнованиях, по результатам которых проводится оценка их подготовленности и присваивается соответствующий спортивный разряд.

Отметим, что современная тренировка юных шашкистов организовано по типу эмпирического обучения. В течение длительного времени спортсмены изучают различные тактические приемы и только немногие из них способны самостоятельно выйти на уровень усвоения стратегических законов шашечной игры. Стандартным и общепринятым является следующий подход по обучению тактических приемов в шашках: юному спортсмену показывается классический пример на какую-нибудь тему: связка, блокада, удар, или предлагается комбинационный удар, с помощью которого становится возможным одержать быструю победу за белых или за черных. Для закрепления пройденного материала тренер предлагает решить самостоятельно ряд подобных позиций. Таким образом, ведется обучение в течение первых двух-трех лет, принципиально меняясь лишь в названиях тактических приемов. Качество усвоения материала при таком подходе к учебно-тренировочному процессу довольно низкое и причина этого заключается в том, что в практических партиях юному шашкисту редко удается реализовать свои знания, так как уровень партий у начинающих довольно низок. Стратегические законы игры, принципы позиционной ориентации в многообразии шашечных вариантов вообще не преподаются на начальном этапе специализированной подготовки юных шашкистов. В содержание изучаемого материала, темы по стратегии шашек включаются после достижения учащимися уровня второго разряда. В каждом конкретном случае юному шашкисту для достижения этого результата необходим различный промежуток времени. Выбор уровня второго спортивного разряда не является случайным, так как именно шашкисты данного разряда уже владеют элементарными законами разыгрывания дебюта, становятся более внимательными и не допускают грубых просчетов. Игра второразрядников носит уже плановый характер, хотя выбор плана игры может быть несовершенен и его реализация непоследовательна. Совокупность данных умений является показателем наличия у ребенка элементарного позиционного мышления, понимания простейших законов стратегической игры. Достигает же этого результата юный шашкист самостоятельно – специально его этому никто не учит, и к тому же, любой тренер знает, что часть детей обучающихся шашкам, так никогда и не сможет достичь уровня освоения стратегических законов шашечной игры, а огромный, высококлассно разработанный материал по стратегии шашек, остается для них полностью

недоступным. Отметим также, что и в случае обучения наиболее одаренных (талантливых) шашкистов, перестройка их мыслительной деятельности в ходе освоения ими правил позиционной игры происходит сложно и затягивается на длительное время. У таких спортсменов могут возникнуть сложности на разных этапах спортивного совершенствования, в первую очередь потому, что стратегия и тактика останутся для них двумя разнородными, несвязанными явлениями в шашках. Понимание же законов шашечной борьбы в их единстве будет затруднено.

В контексте нашего исследования, мы рассматриваем процесс тренировки шашкистов на этапе начальной специализированной подготовки, т.е. формирование мыслительной деятельности юных спортсменов с помощью шашечных задач и упражнений.

Любая подготовка начинается с планирования процесса. Планирование – это поиск оптимального варианта спортивных выступлений и подготовка к ним. Подготовка спортсмена-шашкиста должна рассматриваться как многолетний процесс, состоящий из нескольких годичных циклов. Тренеры и спортсмены-шашкисты должны четко представлять цели и задачи планирования, отделяя существенное от второстепенного. Отсутствие планирования приводит к анархии в подготовке и, как следствие, случайности и не стабильности результатов.

Перед вами представлены основные умения для спортсменов-шашкистов на этапе начальной специализированной подготовки:

Основные задачи для первого года обучения:

1. Дать первоначальные сведения о шашечной азбуке, шашечной доске, об истории и развитии шашек.
2. Дать понятия о шашечных соревнованиях и о шашечном кодексе.
3. Научить занимающихся, разбираться с полями шашечной доски, диагоналями, вертикалями. Находить быстро любое поле, знать нотацию и ее основные единицы.
4. Дать понятие о ценности полей на шашечной доске, знать и хорошо помнить, что такое центр и фланги.
5. Показать тактические приемы, комбинации, составление плана.
6. Научить ребят правилам разыгрывания начала партии, без изучения дебютов (захват центра, борьба за инициативу).
7. Научить записи партии, позиции.
8. Научить игре с часами, рассказать о подготовке к соревнованиям.
9. Воспитывать правилам шашечного этикета, рассказать о роли психологии в шашках.
10. Научить работать с шашечной литературой.

Основные задачи второго года обучения:

– закрепление навыков, приобретенных в 1 году обучения, а в процессе тренировки шашкистов II спортивного разряда необходимо воспитывать мышление, память, внимание, творческое воображение, усидчивость, наблюдательность, последовательность рассуждений, овладение техникой анализа сыгранных партий, развитие техники расчета вариантов;

- повышение качества знаний во всех стадиях шашечной партии;
- участие в различных соревнованиях районного, регионального уровня;
- развитие способностей к самостоятельным формам овладения шашечным материалом.

Планирование тренировки начинающих шашкистов тренером:

- классифицирование тренером партий занимающегося, по дебютным вариантам;
- выделение интересующего варианта дебюта и тех партий, которые были сыграны этим началом;

- тренерский сравнительный анализ и вычленение наиболее ярких партий, которые позволят повысить знание выделенного дебютного варианта;
- коллективное обсуждение накопленного материала тренером на занятиях и включение занимающихся в самостоятельное использование этого материала;

- педагогический контроль за уровнем успеваемости учеников.

Представленная вкратце исследование методики тренировки шашистов на этапе начальной специализации позволяет: изучить законы дебюта, миттель-шпиля и эндшпиля в элементарном изложении; освоить основные шашечные категории и понятия: связка, блокада флангов, форсированные варианты, т.е. постепенно овладевать теоретическими основами игры, что даст возможность существенно повысить спортивное мастерство юных шашистов.

Список литературы:

1. Бломенфельд Б.М. О методике преподавания шахматной игры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://proint.narod.ru/oldj/blum_met.htm
2. Крогиус Н.В. Психическая подготовка шахматиста / Н.В. Крогиус. – М.: Изд-во Московского университета, 1979. – 134 с.
3. Щеголев В.И. Загнать и одолеть / В.И. Щеголев // Шахматное обозрение. – 2001. – №12. – 64 с.

Кычкин Николай Николаевич

тренер по шашкам

ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская

спортивная средняя общеобразовательная

школа-интернат олимпийского резерва им. Д.П. Коркина»

с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ШАШИСТОВ

Аннотация: проанализированы научные исследования в области спортивной тренировки шашистов. Рассмотрены структура, цели и задачи тренировки спортсменов-шашистов.

Ключевые слова: шашки, методика тренировки, спортсмены-шашисты, спортивная подготовка шашиста.

Шашки – это один из древнейших видов спорта. В Британском музее в Лондоне, хранится Египетский папирус, где нарисованы лев с антилопой играющие в шашки. Львом показан образ фараона Рамзеса III (1269–1244 год до н. э.). Первое сочинение о шашках написали Антонио Торквемада в 1547 г. и Монтеро в 1590 г. Такая долговечность шашечной игры, пережившая многие другие интеллектуальные игры древности и средневековья, конечно не случайна. Как отмечали исследователи шашечной игры, причины такой долговечности заложены в самой природе этой игры, ее соответствии с жизненными потребностями, а именно: возможности сравнения двух интеллектов, что затруднено в других видах человеческой деятельности.

В отличие от других видов спорта, большинство из которых характеризуется активной двигательной деятельностью, шашечная игра – это единоборство двух интеллектов. Однако спортивный успех в шашках зависит не только от эффективности мышления, но и от ряда других факторов. Поскольку теория спорта в целом и теория спортивной тренировки как ее составная часть развивались в основном на базе видов спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, то с целью подготовки к последующему

изложению структуры спортивной тренировки отметим основные особенности шашечной игры как соревновательной деятельности.

1. Шашечная партия является абстрактным отображением борьбы вообще. Каждый ход – это удар или подготовка к нему, либо защита от наносимого или ожидаемого удара. Внутренний динамизм борьбы в шашках определяется интеллектуальным соперничеством играющих, которое направлено на решение задач, возникающих в ходе игры.

2. В большинстве позиций, возникающих в ходе партии, не представляется возможным как ввиду сложности игры, так и ограничения времени на обдумывание ходов, установить оптимальную стратегию, что обуславливает необходимость действия на неполной ориентировочной основе и, соответственно, принятия шашистом решений, связанных с риском.

3. В шашечной игре актуализируются не только отдельные психологические функции, а в борьбу целиком вовлекается личность. Особенно тесно переплетается с мыслительным процессом шашиста эмоционально-волевая сфера. Исключительная эмоциональная окрашенность игры отмечается как самими шашистами, так и всеми ее исследователями. Важность волевой стороны хорошо иллюстрирует высказывание Б.Г. Ананьева: «Шашки не только борьба умов, но и интеллектуальное состязание характеров».

4. Большая длительность отдельной партии (в турнире с участием гроссмейстеров до 6–7 часов) и турнира в целом (в среднем 1–2 недели). Помимо собственно игры, шашисты затрачивают время на подготовку и анализу сыгранных партий, что еще больше увеличивает их рабочий день. Все это создает значительную нагрузку, которую приходится выдерживать участникам шашечных соревнований.

5. Большая нагрузка на мозг и сердечнососудистую систему спортсменов-шашистов, обусловлено перечисленными выше особенностями шашек как вида спорта и нередко вызывает серьезные сдвиги в организме шашиста. Так, частота сердечных сокращений у участников турниров достигает 140, также известны случаи, когда за время ответственного соревнования шашисты теряли в весе до 8–10 килограммов.

Принимая во внимание перечисленные особенности в связи с определением спорта в широком понимании можно утверждать, что шашки представляет собой полноправный, хотя и специфический вид спорта, осуществляемый в форме интеллектуального единоборства. При этом по своему духу шашки близки к боксу, борьбе, фехтованию и некоторым спортивным играм как теннис, настольный теннис, бадминтон. Эти виды спорта, как известно, отличаются высокой значимостью психологического фактора, в частности, тактической подготовки, и, следовательно, повышенными требованиями к тактическому, оперативному мышлению спортсмена.

Спортивная тренировка шашистов как важнейшая часть подготовки представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании упражнений для совершенствования различных сторон подготовленности, обеспечивающих достижение наилучших результатов.

Целью спортивной тренировки является достижение оптимального для данного спортсмена-шашиста уровня технической, психологической, физической и тактической подготовленности.

Задачами, решаемыми в процессе тренировки шашистов, являются:

- накопление точных знаний об игровых позициях;
- совершенствование умений и навыков применения стратегических и тактических приёмов;
- воспитание моральных и волевых качеств, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Шашисты в процессе тренировки постоянно манипулируют абстрактной информацией. Поэтому большое воздействие оказывается на память и мышление и меньшее – на нервно-мышечную систему.

Техническая подготовка в шашках направлена на получение спортсменом точных знаний позиций, законов – обобщений, освоение стратегических и тактических приёмов (атака, защита, игра против центра, использование слабых полей и т. д.), совершенствование техники расчёта вариантов. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка шашкиста представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков.

Психологическая подготовка шашкиста – это процесс целенаправленного воздействия на качество и состояние психики спортсмена-шашкиста перед соревнованием и во время соревнования.

Физическая подготовка шашкиста направлена на воспитание физических качеств, соответствующих специфике шашечного спорта.

Тактическая подготовка в шашках направлена на овладение совокупностью методов, умений, навыков ведения шашкистом соревнования с учётом внешних факторов. Исследование и учёт таких факторов тактической подготовки, как стиль, продуктивность, восприятие соперника, самоанализ, имеют большое значение в повышении эффективности спортивной тренировки шашкиста.

Основные специфические для шашкистов средства спортивной тренировки представлены системой тренировочных упражнений, разработкой которых уже несколько десятилетий занимаются ведущие тренеры России.

Структура системы многолетней подготовки спортсменов-шашкистов состоит из разнообразных применяемых тренерами средств и методов. Важнейшими среди них являются:

- соревновательные упражнения (такие как тренировочные партии с учётным контролем, консультационные партии, тренировочные партии с тематическим характером борьбы (с заранее выбранным дебютом, вслепую), а также моделирование позиций по заданным стратегическим или тактическим признакам);
- специально-подготовительные упражнения (анализ и решение типовых позиций, разыгрывание типичных позиций, анализ сыгранных партий, решение задач и этюдов, решение тестовых упражнений на оперативную память и оперативное мышление);
- лекционные занятия (теоретические), практические занятия (необходимый материал в доступной форме). Дидактические принципы в полной мере относятся к спортивной тренировке шашкистов как педагогически организованному процессу;
- направленность на демонстрацию высоких спортивных достижений;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса (с использованием разумных периодов уменьшения объёма и интенсивности тренировок).

И все это как следствие ведет к уникальности тренировочного процесса. Спортивная тренировка реализуется в соответствии с календарём соревнований и даёт возможность систематизировать задачи, методы и средства тренировочного процесса, наилучшим образом обеспечивающие выполнение его принципов.

В теории спорта рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в рамках которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. В шашках период оптимальных спортивных достижений часто длится более десяти лет, его границы не являются стабильными и простираются от 17 до 45 лет в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. Кроме того, относительно раннее время начала шашечной деятельности (до

10 лет) имеет определённое значение в формировании и развитии интуитивной оценки позиции и техники расчёта.

Список литературы:

1. Белоусов В.Н. Курс шашечных лекций. Книга первая / В.Н. Белоусов, С.И. Давыдов, М.Б. Шац. – Челябинск, 1998. – 240 с.
2. Белоусов В.Н. шашечных лекций. Книга вторая / В.Н. Белоусов, М.Б. Шац. – Челябинск, 1995. – 240 с.
3. Крогиус Н.В. Психическая подготовка шахматиста / Н.В. Крогиус. – М.: Изд-во Московского университета, 1979. – 134 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Часть I. Введение в общую теорию физической культуры: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – М.: РГАФК, 2002. – 176 с.

Лешихина Тамара Нефёдовна
преподаватель
Смаль Ольга Юрьевна
заместитель директора по УВР
Зародина Оксана Ивановна
методист

ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва»
г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская область

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация: статья посвящена организации самостоятельной работы обучающихся на уроках физической культуры. Актуальность тематики обусловлена низким уровнем двигательной активности обучающихся. В статье обозначены условия развития самостоятельности на уроках физической культуры, описаны формы и направления организации самостоятельной работы.

Ключевые слова: эффективность самостоятельной работы, двигательные навыки, двигательные умения, двигательная активность, контроль знаний.

Самостоятельная работа на уроках физической культуры является одним из основных средств развития двигательной активности обучающихся.

Основной причиной отклонений в физическом развитии является недостаток двигательной активности, которая влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Самостоятельная работа выступает и как форма организации занятий и как способ деятельности обучающихся по решению определенных задач. Она способствует общей и специальной физической подготовке, направлена на формирование двигательных умений и навыков с использованием рациональных форм организации двигательных действий в индивидуальных и групповых упражнениях, в играх и состязаниях.

Степень самостоятельности зависит от возрастных и познавательных возможностей обучающихся, содержания учебного материала.

Задания для самостоятельной работы могут носить теоретический и практический характер:

– работа с различными источниками знаний – учебником, учебными и наглядными пособиями по физической культуре;

– работа с практическим учебным материалом, (учебные карточки задания, контрольно-обучающие задания, составленные по принципу алгоритма).

Самостоятельная работа с учебными и наглядными пособиями по физической культуре оценивается по ответам обучающихся на вопросы преподавателя и выполнение тестовых заданий.

В учебных карточках-заданиях перечисляются упражнения на закрепление ранее изученных двигательных действий, которые каждый занимающийся выполняет за урок (или за несколько уроков).

Контрольно-обучающие задания разрабатываются для каждого класса как для оценки двигательных действий обучающихся преподавателем, так и для самооценки и взаимооценки.

Условиями развития самостоятельности на уроках физической культуры являются:

- индивидуальная и попарная работа на уроках;
- развитие навыка контроля и самоконтроля; оценки и взаимооценки;
- выработка у учащегося способности к развитию движений по определенным параметрам;
- использование на уроке дифференцированного подхода;
- использование на уроке экспериментального исследования;
- использование на уроке проблемных ситуаций.

Процесс организации самостоятельной работы предполагает 3 типа процесса обучения:

1 тип – предполагает, что обучаемого ориентируем на какой-то образ (правило, двигательное действие). Целью при этом является точное воспроизведение образа;

2 тип – предполагает, что обучаемому не просто предъявляем образ, а даем подробнейшее указание для правильного выполнения задания, намечаем систему ориентиров;

3 тип – предполагает, что обучаемого учим самостоятельно выделить систему ориентиров, необходимых для правильного выполнения задания.

С самого начала такое обучение носит сознательный характер. Обучаемый осознает то, чему предстоит научиться и овладевает способом такого обучения, что позволяет ему впоследствии самостоятельно решать новые возникающие перед ним задачи.

Таким образом, самостоятельную работу нужно рассматривать в постоянном совершенствовании знаний, развитии умений и навыков в выполнении упражнений.

Для самостоятельной деятельности характерным является самоконтроль, как одна из важнейших форм саморегуляции. Научить учащихся самим готовиться к сложным двигательным действиям, значит сделать большой шаг по пути к главной цели – приучению их к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Формирование самостоятельности в учебной и общественной деятельности проходит через ряд этапов, на каждом из которых уровень проявления самостоятельности различен. Для того, чтобы определить уровень физической подготовленности, мы проводим тестирование.

Одним из эффективных способов развития самостоятельности является домашнее задание.

Содержание домашних заданий каждый преподаватель составляет самостоятельно. Подбирает также упражнения, чтобы они развивали все физические качества.

Благодаря домашнему заданию обучающиеся приучаются заниматься самостоятельно, активно участвуют в процессе самосовершенствования. Как

правило, домашнее задание дают после каждого урока, но задание не общего, а индивидуального характера.

Таким образом, обобщая все вышеизложенное, можно сказать, что самостоятельность – одно из важнейших качеств личности.

Список литературы:

1. Астахов А.И. Учить самостоятельности // Физкультура в школе. – №4. – 2013. – С. 23.
2. Байков В.П. Путь к самостоятельным занятиям физическими упражнениями // Физкультура в школе. – №8. – 2009. – С. 18.
3. Бальсевич В.К. Физкультура для всех и каждого // Физкультура в школе. – №5. – 2010. – С. 38.
4. Мишин Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: АСТ; Астрель. – 2003.

Матвеев Матвей Матвеевич
тренер по греко-римской борьбе
ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное
училище олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)

Аннотация: в работе представлен анализ перспективности такого вида спорта, как греко-римская борьба в регионе. В статье выделены необходимые условия для подготовки борцов греко-римской борьбы в Республике Саха (Якутия).

Ключевые слова: греко-римская борьба, вольная борьба, вольный стиль, тренеры, Республика Саха (Якутия), тренировка, инвентарь.

Борьба издревле является очень популярным видом спорта Республике Саха (Якутия), особенно развита в центральных улусах. Общее количество занимающихся детей в секциях по вольной борьбе примерно около трех тысяч, из них более триста тренера.

Что касается подготовки борцов греко-римского стиля, в нашей республике, стремительно активно развивается, ребята на соревнованиях часто занимают призовые места. Чтобы добиться результатов, надо много работать, подготовить ребят не только физически, но и психологически.

Итак, как указана выше вольная борьба РС (Я) очень развитый вид спорта, так как «Игры Боотуров» было заявлено 800 участников 2000–2001 г.р. Во время этих соревнований мы провели турнир по греко-римской борьбе, участие приняли 144 участников. Соревнования прошли организационно на высоком уровне, ребята показали очень хорошую борьбу, было очень много амплитудных бросков и ярких моментов. В связи с этим, мы в этом году открыли отделение греко-римской борьбы на базе Республиканского среднего специального училища Олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева.

Среднее звено борцов вольного стиля от большой конкуренции остаются на стороне, поэтому мы даем им возможность раскрывать свой талант на немножко в ином направлении, как греко-римской борьбе.

Многие тренеры, работающие по вольной борьбе, заинтересованы в греко-римской борьбе, так как она помогает развивать общую физическую подготовку. На схватках усиленно работаем над приемами на захватах туловища и броски прогибом, бедро, вертушка и т. д. Борьба, как вид спорта культивируется во многих организациях и регламентируется учебно-методической документацией: учебными планами, графиками прохождения учебных дис-

циплин и т. д. Кроме этого, федерациями по видам спортивной борьбы проводятся семинары или курсы переподготовки судей и тренеров.

В следующем году мы планируем писать концепцию развития греко-римской борьбы. Сделали набор юношей, разработали перспективный и годовой план. Составили сметы на участие соревнованиях и сборах. Первый старт начали участие в Дальне-Восточном Федеральном округе в г. Артем. Финалисты этих соревнований получали допуск финалу первенству России.

Для развития греко-римской борьбы необходимо в каждом улусе по одному тренеру, а в центральных улусах, как Амгинском, Чурапчинском, Мегино-Кангаласском, Хангаласском, Усть-Алданском улусах по два тренера. Необходимо периодически приглашать специалистов и проводить семинары, мастер классы. А также проводить спартакиады. Планируем пропагандируем занятия греко-римской борьбой на всей территории Якутии, например, в Алдане, Мирном, Ленске, Айхале и т. д. Проводим учебно-тренировочные сборы и соревнования.

В настоящее время, к примеру, Кузьмин Константин в этом году в Первенстве Дальневосточного Федерального округа по греко-римской борьбе занял первое место, а в мае месяце на соревнованиях по вольной борьбе первенстве России среди юношей г. Якутск, отборолся 1 круг, согнав 5 кг. На этих соревнованиях сбросил значительный вес, не успел восстановиться.

Перед этими стартами (в Якутске) две недели проходили учебно-тренировочные сборы по классической борьбе. Далее на спартакиаде школьников по греко-римской борьбе в г. Ростов-на-Дону занял 5 место и отборолся 4 круга. В ноябре в первенстве России г. Пермь занял 1 почетное место по вольной борьбе. В связи с этим, мы думаем, что греко-римская борьба содействовала достижению высоких результатов. Благодаря плотной борьбе на захватах и чувствительности на амплитудных бросках. Тем самым он стал более уверенно бороться в захватах, он преодолел психологический барьер.

Для сравнения в апреле 2015 года в г. Хабаровске на первенстве Дальневосточного Федерального округа – результат 9 медалей (1 чемпион, 8 призеров). А в ноябре на этом же соревновании в г. Артем участие приняли 14 детей, из них 8 участников заняли призовые места (2 чемпиона, 6 призеров). В связи с этим наш вид спорта стремительно развивается и начинает набирать обороты. После соревнований мы поехали на две недели в г. Новосибирск на учебно-тренировочные сборы. Там очень сильно развита и поддерживается местными властями данный вид спорта. Выступили в первенстве России в г. Кемерово и в первые в истории республики наш ученик УОР Григорьев Дмитрий Петрович занял почетное 3 место в весовой категории 32 кг, 5 место в весовой категории 100 кг. – Тимофеев Алексей Валерьевич. И вошли сборную команду России и выполнили кандидаты мастера спорта.

На сегодняшний день необходимы залы для тренировок и инвентари для развития греко-римской борьбы в Республике. Руководство Федерации спортивной борьбы России в лице Президента Мамиашвили Михаила Геразиевича пообещал поддерживать и развивать в Республике греко-римскую борьбу. В развитии греко-римской борьбе большую роль сыграет национальная борьба хапсагай открытая красивая, бескомпромиссная, бросковая борьба. У этого вида спорта большое будущее в Якутии.

Николаев Сергей Афанасьевич
учитель физкультуры
МОБУ СОШ №21 г.о. «Город Якутск»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РАЗВИТИЕ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация: в статье излагается опыт работы учителя по организации и результатам внеурочной деятельности по пожарно-прикладному спорту в школе.

Ключевые слова: пожарно-прикладной спорт, коррекционная работа, выездные занятия, группа риска.

С каждым годом повышается уровень опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, увеличивающаяся частота проявления стихийных бедствий, аварий и катастроф обострили проблемы, связанные с обеспечением безопасности школьников, их подготовленности к действиям в чрезвычайных ситуациях. В связи с этим введение в общеобразовательной школе систематических занятий по пожарно-прикладному спорту является новым и нужным направлением внеурочной деятельности учителя физкультуры и ОБЖ, является хорошей подготовкой спортивного резерва МЧС.

Пожарно-прикладной спорт – единственный профессиональный вид спорта в России, которым занимаются дети. Пожарно-прикладной спорт воспитывает смелость, решительность, уверенность в своих силах, умение не теряться в чрезвычайных ситуациях, найти правильное решение; развивает такие двигательные качества, как быстрота, ловкость, выносливость и др.; улучшает вестибулярный аппарат, координацию движений, пространственную ориентировку; формирует умение управлять своим телом; совершенствует деятельность центральной нервной системы. Все в целом способствует формированию социально и физически развитой личности. Особенно важным этот вид спорта является для детей «группы риска», так как обеспечивает их полную занятость в свободное время, дает выход двигательной энергии. Необычное место для занятий, постоянная смена видов деятельности способствуют высокой учебной мотивации детей, улучшению физических и моральных качеств. И самое главное – дети обучаются не теряться в экстремальных ситуациях, могут оказать помощь как себе, так и другим.

Теоретические занятия проходят в школе, а практические выездные занятия на полигоне МЧС (1–2 раза в неделю). Начинаем с объяснения важности профессии пожарника, ознакомления с другими направлениями работы спасателей. Рассказываем об отличившихся работниках МЧС, их героизме. Затем знакомлю с пожарно-прикладным спортом, видами соревнований и нормативами.

Первый этап обучения на полигоне – экипировка пожарника. Ознакомление воспитанников с деталями, частями экипировки, составом материала ткани, назначением. Обучение надеванию на время. *Второй этап* – вязание узлов. Это закрепление спасательной веревки за конструкции, двойная спасательная петля для переброски раненого и пр. *Третий этап* – преодоление стометровой полосы препятствий. Надо запоминать порядок движений, точно отмерить силу броска, длину разбега, расставание, уметь прогнозировать свои действия. *Контрольное тестирование* по этим трем этапам проводим два раза в год (сентябрь–май), чтобы оценить динамику развития учащихся. *Четвертый этап* – подъем по штурмовой лестнице на 2–3 этажи. Это труд-

ный этап в психологическом плане. Надо преодолеть естественную боязнь высоты, уметь страховать друг друга, координировать движения, быть особенно точным в расчете. Наиболее тренированные, способные воспитанники пробуют свои силы в скалолазании, проходят лабиринт в дымокамере.

Систематические занятия пожарно-прикладным спортом приводят к улучшению: физических (координационных, скоростных, силовых) качеств, моральных (гражданская ответственность, готовность к оказанию помощи), интеллектуальных (основы логического мышления – оценка ситуации, анализ, выработка плана действий). Ученики успешно участвуют в соревнованиях на городском, республиканском, региональном уровне.

Так, за годы работы в кадетской школе-интернате воспитал семь рекордсменов РС (Я) по пожарно-прикладному спорту. В данное время выпускники ЯКШ-И Габышев Петя, Петров Алеша входят в состав взрослой сборной РС(Я).

За время работы в МОКУ СКОШ-И №34 у воспитанников, занимающихся на полигоне МЧС, отмечалась положительная динамика в поведении и в учебе. Дети становились более ответственными, их снимали с внутришкольного учета (ВШУ). Так, при пожаре в своей квартире Бовк Саша спокойно, без паники, помог выбраться со 2 этажа брату и сестре, а Медведев Витя самостоятельно смог потушить очаг возгорания в доме. Также удалось воспитать призеров V Международных спортивных игр «Дети Азии» 2012 г. – Кульбертинава Снежана, Копляров Андрей – 1 место, Уваровская Аята, Молчанова Юлия – 2 место, Ушницкий Еремей – 3 место.

С 2014 г. набрал группу учеников из 6–8 классов в МОБУ СОШ №21, большей частью также т.н. «трудные». И уже через полгода добились успеха. В феврале 2015 г. на первенстве г. Якутска Гуляева Настя (8б класс) заняла 1 место по штурмовке 2 этаж, установила рекорд РС(Я). В марте уже на республиканских соревнованиях она же завоевала 2 место по штурмовке. В ноябре команда девочек 21 школы на городском первенстве, посвященных 25-летию МЧС, заняла 2 место, в т. ч. Чистякова Стася (10 класс), Гуляева Настя (9 класс) победили по штурмовке и двоеборью, стали членами республиканской сборной по пожарно-прикладному спорту. А сборная школы заняла 3 место на городской акции «Поле боевой славы», посвященной 70-летию Победы в ВОВ. Хочется отметить, если соревнования по пожарно-прикладному спорту проводятся среди СОШ, то с 2014 г. по нашей инициативе ЯРО ВДПО проводит пожарную эстафету среди коррекционных школ г. Якутска.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: систематическое проведение занятий-практикумов по основам пожарно-прикладного спорта для детей (особенно категории группы риска), предъявление ребенку адекватных требований, создание социализирующей среды служит базовым условием для активизации физического развития, воспитания правильной гражданской позиции учеников и выполняет задачу подготовки спортивного резерва.

Список литературы:

1. Веневцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С.И. Веневцев, А.А. Дмитриев. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Коробова Н.А. История развития пожарно-прикладного спорта в России // История и археология: Материалы II междунар. науч. конф. – Пермь: Меркурий, 2014.
3. Сергеев В.А. Пожарно-прикладной спорт // БСЭ. – 3-е изд.
4. Физическая культура. Основы безопасности жизнедеятельности. Оборонно-спортивный профиль. 10–11 классы / Авт.-сост. А.Н. Каинов – Волгоград: Учитель, 2009.
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Никифоров Никита Николаевич
старший тренер по вольной борьбе
МБУ ДО СДЮСШОР №3
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БОРЦОВ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Аннотация: в статье рассмотрены различные методы совершенствования технико-тактических действий в вольной борьбе. При этом важная роль отводится тренеру, который готовит борца.

Ключевые слова: вольная борьба, борцы, тактика, подготовка, базовые действия, методы.

Овладеть базовой техникой борьбы – это значит научиться правильно выполнять основные приемы из каждой группы классификации. Основными или базовыми их называют потому, что их усвоение способствует быстрому разучиванию других координационно сходных приемов из данной группы классификации технико-тактических действий.

Базовые технико-тактические действия вбирают в себя две крупные группы различных атакующих, защитных и контратакующих приемов в стойке и партере.

Приемы в стойке в зависимости от некоторых характеристик движений подразделяются на переводы, броски, сваливания, сбивания, а в партере на перевороты, броски, удерживания, уходы с моста и выходы наверх.

Анализ научно-методической литературы, раскрывающей существующие методы развития способностей к выполнению атакующих и контратакующих действий в спортивных единоборствах, позволяет оценивать имеющиеся материалы как работы обобщающего характера, характеризующие эффект применения отдельных частных методов.

При этом в рамках каждого метода определяются специальные задачи, которые включают в себя пути совершенствования тактики проведения приемов, совершенствования координационных механизмов, физических качеств, совершенствования способности контроля за собственными достижениями, совершенствования волевых и интеллектуальных качеств. Стадия принятия тактического решения, в свою очередь, подразделяется на две фазы:

- а) формирование двигательной установки и выбор цели действия;
- б) формирование двигательной задачи соответственно конкретным условиям.

На основе вышесказанного А.А. Новиков следующим образом классифицирует методы совершенствования технико-тактических действий:

1. Методы изменения условий путем воздействия на управляемую систему (атакующего борца).
2. Методы изменения условий путем воздействия на управляемую систему (атакуемого борца).
3. Методы изменений условий путем одновременного воздействия на управляющую и управляемую системы.

Автор высказывает мысль, что в спортивной борьбе существует, строго говоря, один метод совершенствования – метод изменения условий конкретной динамической ситуации. Эти изменения могут осуществляться непосредственно в ходе схватки или опосредованными путями – до схватки. По мнению автора, данный метод в сочетании с различными средствами позволяет решать все задачи при совершенствовании технико-тактических действий.

Б.М. Рыбалко подходит к решению данного вопроса с позиции классификации особенностей оперативного мышления и видов реагирования в спортивной борьбе. Так, характеризуя задачи совершенствования оперативного мышления борца, авторы выделяют три основных направления, связанных с особенностями простых и сложных реакций:

1. Совершенствование заранее известных ответных действий на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал.
2. Совершенствование определенных ответных действий на неизвестный и внезапно появляющийся сигнал.
3. Совершенствование способности «оперирования мыслительным материалом».

При этом вторая задача подразделяется, по мнению вышеназванных авторов, на совершенствование реакций на движущийся объект и совершенствование ответных действий на несколько обусловленных сигналов в зависимости от изменения характера ситуации. При подборе средств и методов для решения задач первого типа выделяются методы облегченных, усложненных и обычных условий, а также сенсорные методы. При подборе средств и методов для решения задач второго типа обращается особое внимание на необходимость учета скорости и направления движения объекта. При подборе средств и методов для решения задач третьего типа рекомендуется применять: наблюдения за наиболее вероятными противниками, просмотр и анализ соревнований, анализ видеозаписей, разработка и применение учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных схваток, выполнение действий с ограничением зрительного контроля, разработка и применение моделей взаимодействия технико-тактических действий на основе вероятного прогнозирования.

Большой интерес представляет методика регистрации электроэнцефалограммы (ЭЭГ) непосредственно в процессе выполнения интенсивных движений. Эта методика дает возможность выявить роль различных участков коры головного мозга в организации корковых механизмов, связанных с управлением движениями во время выполнения спортсменами сложных технико-тактических действий.

Некоторые авторы считают, что наиболее эффективными методами совершенствования технико-тактических действий являются те методики, где применяются комплексные средства воздействия, полностью или фрагментарно моделирующие аналог целей и условий соревновательной деятельности спортсменов. В ряде работ методического характера встречаются отдельные методические рекомендации по совершенствованию контрприемов. Так, А.Н. Ленц обращает внимание на то, что при отработке контрприемов необходимо постепенно увеличивать скорость поведения атакующих действий.

Некоторые авторы рекомендуют при отработке контрприемов нападать атакующему борцу вначале только одним, пусть даже обусловленным, приемом, затем, по мере успешного применения ответных приемов, постепенно увеличивать количество приемов нападения.

Современные тенденции развития теории и методики подготовки спортсменов высшей квалификации определяют необходимость в наибольшей мере учитывать их индивидуальные особенности, способности на всех этапах спортивной тренировки и, в первую очередь, в соревновательной деятельности.

В научной спортивной литературе последних лет многократно отмечалось, что спортивную тренировку можно рассматривать как процесс управления физическим состоянием спортсмена, в большей степени предусматривающий дифференцированный и индивидуальный подход в реализации принципа развития. Сущность данной концепции заключается в следующем: планирование тренировки и учет выполнения запланированных ее парамет-

ров должны основываться на данных объема и интенсивности конкретных физических упражнений, в каждом тренировочном занятии, серии занятий, микро- и мезоцикле каждого этапа тренировки.

Далее управляющая система, упрощенным вариантом которой является учитель, должна действовать по следующему алгоритму:

1. Постановка цели: какая техника будет разучиваться и до какого уровня она будет доводиться (до умения или навыка).
2. Анализ разучиваемой техники и определение ее модельных характеристик, исходя из определения стартового состояния занимающегося.
3. Составление программы обучения, включая количество этапов, постановку задач обучения, подбор управляющих воздействий, т.е. средств и методов их применения.
4. Определение видов контроля.
5. Внесение корректирующих воздействий в процесс обучения, в том числе определение методов исправления ошибок по результатам контроля, сравнение реальной техники выполнения упражнения с модельными характеристиками.

По данным Л.Л. Бардамова борцы по своим физическим данным условно подразделяются на три группы:

- 1-я группа (Н) – низкорослые с выраженной мускулатурой с короткими конечностями;
- 2-я группа (С) – среднего роста с равномерно развитой мускулатурой;
- 3-я группа (В) – высокорослые с относительно длинными конечностями и равномерно развитой мускулатурой.

Приведенные градации были разработаны для борцов тяжелых весовых категорий, они вполне применимы и для борцов легких и средних весовых категорий:

а) для низкорослых борцов с короткими конечностями более выгодно атаковать с ближней дистанции с захватами ног руками, для них можно рекомендовать технические действия «силового характера» с ближней дистанции, где атлеты с короткими конечностями могут быть в лучших условиях при поднимании соперников в зависимости от величины относительной силы (переводы «рывком», «нырком», «вращением», броски – «наклоном», «мельницей», «кочергой», «подсадом» и т. д.);

б) для среднерослых борцов более подходящими являются атакующие действия со средней дистанции с захватами ног руками, различные сбивания с захватами ног противника, подсечки и подножки;

в) для высокорослых борцов с относительно длинными конечностями более рациональными являются технические действия, связанные с нижними конечностями – броски «обвивом» ноги, подхватом, «зашагиванием», подсечками, подножками, захватами, а также контратакующие действия – защита откидыванием ног назад с последующим выходом за спину, переводы «выседом».

Большинство специалистов по спортивной борьбе выделяют 3 наиболее ярко выраженных стиля: игровой, темповой, силовой.

В практике борцы «игрового стиля» являются более «техничными» и в основном предпочитают комбинационную борьбу, тем самым создают большой запас выигрышных баллов. Борцы «темпового стиля» в основном бывают чрезвычайно выносливыми и в своей тактике применяют «высокий темп», тем самым «изматывают» своего соперника. Атлеты «силового стиля» в основном атакуют «вкладышными» приемами, чаще всего поединки заканчивают досрочно «на туше», но являются менее выносливыми.

Н.М. Галковский в учебно-тренировочной деятельности борцов при совершенствовании «комбинационного стиля» ведения поединков рекомендует

моделировать соревновательную ситуацию борцовских поединков в следующей последовательности:

- совершенствовать умения навязывать свою манеру (стиль) ведения поединка;
- настойчиво реализовывать свой тактический план;
- распознавать манеру (стиль) ведения поединка соперника, его сильные и слабые стороны;
- противопоставлять сопернику свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Таким образом, можно заключить, что проблема совершенствования технико-тактического мастерства единоборцев требует от тренеров творческого подхода.

Список литературы:

1. Дашиноорбоев В.Д. Единоборства у народов России, СНГ и азиатских стран (на примере борцы): Монография / В.Д. Дашиноорбоев. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2009. – 304 с.
2. Игуменов В.М. Спортивная борьба / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 2003. – 240 с.
3. Кривошапкин П.И. Опыт подготовки борцов высокого класса: рукописные материалы заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина / Под общей редакцией П.И. Кривошапкина [и др.]. – Якутск: ООО «Медиа+», 2008. – 216 с.
4. Миндияшвили Д.Г. Научно-методическое обеспечение подготовки сборной команды России по вольной борьбе к XXVIII Олимпийским играм 2004 года в Афинах (Греция) / Д.Г. Миндияшвили, Д.И. Тедеев, Ш.Т. Невретдинов, Б.И. Подливаев. – М.: Принт центр, 2001. – 86 с.

Петров Николай Николаевич

тренер-преподаватель

МБУ ДО ДЮСШ №5

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ НА ЛАПАХ В БОКСЕ

Аннотация: данная работа раскрывает особенности использования тренировочного снаряда во время учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ.

Ключевые слова: тренировочные занятия, тренировочный процесс, бокс, боксер, тренер, тренировочный снаряд, лапы.

Современный бокс характеризуется возросшей интенсивностью боя и выполнением комбинационных действий, а также жесткостью выполняемых ударов. Соответственно, успешное выступление боксера на соревнованиях, требует от спортсмена адекватного уровня подготовленности не только физическом и функциональном отношении, но и в технико-тактическом компоненте. Важную роль в методике подготовки спортсмена играет, так сказать, индивидуальная работа с тренером. Прежде всего это работа на боксерских лапах. При занятиях с боксерами – начинающими или разрядниками основное – это не постановка ударов, а шлифовка их, разучивание более сложных комбинационных действий, таких как контратака после защитного действия или вход в ближний бой и выход из него (не пропуская при этом ударов). Работа на лапах – это не только развитие скоростно-силовых, координационных качеств, но и чувство дистанции, (ближняя, средняя или дальняя дистанции). Здесь успех во многом зависит от того, как тренер использует лапы, как он орудует ими.

Лапы как тренировочный снаряд изобретение советских тренеров. Первыми их применил в тренировочном процессе известный педагог А.Г. Харлампиев. В настоящее время думаю, не осталось ни одного тренера в секциях

бокса, не применяющих лапы. В руках опытного тренера лапы служат инструментом, которым можно совершенствовать физические качества (сила, быстрота, ловкость и т. Д.). Для начинающих боксеров, лапы служат для правильной постановки ударов и для проверки усвоения того или иного раздела техники бокса. Но, как только удар правильно разучен, дальнейшее закрепление и совершенствование его следует перенести уже на другие снаряды и в условия боя с партнером.

Как известно, после того как новичок усвоил боевую стойку и основы передвижений по рингу, начинается изучение основного удара в боксе левой прямой (для правши) в голову и защиты от него. При отработке этого удара на лапах, тренер исправляет все ошибки ученика в положении либо туловища и ног, либо бьющей и защищающей руки. Важно, например, следить за тем, чтобы в момент нанесения ударов руки у боксера не были напряжены, а также, чтобы боксер не поднимал подбородок. Уже после того как все ошибки будут подмечены и устранены, боксеру предоставляется возможность наносить те же удары в условиях боя с партнером или на снарядах: подвешенном мешке, насыпной груше и настенной подушке. Но и после этого тренер периодически держит лапы для воспитанника и контролирует, правильно ли тот усвоил учебный материал.

При этом нельзя злоупотреблять работой на лапах, превращая их в обычный тренировочный снаряд и забывая при этом об основной цели – постановке и шлифовке ударов. Излишнее их использование неизбежно приводит к снижению у боксера самостоятельного мышления, так как активную роль в выборе и последовательности ударов играет здесь только тренер. При работе на лапах нужно избегать следующих ошибок: Во-первых, во всех случаях занятий с новичками или разрядниками недопустимо, чтобы они тренировались в «шингардах», предназначенных для снарядной работы, так как удары на лапах следует ставить в условиях, близких к боевым. Во-вторых, при разучивании одиночных ударов или серий, нельзя допускать следующую грубую ошибку. Стремясь создать у занимающихся, впечатление о большой силе наносимого удара, тренер посылает лапы на встречу наносимым ударам по лапам. Это встречное движение действительно создает ложное впечатление о силе удара большей, чем она есть на самом деле, но вместе с тем пагубно отражается выработке у боксера чувства дистанции, умения правильно и точно поразить цель. В-третьих, характерной ошибкой является широкая постановка лап при изучении серийных ударов в голову. Ставя лапы не у своего лица, а на значительном расстоянии от него, примерно на ширине плеч. Это ведет к тому, что удары у воспитанника получаются размашистыми, нацеленными на площадь значительно большую, чем голова соперника. Как результат – не точное попадание в цель в боевой обстановке.

Для того чтобы в полной мере использовать возможности работы на лапах, тренеру необходимо перемещаться по рингу, поправлять ошибки боксера не только словами, но и контрдействиями при первой же возможности использовать ошибку ученика, забывшего о защите и имитировать контрудар. Наконец для того, чтобы боксер мог научиться правильно и вовремя наносить точные удары по противнику, тренеру не следует всегда держать лапы наготове. Перемещаясь по рингу, тренер должен давать занимающемуся боксеру неожиданные задания, лишь на небольшой, необходимый отрезок времени открывая ему лапы. Чем разнообразнее будут эти задания и короче время их выполнения, тем больше в конечном счете возрастает мастерство боксера. Именно наличие подобных ошибок в тренировочном процессе при занятиях боксом объясняет то, что некоторые спортсмены, демонстрируя отличные качества при работе на лапах, значительно слабее выглядят в боевой обстановке.

В заключении хочется отметить, что в тренировочном процессе, на лапах тренер принимает много сильных ударов, зачастую травмирующих руки. В целях уменьшения этого неприятного явления следует использовать лапы, форма которых позволяет руке находиться на внутренней поверхности максимально плотно и удобно. Качественный материал, используемый изготовителем, оптимальная плотность и толщина лап не только влияют на уменьшение болевых ощущений, но и сам удар делают более четким. Поэтому в процессе тренировок в боксе, будь то новички или мастера, видное место занимает работа на лапах, что имеет большое значение для правильной постановки ударов и контрударов, ведь основной вид деятельности в боксе – это удары.

Список литературы:

1. Бим Бэкман. Бокс. Тренировки чемпионов. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
2. Щитов В. Бокс для начинающих. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
3. Университетский бокс на мировой арене состояние и перспективы развития студенческого бокса / Редакционная коллегия Д.Н. Платонов. – Якутск, 2014.

Пономарева Мария Семеновна
канд. пед. наук, доцент кафедры теории
и методики спортивных единоборств
Иванова Татьяна Андреевна
магистрант 1 курса гр. М-УФМР-15

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в данной работе отражены результаты исследования особенностей организации физкультурно-массовой работы в г. Якутске среди школьников; определено ее значение в социализации личности школьников.

Ключевые слова: физкультурно-массовая работа, социализация, школа.

Актуальность. Правильное питание, соблюдение режима дня, выполнение каждодневных спортивных упражнений – основные показатели здорового образа жизни. Но вести здоровый образ жизни в повседневной жизни очень трудно. Преодолеть эти трудности помогают семья, дошкольные образовательное учреждение, школа. Вышеперечисленные социальные группы являются первичными агентами социализации. Процесс социализации предназначен для усвоения человеком образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний, навыков, позволяющих ему быть успешным в обществе. Первичная социализация очень важна для ребёнка, так как она является основой для всего остального процесса социализации. Одним из важных, приоритетных направлений социализации является привлечение ребенка и его родителей к физкультурно-массовой работе, которая начинается с малых лет и активно продолжается в школе. Школьные годы становятся самым большим периодом в процессе взросления ребенка, его социализации, развития личностных качеств. Целью физкультурно-массовой работы является оздоровление населения в целом. Целью же физкультурно-массовой работы в школе является привитие школьникам потребности зани-

маться физкультурой и спортом не только на учебных занятиях, но и сделать это ведущей потребностью своей жизни.

Цель – изучить ситуацию по организации физкультурно-спортивной массовой работы в г. Якутске среди школьников.

Методика. Проанализирована педагогическая, психологическая и специальная литература по теме; опрошено 375 школьников в возрасте от 13 до 17 лет и 6 педагогических работников, связанных с внедрением физкультурно-массовой работы в школах г. Якутска.

Результаты. Из числа опрошенных детей 193 – мужского пола, 182 – женского пола; из 375 респондентов 222 человека занимаются спортом, что составляет 59,2%. Из тех, кто посещают спортивные секции, преобладают представители мужского пола. Не занимаются спортом 151 ученик, 2 опрошенных не смогли определиться. 40% школьников занимаются физкультурой только во время учебного процесса, но не считают это занятием спортом. Исследование показало, что в школах г. Якутска есть различные секции: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, кикбоксинг, бокс, мас-рестлинг, шашки, шахматы, спортивные танцы и пр., но об их существовании знают только 24% школьников. 17% учеников затрудняются перечислить спортивные комплексы, находящиеся на территории города. В основном школьники посещают бесплатные спортивные секции внутри своих школ. Самыми посещаемыми учениками в городе спортивными сооружениями являются с/к «Триумф», с/к «Дохсун», ДЮСШ № 1, ДЮСШ № 5, с/к «Модун».

Выводы. Для улучшения физкультурно-массовой работы среди школьников необходимы новые программы по развитию физкультурно-массовой работы, начиная с муниципалитетов и заканчивая образовательными учреждениями; большое количество разнообразных спортивных секций; квалифицированные кадры по различным видам спорта; современные спортивные залы в детских дошкольных и школьных учреждениях; широкая информированность населения. Необходимо много внимания уделять освещению в прессе физкультурно-массовых мероприятий, проводимых во всех образовательных учреждениях города. Для расширения и систематизации физкультурно-массовой работы в школах г. Якутска есть основа. Но до сих пор существуют школы, в которых отсутствуют современные залы. Это, конечно, не способствует развитию, внедрению в сознание и в образ жизни школьников любви к физкультуре и спорту. Более того это тормозит внедрение физкультурно-массовой работы в школах.

Список литературы:

1. Федеральный Закон РФ от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте».
2. Столяров В.И. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи / В.И. Столяров, С.А. Фирсин, С.Ю. Баринов. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012. – 229 с.

Рожин Николай Николаевич
старший преподаватель
ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРИМЕНЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ «ХАПСАГАЙ»

Аннотация: разработка занятия по условиям применения тактических приёмов ведения схватки в борьбе хапсагай возможно, если установить направленность выполнения тактических приёмов на техническое действие противника.

Ключевые слова: национальный вид спорта, «Хапсагай», способности, манера ведения, совершенство техники.

В последние годы большое значение для победы в соревнованиях приобретает тактика борьбы в хапсагае, знание приёмов и тактических положений соперника поможет борцу хапсагаисту выбрать подходящий тактический маневр и правильно провести схватку.

Хапсагай – один из видов национальных народных видов спорта.

В дословном переводе слово «хапсагай» – «ловкость». Борьбу хапсагай по смыслу можно понять как борьбу за ловкость.

Спортивная общественность Якутии сохраняет древние правила хапсагая. Правила хапсагая строги, они накладывают отпечаток на технику и тактику национальной борьбы.

В хапсагае не внедрено использование занятий по условиям применения тактических приёмов в тренировочном процессе. Для спортивной тренировки встает проблема дальнейших совершенствований и применение тактических приёмов для подготовки занятий в борьбе хапсагае.

В этой закономерности борьба хапсагай изменилась за эти годы. Хорошо технически тактически подготовленный борец хапсагаист может проиграть за счет незнания соперника и слабого тактического ведения борьбы.

Цель: Разработка занятия применения тактических приёмов ведения схватки в борьбе хапсагае.

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовленностью. Основным необходимым условием для решения тактических задач является техническая подготовленность. Чем выше и разнообразнее техническое мастерство борца хапсагаиста, тем из большого числа различных исходных положений он способен выполнять свои излюбленные приемы, тем легче ему выбрать благоприятный момент для атаки и тем шире его творческие возможности, богаче и разнообразнее тактика [1, с. 320].

Тактические возможности борца хапсагаиста во многом определяются его физическими способностями. Высокоразвитые быстрота, сила, ловкость, выносливость позволяют атлету избирать наиболее выгодные пути для достижения побед. Тот, у кого хорошо развиты ловкость и быстрота может постоянно обострять борьбу, атаковать противника спуртами, состоящими из серии технических и тактических действий, широко пользоваться преследованием и т. д.

Приёмы тактической подготовки – целенаправленные действия борца хапсагаиста, в результате осуществления которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий.

Одна из отличительных особенностей спортивной борьбы состоит в том, что действие и проведение каждого из борцов схватке в большинстве своем представляет ответную реакцию на поведение и действия соперника. Приём-

мы, посредством которых создаются условия, благоприятнее для проведения технических действий, подразделяется следующим образом: приёмы, благодаря которым борец добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»); приём, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника («вызов»); приёмы в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия борца, либо реагирует ослабленной защитой, расслаблением («повторная атака», «обратный вызов», «двойной обман» и «выжидание»).

Для подготовки благоприятных условий различного рода захваты, ограничивающие действия противника, а также ложные приемы и положения по отношению к краю ковра.

Сосредоточив внимание, на освобождении от такого захвата и не контролируя, другие свои действия, противник, как правило, раскрывает себя, и атакующий получает возможность успешно провести атаку.

Среди прочих приёмов тактической подготовки вызов в настоящее время занимает одно из ведущих мест, особенно в единоборстве с противником, который боясь соперника уклоняется от активных действий и уходит в глухую защиту в качестве средств для осуществления этого приёма тактической подготовки используется: ложные позы (положение тела, частей тела), приемы, передвижение и демонстрация усталости [2, с. 236].

1. Вызов в большинстве случаев подготавливаются благоприятные ситуации для выполнения контрприемов. Осуществление этого приёма тактической подготовки требует от борца не только большого искусства маскировке истинных намерений, владения отточенной техникой применяемых контрприемов, но и высокоразвитого качества быстроты, умения хорошо ориентироваться в сложной обстановке. Уловив нужный момент в атаке противника, борец должен неожиданно опередить действия атакующего излюбленным контрприемом. Малейшая задержка в действиях. Промах здесь не допустимы, так как этим может с успехом воспользоваться противник.

2. Тактической подготовки «угрозы» заключается в том, что чем глубже противник уходит в защиту от ложного подготовительного действия, чем больше он увлекается этой защитой (исключая лишь защиту, выраженную захватом), тем более благоприятные условия создаются в этом случае для проведения атакующим последующего действия.

3. Повторная атака. Атакующий проводит их с небольшими усилиями и настоль резко, стремясь дезориентировать атакуемого противника. Последний отразив такую атаку без большого напряжения сил, противопоставляет повторной попытке атакующего такое же количество усилий, как и первой. Но во второй истинной атаке борец действует быстрее и прилагает значительно большие усилия, в результате защита противника оказывается разрушенной. Не малую роль в успехе и такой атаки играет неожиданность действий.

4. Двойной обман. Противник, убежденный в том, что попытка атакующего провести прием является ложной, либо совсем не реагирует на него, либо реагирует не в полную силу, тем самым создавая благоприятные условия для завершения атаки данным приемом. Этот способ подготовки проходит более успешно, если ему предшествовало проведение приема, подготовленного угрозой, где в качестве ложного действия был тот прием, которой теперь борец намерен выполнять, пользуясь двойным обманом.

5. Обратный вызов. Борец может подготовить удобную ситуацию для проведения какого-либо определенного приема и создать общий благоприятный тактический фон для выполнения целого ряда технических действий. Борцу необходимо быть готовым в любое мгновение применить защиту или выполнить контрприем в том случае, если противник, вопреки замыслу борца, не расслабиться, а перейдет к активным действиям [3, с. 40].

Знание благоприятных условий, возникающих в ходе схваток, и умение создать их, пользуясь различными способами лишь одна из частей тактики проведения технических действий. Другую ее часть составляет своевременное выполнение таких технических действий и в таких вариантах, которое наиболее полно отвечает создавшимся условиям (особенности конкретного противника и складывающейся каждый раз ситуации, а ходе схватки).

Приёмы тактической подготовки – целенаправленные действия борца хапсагаиста, в результате осуществления которых он вызывает ответную реакцию противника, способствующую проведению технических действий: вызов, угроза, повторная атака, двойной обман, обратный вызов.

Тактическая подготовка – это способ ведения борьбы и накопление опыта на соревнованиях в хапсагае. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований и условий в которых проходят соревнования, и от других причин.

Тактическая подготовка вооружает в борьбе хапсагай способами методами ведения борьбы. Действовать во время соревнований тактически грамотно – значит иметь правильно, распределять свои силы, подбирать и выполнять приёмы, необходимые для достижения победы.

Список литературы:

1. Шулики Ю.А. Греко-римская борьба: Учебник / Ю.А. Шулики, И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулика. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 320 с.
2. Миндияшвили Д.Г. Контратакующие действия в вольной борьбе: Учебник / Д.Г. Миндияшвили. – Красноярск: Просвещение, 1985. – 236 с.

Татаринев Василий Владимирович
ассистент кафедры физического воспитания
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Гуляев Егор Егорович
тренер-преподаватель
ДЮСШ по боксу при МБОУ Хамагаттинской СОШ
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ ХАМАГАТТИНСКОЙ ДЮСШ К ЧЕМПИОНАТАМ РС (Я)

Аннотация: за последние годы выступления спортсменов ДЮСШ по боксу желает лучшего. В подготовительной деятельности не хватает новых методов и приемов, тщательного подхода к тренировочному процессу. Спортивное совершенствование – это и есть главная цель, включающая этап поиска и формирования индивидуальной манеры ведения боя на базе разносторонней, общей и специальной подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся.

Ключевые слова: подготовка боксеров, спортсмены, методы, приемы, система тренировки, тренировочный процесс, спортивное совершенствование, бой.

Основной задачей подготовительного периода к соревновательной деятельности это – всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе тренировочных

занятий отрабатываются и совершенствуются новые методические приемы и средства общей и специальной физической подготовки, усваиваются новые приемы и совершенствуются ранее приобретенные технико-тактические действия.

Исследование проводилось на базе спортсменов ДЮСШ. При разработке модельных характеристик сильнейших боксеров исходим из тенденций развития современного бокса и из данных обследований членов сборной команды в последние годы.

Итоги чемпионата РС (Я) 2015 г. свидетельствуют о том, что современный бокс предъявляет особые требования к скоростно-силовым качествам и специальной выносливости боксера.

При тенденциях «тотального» бокса одновременно повышаются требования о разносторонней технической подготовленности, к расширению тактического репертуара боксера. Все это определяется высоким уровнем технико-тактической, физической и психологической подготовленности.

Они разрабатывались следующим образом:

1. Показатели структуры мотива приведены ориентировочно, так как нет точных данных, полученных на боксерах.
2. Показатели соревновательной деятельности определялись на основе анализа деятельности сильнейших боксеров ДЮСШ.
3. Остальные – рекордным результатам с экстраполяцией наиболее вероятных достижений в 2016 г.

Использование моделей в тренировочном процессе боксеров указывает на необходимость дифференцирования тренировочных нагрузок, разработки индивидуально типологических особенностей, изучению особенностей психофизиологических функций.

Необходимо подчеркнуть, что реализация модельных характеристик у спортсменов высокого класса, справедливо отмечает Л.М. Куликов возможно лишь при соблюдении определенных условий:

1. Необходимо выделить группы показателей достаточно высокой степени общности.
2. В основе анализируемых критерием должен лежать набор наиболее значимых физиологических свойств системы энергообеспечения и ее функций.
3. Установление функционального потенциала организма спортсменов.
4. Нормативная основа для определения значимости отобранных показателей [4, с. 41].

Ю.Б. Никифоров считает, что модельными показателями мастерства боксера могут быть количественные характеристики боевых средств и ситуаций, используемых в поединках:

- число ударов и серий;
- общее число защит, и защиты с помощью рук;
- число атакующих ударов;
- наносимых и с ближней дистанции;
- время нахождения на средней и ближней дистанциях;

Число ударов, наносимых за время поединка, характеризует плотность боя. Превосходство лидеров в этом показателе свидетельствует, что плотность боя – один из важных компонентов мастерства боксеров, влияющих на спортивный результат. Серийность действий боксеров, определяемая числом серий, ударов в бою также влияет на результат поединка [2, с. 49].

Модельные характеристики, указывает Ю.Б. Никифоров повышают эффективность тренировочного процесса. Унификация (приведение к единым показателям) их в родственных видах спорта дает возможность не только сопоставлять уровни подготовленности спортсменов, но и использовать теоретические и практические разработки. [2, с. 85].

Установление модельного уровня различных сопоставляющих общей системы подготовки спортсменов, как цели на конкретных этапах, позволяет оптимизировать процесс управления, повысив его целенаправленность. Наиболее распространенным способом применения модельных характеристик является сравнение истинного состояния и модельного, определяющего более высокий уровень мастерства. Выявление в результате такого сравнения различия позволяют наметить направление тренировочных воздействий и разработать программу устранения данных несоответствий.

Выводы:

1. Система тренировки боксеров требует индивидуализации учебно-тренировочного процесса с учетом специально физических и технико-тактических особенностей боксеров. При этом выявленные модельные характеристики являются большим «шагом» для подготовки боксеров высших разрядов.

2. Выявленные рассогласованности между показателями идеальной и текущей подготовленности помогут вовремя скорректировать подготовительный процесс боксеров.

3. Повышение уровня подготовленности спортсменов за счет унификации (обобщение) показателей между родственными видами спорта.

Список литературы:

1. Гаськов А.В. Модельные характеристики соревновательной деятельности боксеров-юношей / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – №2. – С. 3–7.

2. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. – М.: ФиС, 1987.

3. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорта, 1986. – 193 с.

Тартакынова Диана Дмитриевна

тренер-преподаватель

МБУ ДО ДЮСШ №5,

ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное училище олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ У БЕГУНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА 400 МЕТРОВ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

Аннотация: в данной статье говорится о методике скоростно-силовой подготовки подготовительного периода у бегунов, специализирующихся на 400 метров в условиях Крайнего Севера.

Ключевые слова: бег на 400 м, скоростно-силовые качества, методы тренировки, анализ.

Бег на 400 метров – это одна из самых сложных и изнурительных дисциплин в легкой атлетике. Для того чтобы хорошо пробегать дистанцию 400 метров, необходимо должным образом уметь распределять свои силы, что бы на финише зажатость была минимальной. Первые 50 метров бега по дистанции должны быть максимально быстрыми, следующие 150 метров нужно бежать ровно, держать ритм и скорость бега и при этом держать в расслаблении верхний плечевой пояс. После прохождения отметки в 200 метров необходимо входить в вираж, не теряя скорость, не опуская колени. Необходи-

димо сохранить всю технику спринтерского бега. Как правило, те, кто отрабатывает этот поворот, имеют преимущество, чтобы выиграть забег. Последние же метры дистанции, как правило, самые тяжелые. Поэтому, очень важно до самого финиша оставаться расслабленными. Один из способов для достижения этого, уделить достаточное внимание своим движениям, своей технике.

Цель: проследить динамику развития скоростно-силовых качеств у бегунов на 400м и разработать свою методику тренировки подготовительного периода с учетом климатических особенностей Крайнего Севера.

Задачи:

1. Провести экспресс тестирование.
2. Сделать вывод об уровне развития скоростно-силовых качеств у бегунов, специализирующихся на дистанции 400 метров.

Основные положения, выносимые на защиту:

Большой интерес в данное время представляет проблема взаимосвязи скоростно-силовых качеств и двигательных навыков у юных бегунов. Если правильно подобрать наиболее эффективные упражнения для развития скоростно-силовых качеств с учетом возрастных и климатических особенностей, физической подготовленности и грамотно проектировать дозировку можно добиться систематичного и стабильного роста спортивных результатов.

Предполагается, что уровень скоростно-силовой подготовки бегунов, специализирующихся на дистанции 400 метров повысится, если;

– будут откорректированы ранее разработанные методики тренировок скоростно-силовой подготовки бегунов с учетом особенностей района Крайнего Севера;

– другие виды скоростно-силовых упражнений бегунов-спринтеров, специализирующихся на 100–200 метров, будут включены и дополнены в методику тренировки подготовительного периода у бегунов на 400 метров.

Научная новизна исследования. Планирование и разработка теоретического и практического обоснования формирования скоростно-силовой подготовки бегунов на 400 метров в районах Крайнего Севера в настоящее время не достаточно исследовано. Знание динамики скорости и силы позволит правильно и эффективно использовать средства подготовки в подготовительном периоде тренировок.

Организация исследования:

В целях решения поставленных задач нами созданы путем свободной выборки две группы спортсменов: экспериментальная и контрольная. Каждая группа состояла из 10 бегунов-спринтеров, средний возраст каждой из групп – 19 лет. В основном, спортсмены занимаются легкой атлетикой в среднем 5 лет. Имеют 1–2-й спортивный разряд, 2 спортсмена являются КМС.

Согласно выявленным недостаткам в тренировочный процесс, мы на основе имеющихся стандартных методов тренировки разработали свою методику подготовки бегунов на 400 метров с учетом особенностей климатических условий районов Крайнего Севера. Разработанной нами методике подготовки в течение одного учебного года (2014–2015 уч. г.) на этапах подготовительного периода, тренировалась экспериментальная группа.

Мы разделили тренировочный процесс на подготовительный и соревновательный этап.

Экспериментальная группа, помимо основной тренировки, использовал разработанные нами дополнительные упражнения, направленные на воспитание и совершенствование скоростно-силовых качеств бегунов, специализирующихся на 400 метров. В результате чего время тренировки немного увеличилось.

В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проводились по стандартным методам подготовки, без применения специально подобранных нами упражнений скоростно- силового характера.

Обще-подготовительный этап:

Длительность этого периода: сентябрь-октябрь, затем тренировки повторно возобновляются в феврале-марте.

Понедельник. После разминки выполняется следующее упражнение: *Броски набивного мяча* (2–5 кг.) вперед и вверх, затем с выбеганием – 10 раз.

Вторник. После разминки выполняется следующее упражнение:

Прыжки с места – 10 раз, тройной прыжок с места – 5 раз.

Бег в упряжке 2 по 150 метров (свободно), далее отдых до восстановления.

Среда. После основной части выполняются упражнения на развитие силы: Рывок 40 кг – 8 повторений, 50 кг – 4 повторения, 60 кг – 3 повторения. Полуприседы: 50 кг. – 8 повторений, 80 кг – 6 повторений, 100 кг – 4 повторения, 110 кг – 2 повторения. Через неделю необходимо увеличить вес на 2,5–5 кг.

Суббота. После основной части занятия выполняются упражнения:

Полуприседы: 3 подхода по 30 раз, в быстром темпе. Вес на штанге должен быть 50% от веса собственного тела.

Быстрые отжимания: 3 подхода по 20 раз.

Специально-подготовительный этап:

Длительность этого периода: ноябрь-декабрь, затем тренировки повторно возобновляются в апреле-мае.

Понедельник. В подготовительной части: Броски набивного мяча (от груди, из-за головы, снизу) – 30 раз. В основной части занятия: Прыжки в глубину с тумбы 50 см с последующим прыжком вверх – 15.

Вторник. В конце подготовительной части: Имитация движений ног с экспандером (экспандер сзади) 3 по 30 раз каждой ногой. В начале основной части:

Прыжки на двух ногах 3 прыжка – 6 раз на дальность.

Пятница. В начале основной части: Бег с тягой (шиной) 2 по 50м, 2 по 80м.

Отдых между подходами 3–5 мин. После основной тренировки: Упражнения для задней поверхности бедра 2 по 15 раз, прыжки со штангой на плечах (вес 30 кг) на носках 3 по 30 сек.

Суббота – Подготовительные части: Броски набивного мяча (2 кг) – на простоту – 30–40 раз.

После основной части: Выпрыгивание из полуприседа 50 кг/2 по 10 раз, после подхода свободное ускорение 30 м

Воскресенье – методика не применяется.

Соревновательный этап:

На этом этапе продолжительность тренировки не увеличивается, а применяются специальные упражнения скоростно-силовой направленности. Которые мы приводим для ознакомления

Этап ранних соревнований.

Понедельник – После основной части: Прыжки с отягощением вверх (пояс, манжеты) 3 по 50 раз.

Вторник – в основной части: Прыжки через барьеры 10 барьеров – 5 подходов (высота барьера в зависимости от подготовленности спортсменов)

Среда – после основной части: Прыжки с отягощением вверх (пояс, манжеты) 3 по 50 раз.

Пятница – в начале основной части: Бег с низкого старта в упряжке 6–8 раз по 15 м.

В конце тренировки: Прыжки на скакалке 3–4 похода по 100 прыжков (в быстром темпе)

Суббота – в начале основной части: Прыжок с места в длину с последующим ускорением 25 м, выполнять 5–7 подходов. Запрыгивая на тумбу 50см в быстром режиме (акцент на короткое отталкивание стопой) 3–4 по 25–30 раз.

Этап основных соревнований:

Понедельник – в начале основной части: Броски мяча или камня из стартового положения – 15 раз.

Вторник – в начале основной части: Выпрыгивания из колодок 10 раз. Разножка со штангой 3 подхода по 25 раз (вес 50–60% от собственного веса)

Среда – в начале основной части: Броски мяча или камня из стертого положения с последующим ускорением – 15 раз.

Пятница – предсоревновательная разминка.

Суббота – соревнования или контрольный старт

Воскресенье – соревнования или контрольный старт

Исходные данные получены 14–15 февраля 2015 года во время Зимнего чемпионата Республики Саха (Якутия), место проведения: ЦСП «Триумф».

Конечные результаты получены 10–12 июня 2015 года во время Летнего чемпионата Республики Саха (Якутия), место проведения: стадион «Туймаада».

Таблица

Средние показатели исследуемого контингента

		30м с ходу, с	Тройной с места, м	Прыжок с места, м	Бег на 60 м, с	Бег на 200м, с	Бег на 400м, с	Рывок, кг	Приседание, кг	Жим лежа, кг
Контрольная группа	Исходные данные	3,2	8,15	2,62	7,2	24,4	55,7	62	105	62
	Конечные данные	3,1	8,47	2,68	7,20	23,2	53,3	66	119,0	66
	Результат в единицах	0,1	32	6 см	0 см	1,2	2,4	4	14	4
	Результат в процентах	3%	4%	2,4%	0%	5%	4,2%	6%	11,8%	6%
Экспериментальная группа	Исходные данные	3,2	8,18	2,58	7,3	24,6	55,6	57	107	62
	Конечные данные	3,0	8,73	2,74	7,00	23,0	51,1	72	124,5	70
	Результат в единицах	0,2	55	16 см	0,3	1,6	4,5	15	17,5	8
	Результат в процентах	6%	6,3%	5,8%	4%	6,2	8%	20%	14,4	10,5

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной группы и контрольной группы показывает эффективность предложенного нами метода

тренировки. Здесь большое значение имеет чередование упражнений и индивидуальный подход каждому спортсмену.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что использование нами дополнительных упражнений в подготовительном периоде для развития скоростно-силовых качеств спортсменов, специализирующихся на 400 метров является достаточно эффективной, что выявлено в результате двух проведенных контрольных испытаний:

1. Бег на 30 м с ходу улучшение контрольной группы на 0,2 единиц и на 6%, а у экспериментальной группы на 0,1 единица и 3%.
2. Бег на 60 м улучшение контрольной группы на 0,3 единиц и на 46%, а у экспериментальной группы на 0 единиц и 0%.
3. Прыжок в длину с места улучшение контрольной группы 16см и на 5,8%, а у экспериментальной группы 6 см и 2,4%.
4. Тройной прыжок с места улучшение контрольной группы 55 см и на 6,3%, а у экспериментальной группы 32 см и 4,0%.
5. Бег на 200 м улучшение контрольной группы на 1,2 единиц и на 5%, а у экспериментальной группы на 1,6 единицы и 6,2%.
6. Бег на 400 м улучшение контрольной группы на 2,4 единиц и на 4,2%, а у экспериментальной группы на 4,5 единицы и 8%.
7. Рывок, улучшение экспериментальной группы на 15 единиц и на 20%, а у контрольной группы на 4 единицы и 6%.
8. Приседание, улучшение экспериментальной группы на 17,5 единиц и на 14,4%, а у контрольной группы на 14 единицы и 11,8%.
9. Жим, улучшение экспериментальной группы на 8 единиц и на 10,5%, а у контрольной группы на 4 единицы и 6%.

По результатам проведенного исследования видно, что экспериментальная группа прибавила свои исходные показатели в два раза больше, чем участники контрольной группы, тем самым подтверждаются основные положения, выдвинутые на защиту.

Усцелмова Наталья Александровна

старший преподаватель

Шестопалова Анастасия Александровна

студентка 4 курса

*ФГБОУ ВПО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова»
г. Магнитогорск, Челябинская область*

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: *эффективность методики развития выносливости юных спортсменов обосновывается при постоянном контроле над уровнем её развития с помощью контрольных упражнений, тестов и расчетов показателей.*

Ключевые слова: *методика, развитие, выносливость, запас скорости, коэффициент выносливости, индекс выносливости.*

Физическая подготовленность определяется как одна из задач физического воспитания и спортивной тренировки, заключающаяся в развитии двигательных качеств человека. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на все органы и системы, в том числе на двигательные способности человека. Принято различать такие способности или качества: силу мышц, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и в дополнение к ним – способность к равновесию, к произвольному расслаблению мышц, мягкость движений, ритmicность, координирован-

ность и другие [1; 3]. Поскольку процесс формирования основных двигательных качеств протекает в ходе естественного возрастного развития человека, так и в результате целенаправленных занятий физическими упражнениями, возникает необходимость в постоянном контроле уровня их развития. Это выполняется с помощью контрольных упражнений, у которых двигательные качества проявляются особенно четко [2].

По данным мониторинга двигательных способностей школьников уровень выносливости снижается, что свидетельствует о необходимости изменений подходов к организации и проведению уроков физической культуры. Особенно актуально решение данной проблемы в среднем школьном возрасте, а именно 10–12 лет. Данный возраст характеризуется активным созреванием всех систем организма, а так как выносливость – это важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей, которое отражает общий уровень работоспособности человека, эта проблема встает очень остро. Тем самым возникает необходимость разработок новых форм организации, содержания и средств развития качеств выносливости у школьников. Поэтому данная проблема очень актуальна в наше время и требует ее решения. В ходе исследования нами определен аппарат исследования, собрана необходимая литература, выполнен первичный анализ литературы и определены подходы к решению проблемы. В процессе разработки методики развития выносливости у школьников появляется необходимость в проверке ее эффективности. Для этого необходим контроль над уровнем развития выносливости у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Мерой общей выносливости служит время преодоления дистанции или её длина, преодолеваемая за фиксированное время. Таков, например, 12-минутный тест Купера, бег, проводимый на размеченной дистанции на местности или на стадионе в течении 12 минут. Степень подготовленности оценивается по таблице, в которой указана длина дистанции в зависимости от возраста и степени подготовленности. Для занимающихся каким либо видом спорта необходимо более точно знать уровень выносливости в своем виде упражнений – в беге на коньках, в плавании, лыжных гонках и т. д. С этой целью применяют расчетные показатели, основанные на сопоставлении скорости бега на дистанции и её части – отрезке. Запас скорости (Z_c) – разница между средним временем бега на отрезке при прохождении всей дистанции, и лучшим временем на этом отрезке. Например: результат в беге на 500 м. – 100 с., результат в беге на 100 м. – 14 с., число 100-метровых отрезков – 5. Запас скорости будет равен: $Z_c = (100:5) - 14 = 6$. Чем меньше запас скорости, тем выше уровень развития выносливости. Индекс выносливости (I_v) – это разность между временем преодоления длинной дистанции, и тем временем на этой дистанции, которое показал бы испытуемый, если бы преодолел её со скоростью, показываемой на коротком (эталонном) отрезке [3, с. 120]. Индекс выносливости в нашем примере будет равен: $I_v = 100 - (5 \times 14) = 30$. Чем меньше индекс выносливости, тем выше уровень развития выносливости. Коэффициент выносливости (K_v) – это отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка [3, с. 121]. Например, $K_v = 100:14 = 7,15$. Чем меньше коэффициент выносливости, тем выше уровень развития выносливости. Для лиц, занимающихся силовыми упражнениями, необходима силовая выносливость, которая характерна высокой взаимосвязью с показателями абсолютной силы. При измерении выносливости в упражнениях силового характера полученные результаты (количество повторений теста с отягощением) нужно соотносить с уровнем максимальной силы в этом движении. В качестве показателей выносливости в точности выполнения бросков в баскетболе, времени опорных фаз в беге, колебаний общего центра массы тела в движении и т. п. срав-

ниваются их значения в начале, середине и конце упражнений. Одним из показателей выносливости является время удержания 50%, 70 %, 90% и т. д. максимальной скорости передвижения в беге, лыжных гонках, плавании и других видах спорта.

Список литературы:

1. Мицан Е.Л. Адаптация школьников к физическим упражнениям в условиях крупного промышленного центра / Е.Л. Мицан // Культурно-оздоровительные услуги в учреждениях образования и досуга: опыт, проблемы, перспективы: Сб. материалов VII Всерос. науч.-практ. конф. – Магнитогорск, 2014. – С. 118–124.
2. Усцелемов С.В. Формирование мотивационно-ценностного компонента профессиональной устойчивости студентов в процессе физического воспитания / С.В. Усцелемов, С.В. Лебедев // Вестник международных научных конференций. – 2014. – №2 (2). – С. 107–110.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений // Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 480 с.

Черкашин Александр Гаврильевич

магистрант гр. М-ИВС-15

Сабарайкин Семен Васильевич

старший преподаватель

Колодезников Кирсан Степанович

*канд. пед. наук, доцент кафедры теории
и методики спортивных единоборств*

*Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)*

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРЯМОГО НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье раскрыты особенности обучения нападающего удара в волейболе. Разработана методика обучения нападающего удара у волейболистов старшего школьного возраста.

Ключевые слова: методика, техника нападающего удара, волейболисты старшего школьного возраста.

Цель исследования: Разработать методику педагогического контроля за эффективностью нападающего удара юных волейболистов, экспериментально проверить и обосновать методику обучения и совершенствования техники прямого нападающего удара у волейболистов старшего школьного возраста.

Методы и организация исследования:

Педагогический эксперимент проводился на базе Сырдахской ДЮСШ Усть-Алданского улуса с целью подтверждения выдвинутой гипотезы с волейболистами старшего школьного возраста. В экспериментальной группе (n = 13) учебно-тренировочный процесс проводился с внедрением специально разработанной методики. В контрольной группе (n = 13) применялась общепринятая методика. Эффективность разработанной методики испытывалась путем сравнения результатов в экспериментальной и контрольной группах.

В качестве определения эффективности овладения умениями и навыками игры в нападение нами использовалась апробированная методика регистрации количества и качества технико-тактических действий, разработанная М.Д. Ашибоковым [1]. В процессе опытно-экспериментальной работы нами выявлялись следующие показатели, характеризующие эффективность нападающего удара.

Результаты исследования (табл. 1).

Таблица 1

Показатели изменения и эффективности нападающего удара волейболистов старшего школьного возраста

<i>Период</i>	<i>Группа</i>	<i>Объем нападающих ударов, кол-во</i>	<i>Количественный показатель ударов, кол-во</i>	<i>Качественный показатель ударов, %</i>
В начале	ЭГ (n=13)	59,3±2,3	20,6±1,8	34,7
	КГ (n=13)	59,9±2,5	20,8±1,9	34,6
В конце	ЭГ (n=13)	64,8±2,2	27,2±1,7	41,9
	КГ (n=13)	62,1±2,6	23,3±2,1	37,5
Разница показателя	ЭГ (n=13)	9,3	32,1	7,2
	КГ (n=13)	3,6	12,1	2,9

По сравнению с контрольной группой, в экспериментальной группе значительно возрос объем нападающих ударов (на 9,3%), тогда как в контрольной группе только на 3,6%.

Количественный показатель эффективности нападающих ударов в экспериментальной группе увеличился на 32,1%, тогда как в контрольной группе прирост составил только 12,1%.

Наиболее важным показателем эффективности нападающего удара является качественный показатель как отношение количественного показателя эффективности нападающих ударов к объему нападающих ударов в процентном соотношении. Здесь также можно констатировать, что по сравнению с контрольной группой, в экспериментальной группе этот показатель увеличился на 7,2%, что на 4,3% выше чем в контрольной группе, где он составил 2,9%.

Таким образом, можно констатировать, результаты исследования показывают, что в процессе применения экспериментальной методики удалось существенно повысить эффективность обучения и совершенствования нападающего удара волейболистов старшего школьного возраста.

По сравнению с контрольной группой, в экспериментальной группе значительно возрос объем нападающих ударов (на 9,3%), тогда как в контрольной группе только на 3,6%. Количественный показатель эффективности нападающих ударов в экспериментальной группе увеличился на 32,1%, тогда как в контрольной группе прирост составил только 12,1%.

Наиболее важным показателем эффективности нападающего удара является качественный показатель как отношение количественного показателя эффективности нападающих ударов к объему нападающих ударов в процентном соотношении. Здесь также можно констатировать, что по сравнению с контрольной группой, в экспериментальной группе этот показатель увели-

чился на 7,2%, что на 4,3% выше чем в контрольной группе, где он составил 2,9%.

Таким образом, можно констатировать, результаты исследования показывают, что в процессе применения экспериментальной методики удалось повысить эффективность обучения и совершенствования нападающего удара волейболистов старшего школьного возраста.

Список литературы:

1. Ашибоков М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков // Вестник АГУ. – 2006. – №1 (20). – С. 290–293.

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ МЕДИЦИНСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Антохин Александр Семенович
преподаватель
ФГОБУ ВО «Финансовый университет
при Правительстве РФ»
г. Москва

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ МЕДИЦИНСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

***Аннотация:** спорт и физическая культура всегда являлись предметом повышенного внимания и интереса, а подготовка спортсменов – это сложное и многогранное явление, в котором необходимо учитывать многие факторы для успешной подготовки и достижений наивысших результатов на соревнованиях. Данная работа содержит информацию о подготовке спортсменов с помощью методов, которые применяют сотрудники психологической и медицинской сферы для поддержания или улучшения результатов спортивной деятельности человека, для подготовки спортивного резерва страны. Данная тема является актуальной в современном, стремительно развивающемся мире, и она никак нельзя лучше выражает большую часть необходимых элементов для комфортных подготовок, тренировок и выступлений спортсменов. Медицинское и психологическое сопровождение подготовки спортивного резерва – часть системы воспитания духа спортсмена, которые помогают достигать поставленных целей и наивысших результатов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, спортивные достижения, перспективы развития, физическое развитие, медицинское сопровождение подготовки, психологическое сопровождение подготовки.*

Психологическое сопровождение – это совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов. Только глубокий анализ особенностей спортивной тренировки и механизмов воздействия на психику, выбор адекватных форм и средств подготовки, взаимодействие всех участников тренировочного процесса позволит максимально полно реализовать потенциал спортсмена и сохранить высокий уровень соревновательных достижений.

Среди психологических проблем в профессионально-спортивной сфере, которую стараются решить многие психологи, это проблема становления спортсмена частью команды. Проблема состоит в том, что психологи должны точно определить, какое место может занимать данный индивидуум в команде. В психологии такую проблему называли «проблемой освоения ролей в команде» [3, с. 24].

Специалисты могут привести множество примеров, когда спортсмен не мог сосредоточиться на своей роли в команде, и, соответственно, у человека снижалась работоспособность и эффективность деятельности в целом только

потому, что психологически человек не мог освоиться в данной роли в команде и, как говорят специалисты, «ролевые ожидания» не совпали с его истинными возможностями».

Также проблема спортсмена состоит в том, что необходимо постоянно настраиваться на физическую работу, внушать себе, что она полезна и необходима, терпеть физические нагрузки – все это требует соответствующего психологического обеспечения физической активности человека. Психологическая поддержка в данном случае необходима человеку. Без психологической поддержки наиболее вероятны появления психического напряжения в наиболее нагрузочные периоды тренировки. Они должны соответствовать отдыху, кто общается со спортсменом, и в первую очередь тренера.

Для нормализации психического состояния спортсмена необходимо выяснить причину повышенного напряжения, возможно, временно изменить задачи тренировки и соревнований, целенаправленно организовать отдых, потому что при психическом напряжении эффективность спортсмена резко снижается.

Также для развития спортсмена необходимо медицинское сопровождение подготовки спортивного резерва. Прежде всего, это контроль над равномерной нагрузкой тренирующегося человека. Он позволяет контролировать положительные и отрицательные влияния объема тренировок на организм, помогает восстановить организм после нанесенных травм и контролирует воздействие фармакологических препаратов.

Данное обеспечение крайне необходимо для спортсменов, так как со временем возрастают рамки целей, возрастает количество международных соревнований и различных поединков между спортсменами, соответственно борьба на соревнованиях и сами тренировки проходят в более жесткой форме для достижения данных целей. Н.А. Фудин в своей статье «Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта высших достижений» написал: «Физическая культура и спорт представляют идеальную модель для разработки новых идей в вопросах медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов хотя бы по той причине, что спортсмены высокого класса до 320 дней в году находятся на сборах и соревнованиях в различных точках страны и мира». Эти сборы и постоянные тренировки негативно сказываются на состоянии здоровья человека, поэтому необходим постоянный медицинский контроль. [1, с. 31]

Список литературы:

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М., 1990.
2. Жолдак В.И. Социология физической культуры и спорта. Кн. I. – М., 1992.
3. Космолинский Ф.П. Физическая культура и работоспособность. – М., 1983.

Арпентьева Мариям Равильевна
старший научный сотрудник
ГБОУ ВПО «Калужский государственный
университет им. К.Э. Циолковского»
г. Калуга, Калужская область

СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

Аннотация: в статье рассмотрены главные особенности и направления психологической работы в спорте. Обсуждаются профессиональные и повседневные типы отношения к спорту и здоровью, различные профессиональные и непрофессиональные позиции в спортивной психологии. Автор выделяет главные задачи и проблемы психологического сопровождения профессионального и непрофессионального спорта.

Ключевые слова: спорт, спортивный психолог, здоровье.

Психология спорта – направление психологии, предмет которого – изучение закономерностей проявления и развития психики, групповых взаимодействий в условиях соревновательной и тренировочной деятельности. С учетом достижений общей, педагогической, возрастной и социальной психологии специалистами разрабатываются программы специальных тренировочных комплексов, направленных на повышение физической и психической тренированности спортсменов, их эмоционально-волевой, морально-нравственной и социально-психологической подготовленности и саморегуляции в каждом из видов спорта. Спортивный психолог (психолог в спорте) – специалист, изучающий закономерности психической деятельности человека в процессе его двигательного обучения, спортивной тренировки, участия в специфичных командных взаимодействиях, в процессе подготовки и выступлений на соревнованиях, а также участия в различных формах общественной жизни, связанных со спортом. Его основные задачи включают:

- психологический отбор для занятий в конкретных видах спорта, включая отбор будущих чемпионов;
- спортивная профориентация и консультирование;
- диагностика и учет индивидуальных особенностей занимающихся спортом и спортсменов, формирование и развитие необходимых для успешных и продуктивных занятий и побед психологических качеств, знаний и умений;
- разработка для занимающихся (обучающихся) и каждого спортсмена индивидуального плана развития способностей, стратегий тренировок, подготовки и соревновательного поведения;
- определение психологической готовности к спортивным занятиям разных типов, в том числе, выступлениям и соревнованиям;
- постсоревновательная реабилитация и коррекция, сопровождение деятельности тренера и медицинских специалистов;
- проведение командных тренингов (на командообразование, сплоченность коллектива, работу с конфликтами, развитие команды);
- обучение знаниям и навыкам психологической тренировки, расслабления и снятия стресса, а также спортивных достижений и оздоровления;
- коррекция страхов и барьеров, связанных со спортивной деятельностью и др., помощь в разрешении и выходе из кризисной ситуации;
- профессиональное переориентирование спортсмена (после выхода спортсмена из спортивной карьеры) В последнее время большое внимание уделяется проблемам спорта с точки зрения валеологии как науки о здоровье человека, в том числе его физической культуре.

В последнее время меняется позиция спортивного психолога: «внешняя» (приглашенный специалист) позиция, которая дает возможность нейтрального подхода к решению многих задач, но одновременно – приводит к возникновению проблем при недостаточном знании реальных организационных ситуаций, невозможности за короткое время определить глубинные причины и условия возникновения какого-либо явления или процесса, сменяется «внутренней». Последняя даст хорошее знание организационной и кадровой ситуации, возможность профилактики конфликтов. Спортивный психолог может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений и полноты жизни. При этом важнейшим моментом является понимание того, что психология в спорте имеет свою специфику, игнорирование которой может привести к бессмысленности работы психолога со спортсменом. Деятельность спортивных психологов в различных организациях может быть продуктивной только в условиях постоянного совершенствования, обмена опытом, взаимопомощи, что предполагает наличие централизованной структуры подготовки и повышения квалификации специалистов, создание консультационных служб и съездов, собраний и специализированных научных исследований.

Список литературы:

1. Гуманистический подход к охране здоровья [Текст] / Отв. ред Н. Берковитц. – М.: Аспект-Пресс, 1998. – 254 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224с.
3. Минигалиева М.Р. Современные проблемы социальной медицины и клинической психологии [Текст]. – М.: РГСУ, 2006. – 252 с.
4. Минигалиева М.Р. Проблемы клинической психологии и социальной медицины: от классических к новейшим [Текст]. – М.: РГСУ, 2007. – 340 с.
5. Некрасов В.П. Спорт и характер [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
6. Уайдер Дж. Так тренируются «звезды» [Текст] / Дж. Уайдер, Б. Рейнольдс. – М.: СП «Уайдер спорт», 1994. – 200 с.
7. Физическое воспитание и валеология [Текст]. – М.: МГСУ, 1998. – 92с.
8. Шлозберг С. Фитнесс для «чайников» [Текст] / С. Шлозберг, Л. Непорент. – М. – СПб. – К.: Издательский дом «Вильямс», 1999. – 272 с.

Болотов Святослав Вячеславович

ассистент кафедры физиологии

БУ ВО «Сургутский государственный университет»

г. Сургут, ХМАО – Югра

УЧЁТ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Аннотация: целью настоящего исследования является определение сферы влияния индивидуальных ритмов студентов на их успеваемость. Подтверждается тот факт, что состояние биоритма оказывает положительное воздействие на результаты сдачи экзаменов в благоприятные дни.

Ключевые слова: образовательный процесс, качество образования, биоритмологический подход.

Современные исследования говорят о том, что связь геофизических факторов с продуктивностью обучения и работоспособностью, характером отношений в коллективах и др. есть и, возможно, влияние этих факторов силь-

нее, чем мы предполагаем [2, с. 414]. Речь идёт, прежде всего, о факторах здоровья – экологических, геофизических, санитарно-гигиенических, определяющих во многом эффективность образовательного процесса, и факт этот имеет очень важное значение, прежде всего, для студентов спортивных факультетов [4, с. 86]. Их индивидуальный спортивный график жёстко привязан к различным спортивным событиям, и редко согласуется с не менее жёстким учебным планом учебного заведения, что вызывает массу затруднений, поскольку сколь-нибудь аргументированные научные доводы в пользу организации свободного, хотя бы, семестрового экзаменационного режима практически отсутствуют. Поэтому, несмотря на всю свою уязвимость, гипотеза трёх ритмов может стать, по нашему мнению достаточно весомым аргументом в пользу индивидуального подхода к расписанию семестровых экзаменов, и не только для спортсменов, но и для студентов любых других специальностей [6, с. 91].

Таким образом, цель данного исследования состояла в определении степени влияния биологических ритмов студентов на их успеваемость. Методы и методика анализа результата подробно описаны в работе [4, с. 86]. Результаты наших расчетов представлены в таблице 1, а исследованием установлено, что прямые связи существуют между всеми результатами сдачи экзаменов и благоприятными днями студентов.

Мы полагаем, что этот результат вполне может стать основанием для более оптимальной организации распределения сессионной нагрузки не только для обеспечения успешности учебного процесса [3, с. 94]. Но совершенно точно, исходя из того, что суточные изменения внутренних ритмов студентов, носят устойчивый характер, и студенты и преподаватели могут заранее выстроить прогноз возможной успеваемости и найти оптимальный вариант сроков сдачи экзамена или зачета в более комфортное, причём для них обоих время, и тем самым получить более качественные результаты учебной деятельности студента [5, с. 89].

Таблица 1

Оценка направления и характера связи между благоприятными днями студентов и их результатами сдачи экзаменов по предметам в эти дни

<i>Предметы</i>	<i>Коэффициент корреляции</i>	<i>Направление и характер связи корреляции</i>
История	0,721	Сильная прямая связь
Химия общая и неорганическая	0,645	Умеренная прямая связь
Физика	0,675	Умеренная прямая связь
Химия общая и неорганическая	0,338	Слабая прямая связь
Ботаника (анатомия растений)	0,655	Умеренная прямая связь
Зоология беспозвоночных	0,587	Умеренная прямая связь
Философия	0,584	Умеренная прямая связь
Химия органическая	0,574	Умеренная прямая связь
Физика	0,525	Умеренная прямая связь
Иностранный язык	0,565	Умеренная прямая связь
Экономика	0,574	Умеренная прямая связь
Химия (физическая и коллоидная)	0,685	Умеренная прямая связь

Ботаника (систематика растений)	0,625	Умеренная прямая связь
Зоология позвоночных	0,695	Умеренная прямая связь

Несмотря на всю свою спорность, мы полагаем, что данная гипотеза имеет право на существование, как и заслуживает распространения практика гибкой реализации учебного плана, ориентированная на качественное улучшение результатов образования за счет улучшения условий, в том числе организационных [1, с. 92].

Список литературы:

1. Апокин В.В. Гуманитарная среда вуза как условие ценностного самоопределения студентов / В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.Д. Повзун // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №4. – С. 92.
2. Биологические ритмы / Под ред. Ю. Ашоффа. – М.: Мир, 1984. – Т. 1. – 414 с.; Т. 2. – 262 с.
3. Повзун В.Д. Возможности образовательной среды университета в развитии творческого потенциала студентов спортивного факультета / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №1. – С. 94–95.
4. Повзун, В.Д. Роль учёта биоритмов в повышении академической успеваемости студентов университета / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.В. Сальков // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №4. – С. 86–88.
5. Повзун В.Д. Организация рейтинговой системы контроля знаний студентов спортивных факультетов с учётом их индивидуальных ритмов / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин, О.В. Булакова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №10. – С. 89–93.
6. Повзун, В.Д. Индивидуальный образовательный маршрут как средство реализации интерактивной модели университетского образования / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин, Н.Н. Сидорова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №1. – С. 91–93.

Бугаевский Константин Анатольевич

доцент

Запорожский государственный медицинский университет
г. Запорожье, Украина

ПРИМЕНЕНИЕ ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫХ СРЕДСТВ ЖЕНЩИНАМИ, ВКЛЮЧЁННЫМИ В СОСТАВ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Аннотация: в статье представлены особенности применения современных гормональных противозачаточных средств, которые востребованы женщинами репродуктивного возраста, включёнными в состав спортивного резерва.

Ключевые слова: женщины, гормональные противозачаточные средства, занятия спортом, репродуктивное здоровье, спортивный резерв.

Введение.

В спортивном сообществе актуальным и спорным остаётся вопрос совмещения занятий спортом и сексуальных взаимоотношений [2, с. 86; 3, с. 4]. Для большинства спортсменов, в т. ч. и включённых в спортивный резерв, существует не менее важный вопрос, актуальный для женщин репродуктивного возраста. Это индивидуальная, адаптированная к занятиям спортом современная гормональная контрацепция [5, с. 35; 6, с. 296].

В исследовании приняло участие 94 женщины, включённые в состав спортивного резерва своих команд, разделённых на две группы. В первую группу (n = 46) вошли женщины из группы спортивного резерва, занимающиеся спортом более 6 ($6 \pm 0,5$) лет в различных спортивных секциях городов

Новая Каховка, Каховка и Берислав, Херсонской области. Вторая группа ($n = 48$) – это женщины спортсменки, члены спортивного резерва сборных команд своих городов и Херсонской области по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу, настольному теннису. Их спортивный стаж составляет $9 \pm 1,3$ года.

В составе 1-й группы было 44 спортсменки-разрядницы и 2 спортсменки – кандидаты в мастера спорта. Во второй группе – 4 кандидата в мастера спорта и 40 спортсменок I–III разрядов. Группы были однородны по видам занятия спортом и возрастному критерию – $23 \pm 1,2$ года. При проведении анализа результатов анкетирования, были получены следующие данные.

Все женщины 1-й группы имели поверхностное представление о современных средствах контрацепции. Информацию о свойствах и применении различных средств контрацепции 36 (78,26%) респондентов почерпнули из популярных женских журналов или из интернета. Остальные 10 (21,74%) получали информацию от подруг, знакомых, коллег, которые «успешно» применяли тот или иной вид контрацепции.

При детальном анализе методов и средств контрацепции, применяемых в 1-й группе было установлено, что оральные контрацептивы (ОК) ранее использовали только 4 (8,7%) женщины. Их применение было связано, в основном с имеющимися нарушениями менструального цикла и были им назначены врачами-гинекологами, в первую очередь, как лечение имеющейся патологии [1, с. 24; 4, с. 132]. Это были такие монофазные КОК (комбинированные оральные контрацептивы), как «Логест®», «Линдинет-20(30)®», «Фемоден®», «Джаз®» [5, с. 35]. Длительность их приёма составляла 2–3 года. Три (6,52%) спортсменки, с целью контрацепции и косметологического лечения, применяли, по назначению гинеколога трёхфазные КОК («Трирегол®», «Тристин®», «Триквилар®») [4, с. 135]. Одна (2,17%) спортсменка принимала препарат «Чарозетта®», относящийся к группе чисто прогестиновых оральных контрацептивов (ЧПОК), не содержащих эстрогенного компонента. Препарат был назначен как средство послеродовой контрацепции [1, с. 94].

Во 2-й группе ($n=48$) нами были получены следующие данные. Средний «стаж» половой жизни во 2-й группе составил $7 \pm 1,7$ лет. Всего 14 (29,17%) женщин периодически, используют методы ситуационной гормональной контрацепции – трансдермальный гормоносодержащий пластырь «ЕВРА»® [1, с. 95]. Восемь (16,67%) спортсменок периодически используют для временной контрацепции влагалищное кольцо «Нова-Ринг®» [5, с. 38]. У 2 (4,17%) спортсменок, с контрацептивно-лечебной целью была установлена внутриматочная риллизинг система «Мирена®» [1, с. 35]. Лишь 4 женщины из группы спортивного резерва периодически использовали такие средства экстренной контрацепции, как «Эскапел®» и «Постинор®» [5, с. 23]. 16 (33,33%) женщин, по согласованию с тренером и спортивным врачом, а 7 (14,58%) самостоятельно принимали КОК, как монофазные («Логест®», «Линдинет-20(30)®», «Фемоден®», «Джаз®», «Ярина®», так и трёхфазные («Трирегол-28 таблеток®», «Тристин®», «Три-мерси®», «Триквилар®») [4, с. 167; 5, с. 37].

Выводы.

1. Большинство респондентов не имеют чёткого представления о воздействии на организм женщины современных средств контрацепции.

2. Контроль применения различных средств гормональной контрацепции женщинами, внесёнными в спортивный резерв должен быть одним из приоритетов профессиональной компетенции спортивного врача.

Список литературы:

1. Аноприенко С.В. Современные методы контрацепции. – СПб.: Феникс, 2008. – 176 с.
2. Джемлиханова Л.Х. Регуляция репродуктивного здоровья женщины-спортсменки / Л.Х. Джемлиханова, Э.Н. Попов // Материалы 2-го международного конгресса «Спорт и здоровье». – СПб., 2005. – С. 86–87.

3. Ниаури Д.А. Репродуктивное здоровье женщины в спорте: метод. пособие / Д.А. Ниаури, Т.А. Евдокимова, Е.И. Сазыкина. – СПб.: Изд-во Н-Л, 2003. – 28 с.
4. Руководство по контрацепции / Под ред. проф. В.Н. Прилепской. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: МЕДпресс-информ, 2011. – 448 с.
5. Стеняева Н.Н. Женская сексуальная функция и гормональная контрацепция / Н.Н. Стеняева, А.А. Кузмин // Гинекология. – 2013. – №4. – С. 35–39.
6. Соболева Т.С. Здоровая репродукция и женский спорт / Т.С. Соболева // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье». – Т. 1. – СПб.: Олимп-СПб, 2003. – С. 296–297.

Виноградова Алина Вячеславовна

магистрант

Институт гуманитарного образования и спорта

БУ ВО «Сургутский государственный университет»

г. Сургут, ХМАО – Югра

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОАНАЛИЗА ПОЛОРОЛЕВЫХ ПРЕДПОЧТЕРИЙ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА

Аннотация: методом самооценки оценены уровень полоролевой социализации и гендерных предпочтений у студентов спортивного факультета университета. Полученный результат важен для понимания имеющихся межличностных противоречий и может стать основанием для организации целенаправленной воспитательной работы как в самих учебных заведениях, так и в семье.

Ключевые слова: полоролевая социализация спортсменов, гендерные предпочтения, самооценка.

Спорт, традиционно рассматриваемый как преимущественно мужское занятие, несомненно относится к выраженным поло-специфичным видам деятельности, что повышает вероятность поло-ролевого конфликта [6, с. 51]. Следовательно, в этой сфере необходим постоянный контроль за процессом вхождения человека в систему норм поведения и взаимоотношений мужчин и женщин. Причем контроль, который позволял бы не только обществу, но и самому человеку определять уровень и направление своей поло-ролевой социализации, что позволило бы ему адекватно контролировать и корректировать свое поло-ролевое поведение. Одним из наиболее доступных и адекватных методов для организации контроля за процессом поло-ролевой социализации личности является метод самооценки. Подробно, методика и логика работы описана в работе [2, с. 85]. Полученные нами результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение уровней самооценки в группе студентов в %

Уровень самооценки	% совпадений коэфф. корреляции в группах			
	юноши о юношах	юноши о девушках	девочки о юноши	девочки о девушках
неадекватно-низкий	21,4	28,57	51,85	28,57
низкий	28,54	35,71	18,51	28,57
ниже среднего	14,28	–	7,4	7,14
средний	14,28	35,71	14,8	25,0
выше среднего	14,28	–	7,4	–

высокий	7,14		–	10,71
неадекват. высокий	–	–	–	–

Полученный нами результат наглядно показывает, что большая часть значений находится за пределами оптимальной самооценки, причём в основном это заниженная самооценка, т.е. ниже уровня «средний». И, несмотря на то что, наблюдаются колебания оптимального уровня связанные, скорее всего с этапами полового созревания и нарастанием конкуренции, а значит и критического отношения к представителям своего пола, процент заниженной самооценки остаётся очень высоким. Низкая самооценка, сама по себе плохой показатель, ибо крайне негативно сказывается на социальном поведении людей. Низкая полоролевая самооценка, причем не только себя, но и представителей противоположного пола способна привести не только к серьёзным нарушениям выбора при организации семейной жизни, но и вызвать изменения и на биологическом уровне, сказавшись, в том числе и на здоровье. Поэтому необходимость повышение уровня такой самооценки трудно переоценить.

Мы не можем утверждать, что причиной низкой полоролевой самооценки является степень соответствия избранного вида спорта полоролевым стереотипам мужественности и женственности, что однако, нельзя отрицать. Более того, результаты полученные при анализе ответов студентов других, неспортивных факультетов, говорят о том, что проблема носит практически всеобщий характер и имеет совершенно иные причины [4, с. 83]. А анализ гендерных предпочтений школьников говорит о том, что настоящий пик проблемы ещё впереди [3, с. 87]. В этой связи спорт за счёт оценки приемлемости избранного вида спорта для конкретного пола может и должен стать по нашему мнению фактором, если не решающим, то стабилизирующим проблему [1, с. 92]. В противном случае включение в занятия видом спорта, который расценивается как мало приемлемый может вызвать рост психической напряженности и поло-ролевой конфликт

Мы надеемся, что анализ полученного нами результата даст возможность лучше понять истоки такого положения вещей и устранить его причины, а главное помочь в организации целенаправленной работы и семейного и общественного воспитания по формированию адекватной, в том числе и полоролевой социализации ребёнка [5, с. 91].

Список литературы:

1. Апокин В.В. Гуманитарная среда вуза как условие ценностного самоопределения студентов / В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.Д. Повзун // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №4. – С. 92.
2. Повзун А.А. Оценка уровня полоролевой социализации студентов факультета физической культуры на основе самоанализа их гендерных предпочтений/ А.А. Повзун, В.В. Апокин, Ю.А. Мулюкина // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №2. – С. 85–87.
3. Повзун В.Д. Оценка состояния полоролевых предпочтений подростков и их гендерные особенности / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин, Н.П. Плеханова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №11. – С. 87.
4. Повзун В.Д. Гендерные особенности полоролевых предпочтений межличностного выбора студентов / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин, В.Ю. Лосев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №3. – С. 83–87.
5. Повзун В.Д. Индивидуальный образовательный маршрут как средство реализации интерактивной модели университетского образования / В.Д. Повзун, А.А. Повзун, В.В. Апокин, Н.Н. Сидорова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №1. – С. 91–93.
6. Шахлина Л.Т. Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений / Л.Т. Шахлина // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №6. – С. 51–55.

Горбунова Ирина Анатольевна

педагог-психолог

ГПОУ «Новокузнецкое училище олимпийского резерва»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

АДАПТАЦИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Аннотация: *в данной статье рассмотрены проблемы адаптации юных спортсменов и актуализирована необходимость создания условий, способствующих приспособлению личности, личностных свойств и качеств к новым условиям обучения в училище олимпийского резерва.*

Ключевые слова: *адаптация, учебно-воспитательный процесс, психолого-педагогическое сопровождение.*

В период реформирования образования все актуальнее становятся проблемы процесса адаптации обучающихся и студентов к новым формам и условиям жизнедеятельности, что вызывает потребность совершенствования психологического обеспечения учебно-воспитательного, тренировочного процесса. В процессе адаптации происходят изменения во внутреннем мире личности. Изменяются, прежде всего, привычные представления о содержании предстоящей ведущей и иной деятельности, об особенностях новой социальной микросреды и т. д. Возникает, таким образом, новая, отражающая реалии изменившихся условий, информационная основа адекватности психической и предметно-практической деятельности.

Процесс адаптации трактуется учеными по-разному. И.С. Кон понимал под адаптацией процесс активного приспособления и волевой реализации усвоенных норм и ценностей в условиях конкретной ситуации [1]. В.Т. Хорошко, Р.Р. Бибрих, Г.М. Чайченко, Л.И. Томилина считают, что под адаптацией следует понимать процесс приведения в соответствие основных параметров социальной и личностной характеристик студента, в состоянии динамического равновесия с новыми условиями образовательной среды как внешнего фактора по отношению к студенту [2].

Таким образом, адаптация – это процесс, во-первых, непрерывный, так как не прекращается ни на один день, а во-вторых, колебательный, поскольку даже в течение одного дня происходит переключение в самые разные сферы: деятельность, общение, самосознание.

В училище олимпийского резерва (УОР) адаптация связана с включением обучающихся 9-х классов в новые условия, выходящие за пределы их привычного образа жизни: это приспособление к новой системе обучения, спортивным тренировкам; приспособление к изменению учебного режима; вхождение в новый коллектив.

В процессе адаптации обучающихся 9-х классов УОРа выявляются следующие трудности: переживания, связанные с уходом из школьного коллектива; неумение осуществить психологическую саморегуляцию; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; страх публичных выступлений перед своими одноклассниками и учителями УОРа; отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких у иногородних учащихся.

Таким образом, важно с первых дней пребывания девятиклассников в УОРе создать положительный эмоциональный фон, условия для активной жизнедеятельности (для удовлетворения потребностей в интеллектуальном, эмоциональном и нравственном развитии), доброжелательные взаимодействия как между обучающимися, так и между обучающимися и педагогическим коллективом в целом (учителями, тренерами). Эти задачи можно решать раз-

ными путями: один из них – развивающие занятия, которые позволяют активизировать процесс адаптации.

Для психологического сопровождения обучающихся 9-х классов в период адаптации к новым условиям обучения в УОРе нами была составлена программа адаптационных развивающих занятий, целью которых является психологическая и социальная адаптация, способствующая приспособлению личности, личностных свойств и качеств к новым условиям обучения в училище олимпийского резерва.

Программа адаптационных занятий включает в себя пять взаимосвязанных разделов: «Сплочение команды», «Эффективная коммуникация», «Уверенность в себе», «Творческие способности», «Управляй собой». Развивающие занятия рассчитаны на 24 часа, продолжительностью 45 минут. Занятия построены с применением различных психотехнических упражнений, с использованием теоретических и эмпирических методов (ведущий может использовать любые из предложенных методик: методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, «Адаптивность» разработан А.Г. Маклаковым и С.В. Черяниным, опросник диагностики психофизиологической дезадаптации О.Н. Родиной, метод определения социальной адаптации (А. Антоновский), методика определения уровня тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин), оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского), методика определения уровня общительности (Ю.И. Киселев), методика определения самооценки личности методом ранжирования Будасси).

Реализация данной программы на протяжении нескольких лет способствовала оптимизации учебной и тренировочной деятельности девятиклассников УОРа, развитию личности спортсмена, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья, бесконфликтному сосуществованию с данной образовательной средой. Эффективность реализации программы оценивается по показателям, характеризующим их социальную интеграцию в новую образовательную среду: низким уровнем тревожности, высокой степенью социальной адаптивности, адекватным и высоким уровнем самооценки и общительности.

Список литературы:

1. Кон И.С. Психология юношеского возраста [Текст] / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1976. – 126 с.
2. Рудкова С.Г. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации студентов в вузе [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук. – Биробиджан, 2005.

Горустович Арина Леонидовна

студентка

*ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
г. Москва*

ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ В ЗВЕЗДЫ. ПРОБЛЕМЫ. ПОИСКИ. АСПЕКТЫ РЕШЕНИЙ

Аннотация: статья посвящена осмыслению аспектов актуальных направлений работы спортивного психолога, проблемам формирования психологической мотивации у спортсменов, поиску наиболее востребованных форм работы спортивного психолога со спортсменами.

Ключевые слова: спортивный психолог, спортсмены, мотивация, преодоление, жизненная ситуация, конфиденциальность информации, взаимодействие.

В условиях жесточайшей конкуренции в спортивном мире значение психологического фактора в подготовке спортсменов неоспоримо. При этом ас-

пект преодоления ежедневных психологических проблем спортсменов часто остается «за кадром». Спорт, прежде всего, самосовершенствование личности, преодоление неудач, воспитание воли. Спортивная игра – это не только радость победы, но и ежедневное преодоление страха неудачи, устранение нервного напряжения, эмоциональный прорыв, ускользающая мотивация, травмы. Именно в этот период важно наладить коммуникативное общение спортивного психолога со спортсменом, его коллегами по команде, тренером, друзьями и родными спортсмена.

Анализу и поиску наиболее приемлемых вариантов выхода из подобной психологической ситуации было посвящено инициативное исследование, проводившееся на кафедре международного спортивного и туристического менеджмента Института отраслевого менеджмента Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. По итогам проведенного среди спортсменов анкетирования, а также на основе анализа научных источников, были осмыслены проблемы и аспекты направления работы по психологическому сопровождению спортивной деятельности, вопросы мотивации спортсмена.

Участники опроса отмечали, что часто спортсмен остается один на один с возникшими проблемами, что в такой ситуации необходима помощь психолога – спортивного профессионала, способного помочь избежать психологического выгорания спортсмена, срывов тренировок, потери интереса к спортивному результату. По мнению участников опроса, помощь спортивного психолога более значима в спорте индивидуальных достижений, в командных видах спорта легче преодолевается психологический срыв – тренер постоянно работает над тактикой и стратегией игры, принимает меры по раскрытию потенциала игроков, капитан команды настраивает на игру, команда поддерживает своих спортсменов, помогает сплотиться и настроиться на «код результативности».

По мнению участников опроса особого внимания спортивных психологов требует процесс адаптации новых спортсменов в команду, помощь в настрое спортсменов на победу перед соревнованиями, мотивация на стремление попасть на вершину олимпийских побед. Потому в качестве основной проблемы, требующей вмешательства спортивного психолога, участники опроса отметили умение контролировать тревожность, развивать внимание и уверенность в себе, способность воспроизвести удачный спортивный опыт и найти собственные перспективные резервы для спортивной победы.

Со временем и приобретением спортивного опыта у спортсмена нарастает элемент усталости от постоянных тренировок и соревновательной деятельности, появляется желание расслабиться, абстрагироваться от груза ответственности за спортивные результаты. Именно в такие моменты нужен совет профессионального спортивного психолога, именно спортивного, знакомого с особенностями мира спортивных достижений. Участвующие в опросе спортсмены отмечали необходимость общения в подобные моменты с профессиональным спортивным психологом, причем более половины опрошенных отмечали возможность интернет – общение. Спортивный психолог способен помочь спортсмену выстроить систему жизненных ценностей и ориентиров, мотивировать на достижение заветной спортивной цели, помочь преодолеть этап временной слабости, травмы, проигрыша или жизненных неудач. Важно заметить, что более половины опрошенных сравнивали работу спортивного психолога исповедью священнослужителя, с обязательным условием конфиденциальности информации. Только спортивный психолог, профессионально сотрудничая с тренером, спортивным врачом и другими специалистами команды, обладая опытом и комплексом знаний об особенностях вида спорта, о физической и психологической нагрузке спортсмена, способен помочь в преодолении синдрома «дефицита мотивации». Более трети участ-

вовавших в опросе отметили в качестве важнейшей черты спортивного психолога коммуникативные навыки специалиста, способного найти оптимальный баланс и сохранить конфиденциальность информации для всех заинтересованных в спортивном результате сторон (спортсмена, команды, тренера, спортивных менеджеров, спонсоров и т. д.).

Нацеленность на спортивный результат, знание закономерностей спортивной деятельности, подготовка к высшим результатам на ответственных соревнованиях открывают новые пути развития спортивной психологии, и требует дальнейших исследований важного аспекта спортивной психологии – регулирования межличностных отношений в спортивных коллективах.

Список литературы:

1. Мдивани М.О. Сплочённость спортивной команды и коммуникативная структура группы / М.О. Мдивани, В.М. Девишвили, И.С. Корнеев // Спортивный психолог. – 2014. – №3 (30). – С. 14–18.
2. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2010. – 264 с.

Дренина Юлия Александровна

врач-ординатор

*БУ «Сургутский окружной кардиологический центр»
г. Сургут, ХМАО – Югра*

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РИТМОСТАЗА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ

Аннотация: на основании расчета биологических ритмов и анализа биоритмологических критериев неспецифической адаптоспособности основных физиологических показателей сердечно-сосудистой системы оценено состояние неспецифической адаптоспособности организма спортсменов высокой квалификации после перелёта через несколько часовых поясов.

Ключевые слова: биологический ритм, хронобиологический анализ, неспецифическая адаптоспособность, перелёты, сердечно-сосудистая система.

Необходимость приспособления к изменяющимся условиям внешней среды требует определенного напряжения регуляторных механизмов [5, с. 88], ведущее место среди которых занимают неспецифические реакции [4, с. 85]. И именно средствам повышения общей неспецифической реактивности организма принадлежит ведущая роль в ускорении адаптации организации спортсменов, в том числе и к физическим нагрузкам [3, с. 87]. В настоящей работе на основании анализа циркадианных ритмов показателей сердечно-сосудистой системы рассчитаны и оценены критерии неспецифической адаптоспособности организма спортсменов, и их изменение после перелёта через несколько часовых поясов.

Измерения физиологических показателей проводились накануне вылета на тренировочные сборы, а затем в конце второй и третьей недель пребывания и по возвращении в г. Сургут. Измерения осуществлялись с хронобиологических позиций 4 раза в сутки: в 8, 12, 16 и 20 часов. Измерялись: температура тела, частота сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление. Из полученных данных рассчитывались: пульсовое и среднее динамическое давление, систолический и минутный объем сердца, периферическое сопротивление сосудов. Полученные данные подвергли ма-

тематической обработке как указано в работе [1, с. 89]. Расчёт биоритмологических критериев неспецифической адаптоспособности делали как описано в работе [2, с. 1000], рассчитывая: критерий оценки степени организованности единичной суточной кривой – (КО), критерий степени постоянства структуры кривой в последовательных исследованиях – (КП) и критерий вариабельности (КВ).

Анализируя полученные результаты, прежде всего, следует отметить, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов выглядит вполне прилично, что не удивительно, учитывая уровень спортивного мастерства испытуемых. Однако, адаптационные возможности, определяются не столько состоянием, сколько способностью к перестройкам, по возможности быстрым и максимально адекватным внешним воздействиям. С этой точки зрения ситуация выглядит менее оптимистичной. Так, анализ КВ показывает, что даже исходно только у четырех показателей сердечно-сосудистой системы величина этого критерия превышает границу удовлетворительной отметки и такая ситуация сохраняется на протяжении всего времени пребывания. В подтверждение наличия проблем с состоянием неспецифической адаптоспособности, говорит уменьшение КО, что свидетельствует о снижении выраженности самого ритма. Более того, поскольку изменения КО разных показателей кровообращения происходят асинхронно, и степень и направления их изменения никак не связаны друг с другом, можно предположить что синхронизации ритма с новыми факторами так и не происходит. И эта ситуация в полной мере отражается изменениями КП, величина которого даже исходно, ни у одного из показателей системы кровообращения не приближается к удовлетворительному, и картина остаётся таковой на протяжении всего времени пребывания.

Таким образом, мы можем утверждать, что адаптационные возможности организма спортсменов после перелета активируются очень незначительно, и причина этого в низком исходном уровне неспецифической адаптоспособности, что следует учитывать при организации тренировочного режима и при составлении графика спортивных соревнований. Кроме того, следует в обязательном порядке организовать систему реабилитационных мероприятий направленных на восстановление адаптационных возможностей, что позволит не только улучшить состояние организма, но и поднять качество спортивного мастерства.

Список литературы:

1. Апокин В.В. Функциональный анализ ритма в оценке адаптационного резерва организма спортсмена / В.В. Апокин, Д.А. Быковских, А.А. Повзун // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №4. – С. 89.
2. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности / Н.И. Моисеева // Физиология человека. – 1982. – Т. 8. – №6. – С. 1000–1005.
3. Повзун А.А. Оценка изменения состояния неспецифической адаптоспособности спортсменов высокой квалификации по показателям сердечно-сосудистой системы при длительных перелётах / А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.А. Пешков // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №9. – С. 87–89.
4. Повзун А.А. Биоритмологическая оценка роли физической культуры в организации оздоровительной работы в вузе / А.А. Повзун, В.Д. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №2. – С. 85–88.
5. Повзун А.А. Биоритмологические особенности состояния адаптационных возможностей организма спортсменов пловцов различных климато-географических регионов / А.А. Повзун, В.В. Апокин, В.Ю. Лосев, А.С. Снигирёв // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №3. – С. 88–93.

Иванцов Алексей Владимирович

канд. мед. наук, доцент

Цыдик Иван Станиславович

канд. мед. наук

Иванцов Павел Владимирович

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

ПРЕДИКТОРЫ ТРАВМ МЕНИСКОВ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Аннотация: в статье приводятся морфометрические данные о размерах менисков коленных суставов новорожденных детей, на основании которых произведена оценка вероятности их повреждения.

Ключевые слова: мениск, риск, дети, травма.

Спортивная травма ведет к стойкому снижению уровня физической работоспособности, длительному перерыву в тренировочном процессе и в ряде случаев ставят крест на профессиональной карьере. Во многом эти травмы определяются особенностями анатомического строения внутрисуставных структур [1; 2]. Мениски являются наиболее часто травмируемыми структурами коленного сустава, повреждения которых сопровождаются возникновением боли, нарушением движений, неустойчивостью, что требует постоянного поиска новых путей лечения и всестороннего анализа причин, обуславливающих формирование данной патологии.

Поэтому целью нашего исследования явилось выявление форм менисков у новорожденных детей с последующей оценкой вероятности их повреждения.

Материалом для нашего исследования послужили 32 препарата коленных суставов новорожденных детей.

Результаты исследований: выполняя своеобразную роль амортизаторов в коленном суставе, мениски принимают на себя контактную нагрузку, передающуюся с мыщелков бедренной кости (МБК) на мыщелки большеберцовой кости, которая оказывает прямое влияние на форму менисков.

На вертикальных срезах мениск имеет клиновидный профиль, который способствует адекватному скольжению мыщелков бедренной кости по тибальному плато. Для определения степени выраженности клиновидного профиля мениска изучены значения высоты его отдельных частей (таблица 1).

Таблица 1

Значения высоты отдельных частей мениска






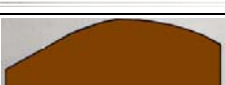
Показатель	Медиальный мениск	Латеральный мениск
Высота в средней части	1,72±0,4	1,66±0,34
Высота в передней части	1,54±0,4	1,52±0,38
Высота в задней части	1,82±0,44	1,78±0,42

Путем сопоставления между собой размеров высоты переднего, среднего и заднего отделов мениска установлено, что как в медиальных, так и в латеральных менисках имелись достоверные различия между высотой передней и задней частей ($p < 0,01$), и отсутствовали различия между высотами передней и средней, средней и задней частей мениска.

На основании данных морфометрии показателей высоты мениска, – нами выделено 6 вариантов латерального мениска и 5 вариантов медиального мениска (таблица 2).

Таблица 2

Варианты клиновидного профиля менисков

<i>Форма профиля мениска</i>	<i>Частота встречаемости</i>	<i>Характеристика формы мениска</i>
	71,85% мед. мениск 56,25% лат. мениск	выраженный задний рог, с преобладанием размеров тела над передним рогом
	9,4% мед. мениск 18,75% лат. мениск	выраженный задний рог, с одинаковыми размерами тела и переднего рога
	3,1% мед. мениск 9,4% лат. мениск	выраженный задний рог, с преобладанием размеров переднего рога над телом
	9,4% мед. мениск 6,25% лат. мениск	выраженное тело и задний рог с меньшими размерами переднего рога
	6,25% мед. мениск 6,25% лат. мениск	выраженное тело, с преобладанием размеров заднего рога над передним рогом
	3,1% лат. мениск	выраженное тело, с преобладанием размеров переднего рога над задним рогом

Изучение различных вариантов клиновидного профиля менисков, с учетом данных о биомеханике коленного сустава, позволяет утверждать, что:

- адекватное скольжение МБК в направлении от заднего рога к переднему возможно лишь при формах менисков с хорошо выраженным задним рогом;
- формы менисков, при которых преобладают размеры тела, либо имеет место равенство высот тела и заднего рога, представляют определенный риск для данного мениска, поскольку хорошо выраженное тело становится своеобразной преградой, испытывающей постоянную сверхнагрузку на пути движения МБК, что при определенных условиях, будет способствовать его травматизации именно в этом месте.

Полученные данные должны лечь в основу разработки программ комплексного обследования коленных суставов спортсменов с целью определения степени риска повреждения менисков.

Список литературы:

1. Biomechanical function of the posterior horn of the medial meniscus : a human cadaveric study / Y. Watanabe [et al.] // J. Orthop. Sci. – 2004. – Vol. 9. – №3. – P. 280–284.
2. Epidemiology of meniscal injuries in US high school athletes between 2007 and 2013 Mitchell J [et al.] // Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. – 2015. – Oct 27. – P. 1–8.

Иванчиков Иван Григорьевич
спортсмен-инструктор отделения плавания
Спортивная школа «Олимп»
г. Сургут, ХМАО – Югра

ИЗМЕНЕНИЕ АДАПТОСПОСОБНОСТИ ХОРОШО И ПЛОХО АДАПТИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЁТАХ

Аннотация: на основании расчета биологических ритмов и анализа биоритмологических критериев неспецифической адаптоспособности основных физиологических показателей кардио-респираторной системы оценено состояние неспецифической адаптоспособности организма спортсменов высокой квалификации после перелёта через несколько часовых поясов.

Ключевые слова: биологический ритм, хронобиологический анализ, неспецифическая адаптоспособность, перелёты, сердечно-сосудистая система.

Одним из факторов, приводящих к резким сдвигам физиологического состояния, и требующих быстрого и зачастую критического напряжения адаптационных возможностей организма, особенно у спортсменов высокой квалификации, являются перелеты через несколько часовых поясов к местам тренировок или соревнований [6, с. 90]. Известно, что после таких перелётов состояние адаптационных возможностей спортсменов, во многом оставляет желать лучшего. Мы предположили, что возможно для более адекватной оценки этого состояния, оценку следует проводить с учётом непосредственно способности к самой адаптации [7, с. 102]. В нашей работе, в качестве критерия определения хорошей и плохой адаптированности был взят индекс функциональных изменений (ИФИ) сердечно-сосудистой системы, предложенный А.П. Берсеновой [3, с. 165], кроме того, оценивали состояние не тренируемых показателей (температура тела, частота дыхания, сила кисти).

Подробно, логика и методика исследования описаны в работе [5, с. 83], методы и методика анализа результата, в работах [2, с. 89, 4, с. 1000]. Основываясь на полученных нами результатах, мы можем утверждать следующее.

Во-первых, к сожалению, эти результаты не позволяют однозначно и в полной мере оценить состояние и возможности неспецифической адаптоспособности спортсменов реализуемые организмом для преодоления последствий десинхронизации при перелетах через несколько часовых поясов. Возможности организма адекватно реагировать на нагрузки находились на неудовлетворительном уровне еще до перелета, Это говорит о том, что среди факторов определяющих уровень функциональной подготовленности спортсменов, эколого-географические условия, оказались далеко не самыми важными, и следует искать какую-то иную причину низких адаптационных возможностей организма.

Во-вторых, несмотря на то, что считается, что легче адаптируются спортсмены более высокой квалификации и те, кто имеет опыт дальних широтных перелетов, мы такой закономерности не увидели, во всяком случае, относительно первого утверждения. Критерий, по которому группа наших спортсменов была исходно разделена на «хорошо» и «плохо» адаптирующихся отражал, прежде всего, уровень адаптированности сердечно-сосудистой системы, который, несомненно, выше у более тренированных спортсменов. Однако преимуществ в состоянии неспецифической адаптоспособности в какой-либо из групп мы не увидели, а, следовательно, утверждать,

что уровень спортивного мастерства, а значит и более высокий уровень спортивной тренированности, обеспечивает и более высокий уровень адаптационных возможностей организма, мы не можем.

Полученные нами результаты показывают, что обе группы спортсменов реагируют на перелёт согласованным и достаточно существенным сдвигом физиологических показателей. Механизм такого сдвига в обеих группах несколько отличается и его специфические особенности в достаточной степени отражает именно уровень тренированности. Однако, ни для одной из групп перелёт не проходит незаметно, и в обеих группах можно уверенно констатировать наличие признаков десинхроноза.

Список литературы:

1. Апокин В.В. Изменение структуры биоритмов основных физиологических показателей хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при перелётах с востока на запад / А.А. Повзун, В.В. Апокин, Н.Р. Усаева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №12. – С. 83–87.
2. Апокин В.В. Функциональный анализ ритма в оценке адаптационного резерва организма спортсмена / В.В. Апокин, Д.А. Быковских, А.А. Повзун // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №4. – С. 89.
3. Берсенева А.П. Здоровьесбережение учащихся в условиях общеобразовательного учреждения / А.П. Берсенева. – Киев, 1991. – 165 с.
4. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности / Н.И. Моисеева // Физиология человека. – 1982. – Т. 8. – №6. – С. 1000–1005.
5. Повзун А.А. Оценка состояния неспецифической адаптоспособности хорошо и плохо адаптирующихся спортсменов высокой квалификации при длительных перелётах с востока на запад / А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.А. Киселёва, В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №11. – С. 83–87.
6. Повзун А.А. Изменение структуры биоритмов при длительных перелётах у спортсменов пловцов высокой квалификации / А.А. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №5. – С. 90–92.
7. Савиных Л.Е. Биоритмологический анализ влияния длительных перелётов на состояние неспецифической адаптоспособности организма спортсменов / Л.Е. Савиных, А.А. Повзун, В.В. Апокин, А.А. Киселёва // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №10. – С. 102–104.

Карнаухова Татьяна Гарьевна
педагог-психолог

*ФГБОУ СПО Государственное училище
(техникум) олимпийского резерва
г. Самара, Самарская область*

МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: статья посвящена проблеме психологического восстановления спортсменов. Снижению уровня нервно-психической напряженности и устранению у спортсменов состояния психической угнетенности способствует рациональное применение арт-терапевтических воздействий.

Ключевые слова: спортивная деятельность, спортсмены, арт-терапия, психоэмоциональное состояние, коррекция, восстановление, эмоциональная напряженность.

Актуальность обуславливается главным образом тем, что в настоящее время в спорте высших достижений известно огромное количество примеров, когда успех или неудача спортсмена были обусловлены исключительно пси-

хологическими факторами. Спорт требует самоотдачи, максимального проявления физических и духовных сил, он отражается на физиологии, психике спортсмена, поэтому спортсменам, которые непременно хотят добиться успеха, требуется психологическое восстановление. Условия, в которых протекает борьба за победу в современном спорте, ставшем повсеместно профессиональным, настолько многообразны и сложны, что добиваться высоких и стабильных результатов способна только всесторонне подготовленная личность.

Проблема так называемых «кризисов внутреннего мира» (результат преодоления спортсменом кризисных ситуаций) наиболее трудноразрешима и в большинстве случаев без помощи извне спортсмену не удастся ее успешно преодолеть.

«Именно в своем внутреннем мире человек находит те духовные силы, которые позволяют ему максимально мобилизовываться на очередное сверхусилие и преодоление себя» (Р. Загайнов, 1992). Что же содержит внутренний мир спортсмена?

Р. Загайнов дает такое определение: «Содержание внутреннего мира личности есть совокупность всех явлений предметов действительности, отраженных психикой человека, имеющих для него ценность и связанных с его значимыми переживаниями». То есть, во внутреннем мире спортсмена «хранится» все то, что представляет для него ценность, все, что его волнует и о чем он не может не думать в дни, часы и минуты подготовки к испытанию. Причем сюда относится все, что связывает человека с жизнью, включая его прошлое (победы и поражения, а также сопутствующие им переживания), настоящее (сегодняшние цели и задачи, планы проблемы, здоровье, самооценка и оценки других людей, с кем он связан в настоящем) и будущее (проектируемая им жизнь, планы ее реализации, возможные помехи, люди, нужные ему в его будущем).

Как правило, в определенной ситуации спортивной деятельности доминирует соответствующее этой ситуации значимое переживание. Но в ряде ситуаций может доминировать одновременно несколько переживаний, что неизмеримо усложняет преодоление каждого из них в отдельности и тем более – всех сразу. Например, в самой проблемной для большинства спортсменов – предстартовой ситуации нередко наблюдается сочетание таких доминирующих переживаний, как «неуверенность», «боязнь поражения» «ответственность», «одиночество».

Поведение в состоянии эмоциональной напряженности, возникшей в результате переживаний, отличается негибкостью: утрачивает пластичность свойственную ему в спокойной обстановке. В первую очередь страдают сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций.

Высокое и продолжительное психическое напряжение может привести к перенапряжению, что обусловлено многочисленностью кризисных ситуаций, с которыми спортсмен сталкивается чаще других людей.

Спортивные психологи постоянно ищут средства и методы психофизиологического восстановления спортсменов.

В последние годы взоры многих современных исследователей (А.Н. Захаров, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева, И.И. Мамайчук, В. Оклендер, О.В. Хухлаева) все больше обращаются в сторону различных видов искусства в поиске адаптогенных, профилактических, лечебных, коррекционных средств. Арт-терапия начинает занимать достойное место в комплексе средств, направленных на восстановление здоровья, как обычного человека, так и спортсмена. Установлено, что краски и форма воспринимаются главным образом сферой эмоций.

Использование арт-терапии весьма перспективно потому, что она может помочь справиться с перенапряжением и связанными с ним отрицательными последствиями, а также способна моделировать эмоциональное состояние.

Психотерапевтический эффект может быть достигнут с помощью отражения негативных эмоций, а также значимых переживаний. Более того, под влиянием творческого процесса негативные эмоции могут быть трансформированы в положительные и ресурсные состояния.

Опираясь на все вышесказанное, можно сделать выводы о том, что терапия искусством может служить способом освобождения спортсмена от конфликтов и сильных переживаний, дополнительным средством, снимающим неблагоприятные психические состояния, такие как тревожность и страх, которые очень часто сопутствуют важным соревнованиям.

Рациональное применение арт-терапевтических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Список литературы:

1. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением / М.Е. Бурно. – 3-е изд. – М.: Академический проект, 2006.
2. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2012.
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Питер, 2002.

*Киселева Анна Андреевна
спортсмен-инструктор отделения плавания
Спортивная школа «Олимп»
г. Сургут, ХМАО – Югра*

СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ АДАПТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГО ПРИОБЬЯ

Аннотация: на основании расчета биологических ритмов и анализа биоритмологических критериев неспецифической адаптоспособности основных физиологических показателей кардио-респираторной системы оценено состояние и сезонное изменение адаптационных возможностей организма спортсменов высокой квалификации, происходящих под влиянием регулярных физических нагрузок.

Ключевые слова: биологический ритм, хронобиологический анализ, неспецифическая адаптоспособность.

Создание современной научно обоснованной системы тренировки и организации соревновательной деятельности невозможно без познания закономерностей ритмов биологических процессов [4, с. 95; 5, с. 83]. Кроме того, оценка адаптоспособности, по критериям, выработанным на основе изучения структуры биологических ритмов, может стать основой и для долгосрочного прогноза, что позволяет оценить не только текущее состояние организма, но и видеть его перспективу [1, с. 87; 3, с. 1000]. В нашей работе, мы попытались увидеть такую перспективу, оценив сезонные изменения состояния неспецифической адаптоспособности по показателям биологического ритма у группы спортсменов высокой квалификации, студентов факультета физической культуры.

Методы и методика анализа результата подробно описаны в работах [2, с. 89; 6, с. 86.], а результаты расчетов приведены в таблице 1.

Анализ состояния критериев неспецифической адаптоспособности показал что у организма наших спортсменов, запаса адаптационных возможностей хватает, однако удержать такую ситуацию в течение всего года организму не удаётся, и к весне из всех показателей на удовлетворительном уровне оказываются критерии только МОК и ПД и адаптационные возможности организма в это время сильно ограничены. Усиление структурирования ритма индивидуальной минуты в это время может означать необходимость компенсаторной реакции в ответ на развитие в организме утомления, и снижения адаптационных возможностей организма спортсменов. В наиболее полной мере это снижение отражается состоянием и изменениями величины критерия постоянства структуры кривой (КП), который на протяжении всего года остаётся предельно низким. Более того, отсутствие повторяемости структуры кривых суточного ритма говорит о том, что синхронизация ритмов показателей гемодинамики с внешними факторами практически полностью отсутствует в течение всего года.

Таблица 1

Сезонные изменения критериев неспецифической адаптоспособности
основных физиологических показателей

	КО				КП			КВ	
	Осень	Зима	Весна	Осень	Зима	Весна	Осень	Зима	Весна
t тела	2.00	2.33	2.33	9/9	7/9	3/9	2	2	2
ЧСС	2.0	3.0	2.33	5/9	7/9	3/9	2	3	2
СО	3.66	3.66	3.0	5/9	5/9	7/9	4	2	3
МОК	3.33	3.66	3.33	3/9	7/9	5/9	4	5	5
АДС	2.66	3.66	3.0	5/9	3/9	5/9	2	2	2
АДД	2.66	3.33	3.0	5/9	5/9	5/9	3	2	2
СДД	2.33	3.0	2.66	3/9	5/9	5/9	2	2	2
ПД	3.33	3.66	3.33	5/9	5/9	5/9	5	4	5
ИМ	3.00	2.00	3.33	5/9	6/9	5/9	2	2	2

Такая ситуация не может быть объяснена влиянием только климатических или экологических факторов, или развитием утомления, ибо наблюдается даже в течение всего года, а следовательно, носит хронический характер, и отражает состояние устойчивого внутреннего десинхроноза. Несомненно, полученные данные могут и должны быть использованы для коррекции тренировочного и главного реабилитационного процессов с целью не только и не столько улучшения спортивных результатов, а реабилитации и восстановления и повышения адаптационных возможностей организма спортсменов, ибо иначе физиологическая цена за спортивный успех может оказаться слишком высокой.

Список литературы:

1. Апокин В.В. Биоритмологический анализ состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов пловцов различных климатогеографических регионов / В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.А. Родионов, Н.Р. Усаева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №1. – С. 87–90.
2. Апокин В.В. Функциональный анализ ритма в оценке адаптационного резерва организма спортсмена / В.В. Апокин, Д.А. Быковских, А.А. Повзун // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №4. – С. 89.
3. Моисеева Н.И. Биоритмологические критерии неспецифической адаптоспособности / Н.И. Моисеева // Физиология человека. – 1982. – Т. 8. – №6. – С. 1000–1005.

4. Повзун А.А. Сравнительный анализ сезонного изменения адаптационных возможностей организма спортсменов лыжниц по показателям биологического ритма / В.А. Григорьев, В.В. Апокин, Ю.С. Ефимова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №8. – С. 95–98.

5. Повзун А.А. Сравнительный биоритмологический анализ сезонных изменений адаптационных возможностей организма школьников, активно занимающихся спортом / В.Ю. Лосев, В.В. Апокин, Е.П. Рабченко // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №2. – С. 83–85.

6. Повзун А.А. Сезонные изменения состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов высокой квалификации / В.В. Апокин, Л.Е. Савиных, О.А. Семёнова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №5. – С. 86–88.

Колямина Наталья Владимировна
*старший преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВПО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова»
г. Магнитогорск, Челябинская область*

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: статья отражает современные проблемы мотивации к занятиям физической культурой и спортом молодежи, приводятся данные статистических исследований, в которых отражена в том числе точка зрения самой молодежи на возможные варианты решения данной проблемы, приводится общий вывод.

Ключевые слова: гиподинамия, мотивация, семейное воспитание, стиль жизни, физическая культура, спорт, ГТО.

В современном мире, где жизнь юношей и девушек уже просто невозможна без различных электронных технологий и всякого рода полезных гаджетов, еще более остро встает вопрос о гиподинамии и низкой двигательной активности. В XXI веке на первые роли в жизни человека вышли компьютеры, машины и роботы, а состояние здоровья молодых людей падает все ниже и ниже.

Особую актуальность в современных условиях приобретает проблема формирования мотивов современной молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Мотивация – это процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения личных целей или целей организации. Развиваясь физически, человек самореализуется, становится более уверенным и приобретает определенное положение в обществе. Но нужно ли это сегодня современным юношам и девушкам?

Согласно научным исследованиям [1; 2], мотивация студентов зависит от множества факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Исследования ученых показывают, что для студентов младших курсов спорт и физическая культура – это только учебная дисциплина в университете. Студенты-старшекурсники начинают оценивать спорт и понимать его нравственные, эмоциональные аспекты, наблюдается большая мотивация к занятиям физической культурой и спортом [2].

В 2014 году нами был проведен анкетный опрос на тему «Мотивация к занятиям по физической культуре и спорту» среди студентов-

первокурсников. В опросе приняли участие 150 человек (100 юношей и 50 девушек), анкета содержала 30 вопросов.

Результаты анкетирования показали, что примерно 86% респондентов – отметили, что для формирования здорового образа жизни молодых людей с элементами физкультуры и спорта, у них нет времени и желания.

Несмотря на компьютерный век, 96% студентов, отметили плохую информированность. Из числа опрошенных – 42% респондентов не верит, что физическая культура действительно может принести реальную пользу для здоровья, 15% – не знает, что «под боком» в вузе или по месту жительства есть спортивная секция, 8% – не представляет, как организовать свой досуг, а 6% студентов считают, что от дополнительных занятий физкультурой и спортом больше вреда, чем пользы.

Следует отметить важное мнение студентов о «привлекательности» занятий по физической культуре. 68% опрошенных высказываются о том, что им не интересно бегать просто по кругу (200 м или 400 м) на протяжении всего учебного года.

Также при опросе было заострено внимание на семейном воспитании. 12% опрошенных отметили, что их родители ведут пассивный образ жизни и поэтому недостаточно хорошо развивают интерес к физической активности у своих детей.

Анализ ответов на вопросы показал внутренние и внешние проблемы мотивации к занятиям физической культурой и спортом, так 34% студентов признаются в своей лени, 84% – отмечают плохие условия материально-спортивной базы, 22% – средний профессиональный уровень преподавателей.

Многие студенты отметили (38%), что такие соревнования как «Кросс Наций» или «Лыжня России» для учащейся молодежи являются добровольно-принудительными, что вызывает больше негатива к спортивным мероприятиям, а значит и теряет свой первоначальный смысл.

В качестве дополнительного стимула студенты предложили оформить на кафедре доски почета по итогам вузовских соревнований, а на факультете вручать грамоты и денежные премии.

12% респондентов предложили ввести социальную рекламу на развлекательных каналах и вернуть нормативы, да и в целом, систему ГТО в систему образования разного уровня.

Выводы. Полученные нами данные, позволили лучше понять реальный мир молодежи, их интересы и желания в отношении физической культуры и спорта. Для формирования мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой и спортом, однозначно, необходимо повышать престижность занятий физической культурой и спортом, улучшать спортивную материально-техническую базу, повышать эмоциональную насыщенность учебно-тренировочных занятий, организовывать тематические спортивные праздники, отражать в СМИ и интернете успехи студентов, открывать секции по новым видам спорта с учетом интересов современной молодежи.

Список литературы:

1. Ефимова И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – №8. – С. 19–22.
2. Конкина М.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. – С. 1–3.

Корнилова Алена Константиновна

преподаватель

ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное училище олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

БАЗИСНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ СОРЕВНОВАНИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются понятия «копинг», «копинг-стратегия в экстремальной соревновательной деятельности». Приводятся результаты исследования базисных копинг-стратегий борцов вольного стиля по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норманн, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный Т.А. Крюковой).

Ключевые слова: стресс, копинг, стратегии копинг-поведения, экстремальная соревновательная деятельность, вольная борьба.

Современный спорт требует от спортсмена колоссальных физических, функциональных и психологических возможностей и ресурсов, порой превышающих их, что обусловлено, в частности, предъявляемыми экстремальными, стрессовыми ситуациями спортивной деятельности.

Тренировочная и соревновательная деятельность спортсмена характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных факторов и предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психическим качествам личности, обеспечивающим стресс преодолевающее поведение и, как следствие, результативность соревновательной деятельности.

В современной науке индивидуальный способ совладания с трудной, стрессовой ситуацией обозначается понятием преодолевающее, или копинг-поведение. Проблема копинг-поведения является одной из наиболее широко разрабатываемых в зарубежной, а в последнее время и в отечественной психологии. Основные подходы к пониманию копинг-поведения (coping) преимущественно разработаны зарубежными исследователями (R. Lazarus, S. Folkman, S. Kobasa, A.G. Billings, R.H. Moss, C.S. Carver, P. Thoits, L.I. Pearlin, C. Schooler, M.F. Scheier, J.K. Weintraub, E. Wethington, R.C. Kessler и др.).

Отечественный подход к копинг-поведению связан с исследованиями поведения человека в трудных стрессовых ситуациях в работах В.А. Бодров, Р.М. Грановская, Л.А. Китаев-Смык, И.Г. Малкина-Пых, И.М. Никольская и др.

В целом понятие «coping» используется в психологии для описания характерных способов поведения людей в различных сложных жизненных и профессиональных ситуациях. Конечной целью данного поведения и одновременно критерием его эффективности можно считать снижение стрессогенного влияния ситуации [1, с. 21], то есть совладание с ней и выход на нормальный уровень функционирования.

Копинг-поведение реализуется посредством копинг-стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом на основе имеющегося у него личностного опыта и психологических резервов.

В настоящее время поведенческие копинг-стратегии подразделяются на активные и пассивные, адаптивные и дезадаптивные. К активным стратегиям относят стратегию «разрешения проблем», как базисную копинг-стратегию, включающую все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной или стрессовой ситуации и стратегию «поиск социальной поддержки», включающую поведение, направленное на получение социальной поддержки от среды. К пассивному копинг-поведению относятся вариан-

ты поведения, включающего базисную копинг-стратегию «избегание», хотя некоторые формы избегания могут носить и активный характер.

На предпочитаемые способы копинг-поведения со стрессом влияют индивидуально-психологические особенности: темперамент, уровень тревожности, тип мышления, особенности локуса контроля, направленность характера. Выраженность тех или иных способов реагирования на сложные жизненные ситуации ставится в зависимость от степени самоактуализации личности – чем выше уровень развития личности, тем успешнее она справляется с возникающими трудностями.

Экстремальный характер спортивной деятельности, обуславливает высокий уровень психического стресса, который приводит к общему снижению спортивных результатов. Таким образом, актуальность исследования проблемы совладания спортсмена со стрессовой ситуацией спортивной деятельности, на наш взгляд не вызывает сомнений.

Цель данного исследования заключалось в выявлении базисных стратегий копинг-поведения борцов вольного стиля.

В исследовании приняли участие 30 борцов вольного стиля высокой спортивной квалификации (мастер спорта, кандидат в мастера спорта) в возрасте от 18 до 22 лет.

Для определения копинг-стратегий борцов вольного стиля использовалась методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норманн, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный Т.А. Крюковой) [2, с. 442–444], включающая 5 стратегий копинг-поведения:

1. Копинг, ориентированный на решение задачи.
2. Копинг, ориентированный на эмоции.
3. Копинг, ориентированный на избегание.
4. Копинг-поведение отвлечения.
5. Копинг-поведение социального отвлечения.

Изучение стратегий преодоления в экстремальной стрессовой ситуации соревнования показало наиболее высокие результаты (63,3%) по шкале копинга, ориентированного на решение задачи, и 36,7% спортсменов выделили в качестве предпочитаемой стратегии – копинг, ориентированный на избегание.

Высокие результаты по шкале копинга, ориентированного на решение задачи, объясняется тем, что структура действий и операций в вольной борьбе очень разнообразна и имеет иерархическое строение, поскольку общий замысел и вся система исполнения принадлежит одному человеку и его непосредственной взаимосвязи с противником. Во всех этих действиях спортсмен вынужден постоянно решать тактические задачи в экстремальных ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности.

Предпочтение в выборе спортсменов в качестве базисной стратегии копинг «избегание» можно объяснить с двух разных точек зрения. Во-первых, копинг ориентированный на избегание, или же уход от проблемы, многие авторы относят к неадаптивным типам копинг-стратегии. И в данном случае мы имеем дело, с неумением спортсмена справляться со стрессовой соревновательной ситуацией. С другой точки зрения, данный тип копинг-стратегии может быть выработан у борца в процессе тренировочной и соревновательной деятельности как проявление антиципации, предвидения результата. Это предполагает разгадку тактических действий соперника и избегание атакующих им действий в схватке с противником. Таким образом, в выборе копинг-стратегии спортсмена, в частности борца вольного стиля, влияют индивидуальные особенности спортсменов, также характер самой соревновательной деятельности.

Наиболее низкие результаты были обнаружены по шкале копинг, ориентированный на эмоции, субшкалам отвлечение и социального отвлечения. Полученные результаты на наш взгляд являются соответствующими для дан-

ной выборки. У спортсмена, участвующего в соревнованиях, чрезмерное эмоциональное возбуждение отрицательно сказывается общую результативность. Для достижения высокого результата в спортивной деятельности у спортсмена должен быть выработан оптимальный уровень психофизиологических реакций, который понадобится только при несколько повышенном нервном возбуждении.

Таким образом, в процессе многолетней соревновательной деятельности у спортсмена формируются и закрепляются индивидуальные механизмы поведения в стрессовых ситуациях, так называемое «копинг-поведение», или же «совладающее поведение», иными словами, вырабатывается индивидуальный, обусловленный спецификой определенного вида спорта, тип поведения в стрессовых ситуациях соревновательного характера.

И выработанная определенная копинг-стратегия у спортсменов является одним из доминирующих факторов, оказывающих регулятивную функцию психических стрессовых состояний спортсменов.

Дальнейшее изучение особенностей копинг-поведения спортсменов в соревновательной стрессовой ситуации позволит тренерам и спортсменам контролировать, регулировать психоэмоциональные нагрузки в соревновательный период.

Список литературы:

1. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – №5. – С. 20–30.
2. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

Кузьмина Туйара Семеновна

педагог-психолог

*МОБУ Тулагинской СОШ им. П.И. Кочнева
п. Тулагино, Республика Саха (Якутия)*

СОЦИОМЕТРИЧЕСКИЕ ИГРЫ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ФОРМИРОВАНИЯ КОМАНДЫ

Аннотация: в данной статье автором представлена программа групповой работы с учащимися пятого класса. Исследователь отмечает, что программа помогает развитию игровой деятельности и коррекции взаимоотношений между учениками в игровом сообществе, стимулирует осознание ребенком самого себя как члена нового коллектива.

Ключевые слова: социометрические игры, пятиклассники, адаптационная работа.

Актуальность и проблематика: Чрезвычайно сложным является период перехода школьников в другую школу, в команду: предметное обучение, усложнение учебного материала, меняется учительский состав, выдвигаются более высокие требования к учебной деятельности школьников, рост числа педагогов – все это снижает работоспособность, повышает тревожность, вызывает состояние фрустрации школьников.

Объект исследования – учащиеся пятого класса средней общеобразовательной школы.

Предмет исследования – процесс успешной адаптации пятиклассников в основной школе.

Цель исследования – изучить возможности успешной адаптации учащихся при формировании команды. Для изучения тревожности использовались такие методики: диагностика школьной мотивации учащихся (по методике Н.Г. Лускановой); гистограммы уровня школьной мотивации учащихся клас-

са; анкетирования «Мои чувства в школе» по методике С.В. Левченко; результаты диагностики школьной тревожности по методике Филипса. «Открытые письма родителям», написанные детьми; памятки для родителей пятиклассников. Для снижения школьной тревожности была составлена мною коррекционно-развивающая программа с использованием социометрических игр. Метод социометрических игр не требует больших временных затрат и может использоваться при тренинговых занятий. Результаты этой игры можно использовать не только как диагностические, но и для коррекционной работы, изменения положения человека в системе межличностных отношений, разрешения конфликтов и т. п. Целью социометрического исследования могут стоять следующие вопросы:

1. Измерение степени сплоченности – разоблаченности.
2. Выявление соотносительного авторитета внутри группы по позициям симпатии-антипатии.
3. Обнаружение внутригрупповых подсистем. Социометрия измеряет авторитет формального и неформального лидеров для перегруппировки людей в командах так, чтобы снизить напряженность в коллективе. с педагогами.
4. Мобилизация внутреннего ресурса, умения находить и оказывать поддержку.

Вывод: Использование социометрических игр позволили проверить предположение о стадии развитии группы, выявить структуры группы, а если есть агрессия, то определить, на кого она направлена.

Приложение 1
Таблица

Программа групповой работы в создании команды

<i>Игра 1</i>	Социометрическая игра «Рюкзак». Цель: изучение межличностных и межгрупповых отношений в классе.	Инструкция «Снимите рюкзак. Теперь все поставьте свой рюкзак на то место, которое соответствует вашему месту в группе. Теперь передвигаем любой рюкзак, если вам хочется». Продолжать по кругу, пока есть изменения. Обсуждение. После этого можно еще раз провести игру для коррекционных целей.
<i>Игра 2</i>	Работа по снижению тревожности Упражнение «Одеяло» Цель: выявление школьной тревожности учащихся на различных предметных уроках и отношение учителя к детям, способствовать к снижению агрессии, тревожности.	Инструкция Ведущий взбивает одеяло и усаживает его на стул в центре круга, как будто здесь сидит». «Представьте себе, что здесь сидит, классная руководительница. Сейчас каждый из вас по очереди может подойти и что-то сделать с этим одеялом, то есть с классным руководителем.» Дети подходят к одеялу.
	Упражнение «Кулаки, ладони, руки скрещены на груди» Цель: изучение состояние школьников. Если много кулаков, значит, агрессивность в группе велика.	Все по команде выбрасывают руки определенным образом: кулаки, ладони или руки скрещены на груди. Это упражнение показывает состояние участников группы: если много кулаков, значит, агрессивность в группе велика, если много открытых ладоней, то группа готова к работе.

<i>Игра 3</i>	Упражнения на сплочение, повышение самооценки	Упражнение «Браво» Инструкция: В центре группы ставится стул и просят одного желающего (самого смелого) встать на этот стул, дети окружают его со всех сторон. И дети начинают аплодировать ему. Упражнение «Кто за мной» Упражнение «Зеркало»
---------------	---	---

Список литературы:

1. Андрияшина Н. Как помочь пятикласснику? // Школьный психолог. – 2003. – №31.
2. Битянова М.Р. Адаптация ребенка к школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. – М.: Генезис, 1998.
3. Панфилова М.А. Игротерапия общения. – М.: Генезис, 2001.
4. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 1993.

Мареева Елена Борисовна
преподаватель

Новикова Ромия Габдулхаковна
заведующая МВЦ

Шелухович Татьяна Александровна
преподаватель

*ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва»
г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская область*

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ)

Аннотация: в статье рассмотрены методы оценки физического и функционального состояния спортсменов, применяемые в практике спортивной тренировки, даны рекомендации по использованию полученных показателей в тренерско-преподавательской деятельности.

Ключевые слова: физическое развитие спортсменов, функциональное развитие спортсменов, антропометрия, динамометрия, жизненный индекс, индекс Кетле, индекс Кердо.

Оценка физического и функционального состояния спортсменов является одним из критериев прогнозирования высоких и стабильных спортивных результатов.

Необходимость подобной оценки возникает еще на ранних этапах спортивной подготовки: при выборе вида спорта, при зачислении в детскую спортивную школу.

Из известных методов исследования физического и функционального развития спортсменов можно выделить: антропометрию, измерение артериального давления, подсчет частоты сердечных сокращений, измерение жизненной емкости легких.

К показателям антропометрии относятся: рост тела в положении стоя, рост тела в положении сидя, вес тела, динамометрия, спирометрия.

Показателями функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем являются: артериальное давление, частота сердечных сокращений, жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

В ходе проведенного исследования для оценки физического и функционального состояния спортсменов использовались следующие показатели:

148 Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: образование, спорт, здоровье

- индекс Кетле – отношение веса тела (в гр) к росту тела (в см);
- показатель соотношения динамометрии (в кг) к весу тела (в кг) $\times 100\%$;
- индекс пропорциональности телосложения – $\frac{\text{рост тела в положении сидя (в см)}}{\text{рост тела в положении стоя} - \text{рост тела в положении сидя}} \times 100\%$;

- жизненный индекс – отношение ЖЕЛ (в мл) к весу тела (в мл/кг). По данному показателю можно судить о функциональных возможностях аппарата внешнего дыхания;

- показатель двойного произведения (индекс Робинсона), определяющий резерв сердечно-сосудистой системы – $\text{ЧСС} \times \text{АДс} : 100$;

- индекс Кердо, характеризующий степень влияния вегетативной нервной системы на функции сердечно-сосудистой системы – $1 - \text{АДд} : \text{ЧСС}$.

Цель настоящего исследования: оценка физического и функционального состояния спортсменов отделения вольной борьбы ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва» и использование полученных показателей в тренерско-преподавательской деятельности.

В исследовании принимали участие:

- юноши – 22 спортсмена, из них мастеров спорта – 1 (4,5%), кандидатов в мастера спорта – 12 (54,5%), первого спортивного разряда – 9 (46,9%); спортсменов старше 18 лет – 50% и спортсменов младше 18 лет – 50%;

- девушки – всего 10 человек, из них мастер спорта – 3 (30%), кандидат в мастера спорта – 7 (70%); спортсменов в возрасте менее 18 лет – 30% и старше 18 лет – 70%.

Показатели физического и функционального состояния каждого спортсмена при первоначальном углубленном медицинском обследовании, а затем через каждые полгода, заносятся в сводную таблицу результатов. Периодичность заполнения таблицы в дальнейшем позволит увидеть динамику показателей.

На основании полученных результатов показателей физического и функционального состояния спортсменов делается заключение.

Для юношей и девушек борцов вольного стиля имеет место:

- несоответствие веса росту тела, а именно, превышение веса над ростом на основании высокого индекса Кетле;

- пропорциональное телосложение для юношей и незначительная диспропорция тела у девушек: заниженный центр тела, относительно короткие нижние конечности;

- сниженные функциональные возможности мышечной системы (снижены показатели соотношения динамометрии и веса тела);

- сниженные функциональные возможности дыхательной системы (снижены показатели жизненного индекса);

- удовлетворительное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы;

- преобладание парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, без признаков утомления (индекс Кердо).

Рекомендации:

1. Указанные показатели можно использовать при наборе в группы на этапе начальной подготовки.

2. Тренер-преподаватель может использовать данные показатели для коррекции и совершенствования физического и функционального развития спортсмена на этапах спортивной специализации.

3. Использование показателей до и после учебно-тренировочного занятия позволит сделать заключение о текущем состоянии спортсмена, о наличии тренировочного эффекта, о степени восстановления организма спортсмена.

4. Заключение о физическом и функциональном состоянии для каждого спортсмена можно использовать как критерий прогнозирования высоких и стабильных спортивных результатов.

5. Учет показателей в динамике может предупредить развитие утомления, предпатологических и патологических состояний спортсменов, способных снизить спортивную работоспособность.

6. Для получения указанных показателей физического и функционального состояния не требуется сложное, дорогостоящее технологическое оборудование. В медицинском кабинете любого учреждения спортивной направленности, как правило, имеются в наличии весы, ростомер, динамометр, спирометр, фонендоскоп, тонометр.

Список литературы:

1. Левшин И.В. Функциональные состояния в спорте [Текст] / И.В. Левшин, А.С. Солодков, Ю.М. Макаров, А.Н. Карпочкин // ТИПФК. – 2013. – №6. – С. 69–75.
2. Руководство по спортивной медицине [Текст] / Под ред. В.А. Маргазина. – СПб.: СпецЛит, 2012. – С. 487.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – С. 418–419.

Находкин Василий Васильевич
канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой
возрастной и педагогической психологии
Педагогический институт
ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
ведущий психолог кафедры циклических видов спорта
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

АНАЛИЗ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ (НА ПРИМЕРЕ МТ ГОЛДЕН ГРАН-ПРИ «ИВАН ЯРЫГИН – 2012»)

Аннотация: в статье автор приводит анализ методики психологического наблюдения за поведенческими реакциями спортсменов, их психоэмоциональных состояний в процессе спортивной подготовки к ответственному соревнованию и в экстремальных ситуациях соревновательной деятельности на примере Международного турнира Голден Гран-при «Иван Ярыгин – 2012». Раскрываются психологические факторы экстремальных ситуаций соревновательного характера, влияющие на спортсмена. Приводятся мысли и примеры ведущих спортсменов мира на характер психологической подготовки к ответственным соревнованиям.

Ключевые слова: вольная борьба, спортсмен, спорт, психологическая подготовка, психическая надежность, соревнования.

Постановка и обоснование проблемы. Общеизвестно, что современный спорт достиг такого уровня развития, где физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени следующими психологическими факторами: профессионального давления тренеров, спортивного руководства и любителей спорта; жестко контролируемого режимного образа жизни; психологического груза

тяжелой работы; постоянной внутренней борьбы с самим собой; постоянного пресса «груза» – спортивного результата и возможностями, резервами психики спортсмена. Все эти факторы настолько осложняют жизнь спортсмена, что вопросы оказания психологической помощи приобретают большое значение.

Методика. Цель – выявление динамики психоэмоционального предстартового и после стартового состояния спортсменов-борцов сборной РС (Я) в процессе участия в МТ Голден Гран-при «Иван Ярыгин» (2012). В исследовании использованы методы беседы, включенного наблюдения с использованием адаптированной методики «Поведенческие реакции в соревновательной деятельности», методы воздействия (убеждения и внушения). Респонденты: борцы вольного стиля – мастера спорта РФ, мастера спорта международного класса ГБУ РС(Я) «Школа высшего спортивного мастерства».

Обсуждение. Учебно-тренировочный процесс психологической подготовки сборной команды к соревнованиям был согласован с тренерами и построен по актуальному в спорте принципу «ненавязанная помощь». В целом, в день выступления у спортсменов не наблюдались такие негативные состояния как предстартовая лихорадка, но у некоторых борцов было выявлено, что перед выходом на ковер ЧСС не доводится до оптимального соревновательного уровня (за 180 уд/м.), что имеет прямую взаимосвязь с работой психики и отрицательно влияет на мобилизацию ОБС (рабочего состояния) – отсутствия симптомов тремора, потоотделения, покраснения кожи, возбуждения. Яркий пример борьбы: якутского борца с А. Богомоевым показал следующую картину психологической готовности соперников перед поединком: на первый взгляд внешне у А. Богомоева наблюдается резкое потоотделение и покраснение лица, некоторая рассеянность действий, что характеризует о высокой ЧСС. Но простых обывателей толкает на мысль, что А. Богомоев волнуется и теряет контроль над собой, но это не так, через некоторое время он входит в оптимальное боевое состояние. У якутского борца наоборот, внешне наблюдается некоторая умеренность действий, наводящая к мысли об уверенности – на низкую ЧСС, что характеризует обратное. Это симптомы самоуспокоенности, работа на медленном темпе или же указывает на слабую психофизическую разминку перед выходом.

На характер борьбы отчасти влияют и состояние свойств нервной системы отдельных спортсменов. К борцам, имеющим меланхолический тип темперамента, мобилизационная работа перед стартом должна начинаться гораздо раньше (мысленная и мышечная разминка, повышение ЧСС до 180 уд/м.), чем людям, имеющим холерический тип темперамента и сангвинический.

К примеру, спрашиваю у спортсмена *N* перед выходом, что он знает о предстоящем сопернике, к сожалению, спортсмен не имеет четкой информации о технико-тактической подготовленности соперника, его сильных и слабых сторонах техники и тактики, манере ведения схватки соперника, что затрудняет психологическую готовность спортсмена. Исходя из этого, стоит задача – *готовиться на конкретного соперника*. Такую практику ввести в микро-мезоциклы и в завершающие УТС с анализом многократных просмотров выступлений соперников на разных соревнованиях. Перед каждой схваткой должен существовать тактический план ведения борьбы в голове спортсмена.

После схватки борцы вместо *построения новой стратегии* и процесса борьбы спортсмены забывают голову пустыми разговорами, поверхностно анализируют предыдущее выступление, не успевают просмотреть схватки следующих соперников, были моменты, когда тренер дает установку на просмотр схватки соперника, борец тянет время, ссылаясь на усталость и невмотивированность, переносит на «потом». Как показывает практика «потом ведет в никуда». Отсутствие анализа по горячим следам и психологического настроя с

ориентиром на вероятного конкретного противника ведет к дестабилизации, дезорганизации согласованных действий психики и мышц. Должна быть: разминка – анализ – выводы – замечания – просмотр – повторная индивидуальная работа.

Далее, необходимо *отсеивать* тех спортсменов, несущих негативную информацию после проигрыша, тем самым они мешают готовиться и настроиться другим борцам. «Негативный информационный поток» в спорте создает неблагоприятную среду на психоэмоциональное состояние другого борца, его необходимо все время блокировать. По наблюдениям в нескольких соревнованиях у одного борца состояние апатии и беспокойства по поводу своего организма встречается еще до соревнований в процессе сгонки веса, вернее перед началом сгонки (к примеру, «мне плохо», «не могу», поиск болячек и т. п.). Другие в это время без слов переносят тяготы сгонки веса. На примере *другого спортсмена* – «Вес гонять прекрасно!» и т. п., таким образом, он психологически настраивает себя, искусственно дает установку на благополучие организма, и это у него получается.

Следующая проблема – отсутствие «психологической программы соревновательной деятельности», психологического планирования тренировочного процесса, «принципы постепенности, системности», вместо него наблюдается у отдельных борцов спонтанное (бессистемное) отношение к делу. Механическое выполнение установок и задач тренеров. Причины – отсутствие четкого представления о перспективах в спорте (цели). Вместо этого выступаем только по «опыту», и неправильно сформированному шаблону подготовки, нарушая все закономерности теории спортивной подготовки.

При детальном психологическом анализе всего тренировочного и соревновательного процесса удалось установить основные причины слабого выступления спортсменов на ответственных соревнованиях, показать их причину, недостаточную методическую основу и самое главное, что спортсмены боролись до конца, рискуя и там, где технически были не готовы.

Необходимо у спортсменов создавать условия для конкурентно-способной борьбы в тренировочном процессе. Сильная конкуренция, когда в «спину дышат» создает хороший стимул. И если у лидера нет второго номера, он расслабляется и может спокойно потерять свое лидерство (А. Вараев).

Нужен детальный анализ всех выступлений на турнире. В разных схватках стараться отрабатывать *разные приемы и способы ведения борьбы*. Самое главное, не думать о победе, *концентрироваться* не на соперниках, а на *своей борьбе*. Именно такой подход помогает побеждать (Каори Ичо). Здесь раскрыта суть психологии победителя. Невозможно бороться на результат с максимальной осторожностью. Чтобы добиться результата, нужна быстрая агрессивная борьба с множеством приемов (Сам Опан, А. Сайтмиев, Л. Спиридонов). Ничьих со счетом ноль-ноль не бывает, а ждать, что тебе повезет со жребием – это неоправданный риск. К сожалению, есть такие правила, позволяющие потолкаться период и рассчитывать на удачный жребий. Но это очень рискованно, и сильный спортсмен никогда не будет на это рассчитывать. Нужно бороться, проводить приемы. Добиваться атаки в каждые 5–7 секунд борьбы – уровень спортсмена высшего мастерства.

Когда на ковер выходят спортсмены одного уровня, то «вопрос победы решают мелочи: кто-то поспал лучше, кто-то лучше поел» (М. Хадарцев). Сейчас есть смысл более внимательно отнестись к своим соперникам, готовиться под них конкретно. Набрать оптимальную физическую форму, изучить психологические особенности влияния правильного питания на работу коры головного мозга и систем организма в целом. Вопросы, связанные с психологическими особенностями системной сгонки веса и питания организма.

Существует психологический принцип, который должен быть заложен в основу формирования психической надежности – это *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 создается определенная психологическая установка (стереотип) с соответствующими изменениями в функциональных системах организма, (вегетативные сдвиги, уровень эмоционального напряжения, эмоциональное отношение к выполнению упражнения, волевые усилия, концентрация внимания и т. д.), т.е. весь тот психофизиологический компонент, который возникает в подобных стрессорно-соревновательных условиях. Во-вторых, в случае положительного решения поставленной задачи, это будет способствовать формированию чувства уверенности и соответственно уменьшать боязнь ошибки.

Факторами неудачного выступления в соревнованиях могут выступать и *борьба на результат с максимальной осторожностью*. В мировой практике спорта высших достижений существует обязательная доля *оправданного риска*, т.е. спортсмен должен выкладываться на все сто, переступить через «не могу», что сделал соперник.

Вывод. Если в соревнованиях успех определяется эффективным выполнением одной попытки в самый ответственный момент выступления, то этот психологический фактор должен быть заложен в тренировочный процесс, т.е. тренировочный процесс в какой-то своей части психологически должен быть максимально приближен к тем условиям соревнований, в которые попадает спортсмен при ответственном выступлении. В процессе тренировки спортсмен не чувствует ответственности за результат данной попытки.

Тренировочные схватки проводить максимально приближенными к соревновательным ситуациям (по принципу «не жалея себя и соперника»), только тогда сохраняется тот психологический уровень подготовленности *спортсмена к экстремальным ситуациям соревновательного характера на уровне психомышечной и сенсорной памяти*. В этом случае спортсмен не выдыхается в реальных соревновательных схватках, а наоборот наращивает свою психоэмоциональную мощь.

Таким образом, можно считать, что в процессе соревнования спортсмен встречается с такими психологическими факторами, которые практически не возникают на тренировках. Как показывает практика, многие спортсмены не выдерживают психологического прессинга, т.е. оказываются психически ненадежными.

Список литературы:

1. Находкин В.В. Психология спорта и деятельность спортивного психолога: учебное пособие. – Якутск: Издательско-полиграфический комплекс СВФУ, 2011. – 343 с.
2. Находкин В.В. Психологические проблемы в соревновательной деятельности борцов или психологические штрихи на картину ответственных соревнований // Состояние, опыт и перспективы развития физкультурного движения Якутии, посвященной 90-летию развития физической культуры и спорта в РФ: Материалы Региональной научно-практической конференции (Якутск, 18 декабря 2013 г.). – Якутск: ИД СВФУ, 2013. – С. 109–110. – ЭР. Киров: ИД МЦНИП, 2013.

Нерсиян Нерсес Норикович
специалист по ЛФК
Оздоровительный центр «Natur-сила»
г. Сургут, ХМАО – Югра

ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ФАКУЛЬТЕТА ПРИ СМЕЩЕНИИ ПОЯСНОГО ВРЕМЕНИ

Аннотация: на основании изучения изменений околосуточных ритмов физиологических показателей кровообращения у студентов спортивного и неспортивного факультетов сделана попытка сравнительной оценки изменения адаптационных возможностей организма в условиях смещения поясного времени.

Ключевые слова: биологический ритм, хронобиологический анализ, адаптационные возможности, физические нагрузки.

Одним из важнейших показателей, характеризующих состояние функционального здоровья человека, является уровень адаптационных возможностей его организма. Известно, что адаптация, как приспособление к новым условиям, достигается ценой затраты функциональных ресурсов организма, и зависят эти затраты от резервных возможностей организма [3, с. 86]. Одной из форм повышения таких резервных возможностей традиционно считаются занятия физической культурой и спортом, однако приводят ли эти занятия к повышению и адаптационных возможностей организма – вопрос который до сих пор не имеет однозначного ответа, тем более, что ведущее место среди этих адаптационных возможностей занимают неспецифические реакции [4, с. 85]. В попытке разобраться с этим вопросом мы оценили изменения структуры биологических ритмов и состояние неспецифической адаптоспособности у студентов спортивного факультета в ответ на абсолютно неспецифический фактор – перевод часов при переходе на зимнее время. Подробно логика исследования, материалы методы и методика анализа результата описана в работах [2, с. 89; 5, с. 91].

Первое, что обращает на себя внимание при анализе результата, это очень слабая синхронизация ритмов, как до, так и после перевода стрелок, что в нашем случае особенно существенно. Слабая выраженность ритма – плохой показатель, и свидетельствует о недостаточной адаптационной способности организма спортсменов, причём исходной. Отсутствуют выраженные изменения и других показателей ритма. Так уменьшение величин амплитуд для практически всех показателей гемодинамики кроме пульсового и среднего динамического давлений, говорит, если не о снижении, то о заметном напряжении адаптационных возможностей организма в этот момент. А значит, смещение поясного времени, даже на один час, несомненно, не проходит незаметно, и является для организма дополнительной нагрузкой, по отношению к которой он должен подстраиваться.

Успешность такой подстройки отражает рост мезоров, а также сохранение амплитуд среднего динамического и пульсового давлений, что говорит о попытках регуляторного смещения гемодинамической нагрузки в сторону сосудистого русла. Однако, перевод стрелок сопровождается ростом показателей не только пульсового, но и систолического давления, за счёт которого вероятно и растёт первое. Такая ситуация говорит либо о том, что влияние внешнего фактора более чем существенно, либо о том что организм находится в состоянии утомления и активизирует свои возможности уже любым доступным в его состоянии способом. И, второй вывод, гораздо более вероятен, а значит разговор о высоком уровне неспецифической адаптоспособности организма спортсменов, в нашем случае, как минимум сомнителен.

Следовательно, интенсификация физических нагрузок сама по себе, фактором укрепляющим неспецифическую адаптоспособность, скорее всего, не является, и адаптационные возможности организма к нефизическим нагрузкам, напрямую не повышает [1, с. 91]. А значит способность эта, зависит не от количества часов физкультурных занятий в неделю, что вовсе не отрицает их положительный эффект, при современном малоподвижном образе жизни молодых людей. Оценка адаптационного эффекта, если ВУЗ организует такую работу, должна опираться на фундаментальные показатели отражающие комплексное состояние функциональных и адаптационных возможностей организма, и оценивать эти показатели следует регулярно, в динамике. Одним из таких фундаментальных показателей является структура биологического ритма анализ которого позволяет судить не только о текущем состоянии адаптационных возможностей организма, и не позволяет стать основой долгосрочного прогноза. В том числе и в спорте.

Список литературы:

1. Апокин В.В. Изменение адаптационных возможностей организма студентов спортивного и не спортивного факультетов в условиях перехода на зимнее время / В.В. Апокин, А.А. Повзун, Н.В. Васильева // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №2. – С. 91–94.
2. Апокин В.В. Функциональный анализ ритма в оценке адаптационного резерва организма спортсмена / В.В. Апокин, Д.А. Быковских, А.А. Повзун // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №4. – С. 89.
3. Повзун А.А. Сезонные изменения состояния неспецифической адаптоспособности организма спортсменов высокой квалификации / А.А. Повзун, В.В. Апокин, Л.Е. Савиных, О.А. Семёнова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №5. – С. 86–88.
4. Повзун А.А. Биоритмологическая оценка роли физической культуры в организации оздоровительной работы в вузе / А.А. Повзун, В.Д. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №2. – С. 85–88.
5. Повзун А.А. Неспецифическая адаптоспособность и её особенности у студентов спортивного факультета в условиях смещения поясного времени / А.А. Повзун, В.Д. Повзун, В.В. Апокин, О.А. Фынтынз // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №8. – С. 91–96.

Прокопьев Владимир Николаевич
учитель истории и обществознания
Федорова Раиса Андреевна
воспитатель

ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская
спортивная средняя общеобразовательная
школа-интернат олимпийского резерва им. Д.П. Коркина»
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ НА ПРИМЕРЕ УЧАЩИХСЯ ГБОУ РС (Я) «ЧРССШИОР ИМ Д.П. КОРКИНА»

Аннотация: в данной работе проанализирована проблема толерантности среди учащихся школы-интерната олимпийского резерва. В статье рассмотрены эффективные способы привития толерантности. Авторы приходят к выводу о необходимости формирования навыков посредством изучения истории и культуры собственного народа.

Ключевые слова: толерантность, терпимость, воспитание, учащиеся, культура, история, работа учителя.

Во-первых, хотели бы пояснить, почему мы взяли именно тему толерантности среди подростков, потому что школа в которой работаем, является

спортивной школой и многие ребята выезжают на соревнования и сборы по России и за рубежом и там они взаимодействуют с незнакомым народом, их культурой, менталитетом и там из-за низкого уровня толерантности могут случиться разные неприятные ситуации. Также многие выпускники школы, которые учатся в центральных вузах страны из-за конфликтов или трудностей на новом месте учебы возвращаются назад домой. Таким образом перед нами встает актуальный вопрос воспитания толерантности и преодоления ксенофобии.

Цель – исследование толерантности подростков.

Задачи – выявить сущность понятия «толерантность», его основные виды, основные критерии и показатели толерантности:

1) проанализировать особенности развития толерантности в подростковом возрасте;

2) исследовать уровень развития толерантности;

3) рассмотреть варианты работы по развитию толерантности.

Новизна. Все это обсуждают, но конкретных исследований на тему подростковой толерантности не было.

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что большинство подростков имеют низкий или средний уровень толерантности. В условиях школьного обучения толерантность, как личностная характеристика, может получить эффективное развитие.

Воспитание в духе принципов уважения и терпимости способствует формированию у молодежи навыков независимого мышления, критического осмысления и выработки суждений, основанных на моральных ценностях. Понимая, всю важность вот этих ценностей, я первым делом провела анкетирование среди старшеклассников с целью узнать уровень толерантности наших ребят. Хотя и до этого на уроках по обществознанию и классных часах регулярно проводились беседы на эту тему. В анкетировании всего участвовало 57 учеников старших классов нашей школы. За образец я использовала экспресс опросник «Индекс толерантности. В опросник включены утверждения, выявляющие отношение к некоторым социальным группам (меньшинствам, психически больным людям, нищим), коммуникативные установки (уважение к мнению оппонентов, готовность к конструктивному решению конфликтов и продуктивному сотрудничеству). Специальное внимание уделено этнической толерантности (отношение к людям иной расы и этнической группы, к собственной этнической группе, оценка культурной дистанции).

Итоги анкетирования. Результаты исследования подтвердили правомерность нашей гипотезы и дают возможность сделать следующие выводы: У большинства опрошенных учеников оказался низкий и средний уровень.

Таблица

<i>Класс</i>	<i>Количество</i>	<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
9 «а»	20	6	9	5
10 «а»	19	10	6	3
11 «в»	18	6	10	2

Как показывает опрос учащихся старших классов, чувство терпимости у них вызывают отношение к некоторым социальным группам, коммуникативные установки. Но, отношение этнической толерантности (отношение к людям иной расы и этнической группы) у них резко отрицательное. Во время анкетирования многие учащиеся выражали недовольство тем, что в последнее время в республике участились случаи преступлений связанные с приезжими Кавказа и Средней Азии. Вот некоторые отрывки из их разговоров: «Когда мы летели самолетом в Якутск, то большинство пассажиров были

«приезжие», русских и саха было только десяток. Так они через десять лет превратят наш край «Сахастан», «Рабочие места заполняются приезжими гастарбайтерами, скоро коренным жителям Якутии негде будет работать», «С приходом железной дороги нахлынут потоки нелегальных мигрантов, наркотиков и преступность вырастет в разы».

Предполагаемые пути решения:

Мы уверены, что формирование навыков толерантности следует начать с изучения истории и культуры собственного народа. Если человек знает, любит и гордится историей и культурой собственного народа, то только тогда он сумеет понять и относиться с пониманием к другим. Здесь можно привести пример из так называемых «скинхедов» или неонацистов. Можно только удивляться тому, что потомки тех, кто ковал победу в Великой Отечественной войне, полностью копируют тех фашистов, с которыми насмерть дрались их предки.

Еще одним эффективным способом привития толерантности является внедрение на уроках фрагментов пояснений и рассказов учителя о культуре, истории, традициях и обычаях других этносов, об особенностях межличностных отношений. Это может быть уроки истории, русской литературы, обществознания, МХК, физической культуры.

Еще одним важным подходом к формированию толерантности у подростков надо считать работу классного руководителя и школьного психолога. Умело подобранные психологические тренинги, анкетирования, классные часы, внеклассные мероприятия смогут помочь понять подростку не только самого себя и но весь окружающий наш мир, которая включает в себя способы взаимодействия людей и формы их объединения.

В заключение хотели бы сказать, что только системная и коллективная работа учителей, классного руководителя, школьного психолога по специально подобранной программе может привести к повышению уровня толерантности.

Рабченюк Евгений Петрович
инструктор ЛФК

Окружная больница «Травматологический центр»
г. Сургут, ХМАО – Югра

СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТРУКТУРЫ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ У ШКОЛЬНИКОВ, АКТИВНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Аннотация: на основании изучения сезонных изменений околосуточных ритмов основных физиологических показателей у школьников, активно занимающихся спортом, сделана попытка сравнительной оценки сезонного изменения адаптационных возможностей организма

Ключевые слова: биологический ритм, хронобиологический анализ, физические нагрузки, эмоциональные нагрузки, функциональные резервы, адаптационные возможности.

Игнорирование возрастных особенностей организма и стремление к быстрому достижению результатов в спортивных школах, приводит к тому, что, «физиологическая стоимость» спортивных успехов на фоне интенсивных ростовых процессов и напряженной учебной деятельности оказывается чрезмерной [4, с. 83]. Необходимость контроля за состоянием функциональных, и адаптационных возможностей организма спортсменов, в этом случае, трудно переоценить [3, с. 87]. В настоящей работе для оценки изменения этих воз-

можностей, происходящих под влиянием регулярных физических нагрузок, изучены структуры и произведено сравнение сезонных изменений циркадианных ритмов основных физиологических показателей у группы школьников 13–14 лет, активно занимающихся спортом, так, как это описано в работе [1, с. 222]. Методы и методика анализа результата описана в работе [2, с. 89], а анализ его показал, следующее.

Сезонное уменьшение амплитуд температуры тела, частоты дыхания и практически всех исследуемых показателей сердечно-сосудистой системы говорит о существенном сезонном снижении адаптационных возможностей организма. Отчасти, это происходит в результате длительного воздействия неблагоприятных климатических и экологических факторов, так как временная организация ритмов некоторых показателей сохраняется. Среди тревожных симптомов – снижение амплитуды и размаха колебаний частоты дыхания, которые к весне становятся очень значительными, что требует тщательного учета при организации тренировочного процесса, а также несовпадение фаз ритма частоты дыхания и жизненной емкости легких, причиной которого вероятнее всего являются, именно регулярные физические нагрузки.

Наиболее сложные сезонные изменения выявлены нами в структуре ритма сердечно-сосудистой системы. Так, к весне наблюдается значительное снижение амплитуд всех показателей и особенно СО и МОК, которые характеризуют деятельность всего аппарата кровообращения, а значит именно в это время функциональные возможности сердечно-сосудистой системы очень невелики. Кроме того, внутри неё, сезонно, происходят существенные временные перестройки. Так несовпадение акрофаз показателя, отражающего сократительную функцию миокарда (СО), и ритма ЧСС, говорит о развитии к весне фазового рассогласования между хроно- и инотропными проявлениями сердечной деятельности. Заметное снижение зимой среднесуточных величин ЧСС, по-видимому, и является причиной этих перестроек, так как это неизбежно влечет за собой снижение и величины МОК, что приводит к серьезным нагрузкам на систему кровообращения и необходимости компенсации этого снижения. Снижение ЧСС не может не сказаться и на величине артериального давления. Однако, изменения среднесуточных величин и размаха показателей АД свидетельствует об усилении регуляторных влияний, которые не только компенсируют опасность падения давления, но и могут сказываться на силе сердечных сокращений. Это несколько компенсирует к весне снижение мезора МОК, однако приводит к значительному рассогласованию ритмов ЧСС и СО. С большой долей вероятности можно утверждать, что такие особенности изменения циркадианных ритмов гемодинамики являются реакцией на физическую нагрузку, так как в подобном исследовании проведенном на студентах факультета физической культуры СурГУ, подобных изменений не выявлено [5, с. 85].

В связи со всем выше сказанным, детализированное и комплексное исследование закономерностей и условий взаимодействия различных факторов, обуславливающих циклическую макроструктуру процесса индивидуального спортивного совершенствования, заслуживает пристального внимания, что и предопределило выбор нами данного направления научного исследования.

Список литературы:

1. Апокин В.В. Сезонные изменения структуры биологических ритмов у школьников активно занимающихся спортом / В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.Д. Повзун, Н.Р. Усаева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – №3-2. – С. 222–226.
2. Апокин В.В. Функциональный анализ ритма в оценке адаптационного резерва организма спортсмена / В.В. Апокин, Д.А. Быковских, А.А. Повзун // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №4. – С. 89.

3. Апокин В.В. Сезонные изменения адаптационных возможностей организма школьников активно занимающихся спортом / В.В. Апокин, А.А. Повзун, В.Д. Повзун, О.А. Фынтынэ // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №10. – С. 87–89.

4. Повзун А.А. Сравнительный биоритмологический анализ сезонных изменений адаптационных возможностей организма школьников, активно занимающихся спортом / А.А. Повзун, В.Ю. Лосев, В.В. Апокин, Е.П. Рабченко // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №2. – С. 83–85.

5. Повзун А.А. Биоритмологическая оценка роли физической культуры в организации оздоровительной работы в вузе / А.А. Повзун, В.Д. Повзун, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №2. – С. 85–88.

*Самарин Александр Андреевич
Дерябин Александр Михайлович
Бекмансуров Раил Хадьярович
Тимаева Ирина Петровна
Пантявина Ирина Сергеевна
Мухутдинов Марс Маратович*

*Елабужский институт (филиал)
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»
г. Елабуга, Республика Татарстан*

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

***Аннотация:** сформировавшаяся школа отечественной гимнастики спортивной, оздоровительной и прикладной направленностей сложились под огромным воздействием европейских национальных систем: шведской, немецкой, сокольской, определенных компонентов других школ и не в такой степени – по существу без всякого взаимодействия, под воздействием общепринятых восточных школ, например, как индийская хатха-йога или китайская ушу. С сильным опозданием в нашу страну приходят знания из-за рубежа о нововведениях в области методики оздоровительной физической культуры.*

***Ключевые слова:** виды дыхания, дыхательные гимнастики, нетрадиционные виды оздоровления, организм человека.*

Гимнастика А.Н. Стрельниковой

Многолетний опыт работы со школьниками и студентами специальной и подготовительной медицинских групп позволяет нам применять различные варианты дыхательной гимнастики. Однако отношение к ним чаще всего формальное. Появление стрельниковской гимнастики придает действенность и веру в оздоровительную силу дыхательных упражнений. Она заинтересовала как больных, так и спортсменов и специалистов.

Два главных упражнения в гимнастике Стрельниковой такие: наклон и одновременно резкий и короткий вдох; сведение согнутых в локтях рук, поставленных перед грудью на уровне плеч, и одновременно – короткий вдох.

При стрельниковской гимнастике, которую еще иногда называют парадоксальной, наклонясь, надо делать короткий и шумный вдох носом. Далее следует резкое выпрямление и новый наклон с вдохом. Повторять это упражнение нужно 8 раз подряд. Основное правило: не думать о выдохе. В исходном положении ноги на ширине плеч, руки опущены. При наклонах голова должна быть опущена и руки тянутся к полу. Легкие быстро заполняются, прежде всего участки, прилегающие к спине. Опасаться чрезмерного растя-

жения не следует: так как излишки воздуха уходят при выдохах. После восьми наклонов пауза 1–2 секунды. Потом снова 8 вдохов и т. д.

В своих методических разработках Стрельникова писала, что из всех движений-вдохов этот является самым эффективным. Предупреждают сердечный и астматический приступы и приступ печени, потому что избыток желчи, который этот приступ вызывает, из нее выкачивается.

Можно сказать, что из всех известных нам дыхательных упражнений, гимнастика с А.Н. Стрельниковой является самой активной. Благодаря возросшей эффективности дыхания и нормализации соотношения в организме углекислого газа и кислорода, она является отличным методом общеоздоравливающего воздействия на организм.

Углеродная терапия и метод дыхания по К.П. Бутейко

Датой открытия вреда глубокого дыхания К.П. Бутейко считает 7 октября 1952 года, когда во время дежурства ему у него возникла достаточно безумная идея о том, что его гипертония возникла от глубокого дыхания. Он уменьшил свое дыхание – и почувствовал улучшение состояния. Подышал глубоко – резкое ухудшение.

К.П. Бутейко удалось доказать математическую зависимость некоторых патологических процессов от дыхания и разработать высокоэффективных безлекарственный метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). Восстановление дыхания по этому методу не имеет ни осложнений, ни противопоказаний.

О системе естественного оздоровления Г.С. Шаталовой

Система естественного оздоровления включает в себя все необходимые методики, в которых сконцентрирован многовековой опыт человечества: результаты работ великих ученых – И.П. Павлова, В.И. Вернадского, И.М. Сеченова, современных естествоиспытателей, академика А.М. Уголева, лауреата Нобелевской премии И. Пригожина и лучшее из систем индийской йоги и т. д.

Конечной целью СЕО является возврат человека к его изначальному, установленного природой образу жизни с учетом современных условий существования. Шаталова постоянно напоминает, что система естественного оздоровления – это не самолечение, а профилактика заболеваний, что лечением болезней должны заниматься только специалисты.

Нет существует человека, который когда-нибудь не болел. Но иногда можно потратить минимум сил, чтобы почувствовать себя неуязвимым перед любым заболеванием, – ведь природа одарила человеческий организм способностью в критической ситуации подключать те внутренние резервы, которые заложены в каждом.

Необходимо только знать, как это делать, и тогда можно справиться практически с любой болезнью. Именно это и является основной статьи. Существуют методы альтернативного лечения болезней, которые нередко позволяют получить хорошие результаты, мобилизовать внутренние силы организма для одержания победы над любой болезнью.

Список литературы:

1. Бекмансуров Х.А. Выбор пути физического совершенства и здоровья.

Степанов Дмитрий Романович
магистрант 2 курса гр. М-С-14
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ИССЛЕДОВАНИЕ НЕКОТОРЫХ СВОЙСТВ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ И СТРЕЛЬБЫ)

Аннотация: данная работа заключается в исследовании некоторых свойств высшей нервной деятельности (ВНД) спортсменов, а именно объема кратковременной памяти, устойчивости внимания, взаимосвязи внимания и работоспособности, логического мышления, устойчивости внимания и работоспособности.

Ключевые слова: спорт, высшая нервная деятельность, спортсмены, легкая атлетика, вольная борьба, стрельба, студенты, многоборье.

Уровень социализации человека, соответствие его мировоззрения идеалам общества, отношение к труду, следование нормам нравственности, коллективизм, гражданская зрелость и, наконец, физическое совершенство в значительной мере связаны с биологическими, природными задатками. Будучи тесно связанными, природные данные и социально обусловленные личностные качества в равной мере подвержены влиянию занятий спортом.

Способность сознательного, волевого управления своими действиями успешно реализуется в спорте. Спортивная практика дает немало примеров того, насколько высока эффективность обучения, тренировки там, где к огромному опыту тренера добавляется воля и разум самого спортсмена.

Совершенствование человека посредством занятий физической культурой, спортом-важнейшее условие прогрессивного развития его умственных и физических способностей.

В перспективных направлениях развития человека, одно из важнейших мест займет использование приобретенных, но чрезвычайно слабо раскрытых резервов мозга. Возможности социального наследования в овладении огромными резервами мозга безграничны.

Исследование проводилось среди студентов Института физической культуры и спорта, СВФУ им. М.К. Аммосова, всего 21 человек, по 7 студентов из каждого отделения.

Сводная таблица результатов исследования

	«Практикум по анатомии и физиологии человека» (В.С. Рохлов и В.И.Сивоглазов)				
	Выявление объема кратковременной памяти	Внимание	Внимание и работоспособность (устойчивость внимания и работоспособности)	Логическое мышление	Работоспособность (по В. Некрасову). (взаимосвязь между вниманием и работоспособностью)
Стрельба	14,9 (хороший)	16 (средней устойчивости)	20,15 (отл.)	2,4 (ниже N)	28,6 (средняя)
Вольная борьба	11,7 (низкий)	10,6 (очень устойчивое)	51,7 (неуд)	1,5 (ниже N)	30,4 (удовл.)
Легкая атлетика	12,9 (низкий)	24,3 (недостаточно устойчивое)	33,28 (удовл.)	2,14 (ниже N)	21,9 (хорошая)

Высокие показатели объема кратковременной памяти (14,9 – хороший), а также устойчивость внимания и работоспособности (20,15 – отличный) выявлены у стрелков. Устойчивость внимания оказалось лучше у борцов (10,6 – высокий уровень). Хорошая взаимосвязь между вниманием и работоспособностью выявлена легкоатлетов (21,9).

По результатам проведенного исследования выявлен низкий уровень логического мышления по всем видам спорта, хотя среди них есть спортсмены с лучшими показателями, у которых хорошие спортивные результаты.

Исходя из полученных данных, можно предположить о том, что каждый отдельный вид спорта развивает у спортсмена только определенные свойства мозга. Если условно сопоставить лучшие показатели спортсменов всех трех видов в один ряд как троеборцев, то мы получим спортсмена с универсальными умственными способностями. Теоретически получается, многоборье дает больше возможностей для раскрытия резервов человеческого мозга.

В Олимпийских играх древности самым популярным состязанием являлся многоборье пентатлон (бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба), где кроме практического значения («будешь здоровым – всякого одолеешь»), греки любили спорт еще и за то, что он возвышает, облагораживает душу, что он неразрывно связан с умственным, эстетическим и нравственным развитием.

Таким образом, прослеживается возможность рассматривать многоборье как более эффективный и рациональный подход к занятию спортом для развития индивидуальных природных качеств личности средствами физической культуры. Отставание логического мышления у спортсменов дает пищу для размышления «Что делать?». На примере Калмыкии можно перенять опыт игры в шахматы, отчего как утверждает президент Кирсан Илумжинов, успеваемость улучшилась на 40% и по результатам ЕГЭ они на первом месте из 80 регионов РФ.

Список литературы:

1. Физиология высшей нервной деятельности / Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова – М.: Феникс, 1999. – С. 124–165.
2. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев. – М.: Высшая школа, 1985.

Сушкова Анна Валериевна
доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова»
г. Воронеж, Воронежская область
Могунова Марина Николаевна
доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
лесотехнический университет им. Г.Ф. Морозова»
г. Воронеж, Воронежская область
Просекина Елена Владимировна
учитель физической культуры
МБОУ «Гимназия №2»
г. Воронеж, Воронежская область

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Аннотация: в период соревнований спортсмены попадают в ситуации, требующие максимальной мобилизации психической активности, для этого они должны овладевать (под руководством специально подготовленных врачей) системой эмоционально-волевой тренировки спортсменов.

Ключевые слова: эмоционально-волевая тренировка, мобилизация, релаксация, индивидуальный подход, «спортивная злость».

Первичное обучение спортсменов проводится заранее в спортивных секциях, на сборах задолго до соревнования. Вся система эмоционально-волевой тренировки спортсменов делится на две части: первая – успокаивающая, вторая – мобилизующая. Эмоционально-волевая тренировка начинается с обучения упражнениям первой части, и после того, как спортсмены усвоили их, добавляются мобилизующие упражнения. В дальнейшем спортсмены по утрам перед тренировками выполняют упражнения мобилизующей части, а после тренировок и по вечерам – упражнения успокаивающей части.

Обучение должно начинаться с разъяснительной беседы, во время которой дается понятное для спортсменов объяснение о наличии безусловного рефлексорных связей между тонусом скелетных мышц и душевным состоянием. Необходимо рассказать, что при состоянии душевной напряженности человек становится двигателью более скованным, и, наоборот, напряжение мышц, заторможенность способствуют появлению психической скованности, торможению деятельности высших отделов мозга. Необходимо подчеркнуть, что релаксация – это основное упражнение, которое следует тщательно отрабатывать. Это основной прием, с помощью которого вызывается успокоение.

После овладения упражнениями эмоционально-волевой тренировки спортсмен самостоятельно выполняет занятия. Перед серьезными соревнованиями лучше, если занятия эмоционально-волевой тренировки с соответствующей психологической настройкой будут проведены психотерапевтом. Основной принцип психопрофилактической работы в спорте – индивидуальный подход к каждому спортсмену, построение индивидуальной системы

психопрофилактической тренировки. Это возможно лишь при изучении личностных особенностей каждого спортсмена.

Наиболее верный способ изучения эмоциональных особенностей спортсмена – это анализ подробных амнестических сведений и тщательное наблюдение. Следует выяснить, как спортсмен чувствует себя во время тренировок, какая реакция у него возникает перед стартом: возбуждение или апатия? Как он реагирует на неудачу во время стартов, становится ли более пассивным или появляется «спортивная злость»? Как он чувствует себя, если его обгоняет соперник? Мобилизуется ли он или, наоборот, становится безвольным? Как спортсмен реагировал раньше и реагирует в настоящее время на обиды, огорчения. Врач и тренер должны обращать внимание на мимические реакции, выражение лица во время беседы, на тренировках, во время соревнований.

Воля человека проявляется в действиях, направленных на достижение поставленных целей. Для суждения о волевых качествах спортсмена необходимо выяснить, как он добивается выполнения принятых решений, быстро ли он принимает решения либо колеблется в их выборе. Не появляется ли у него неуверенность перед стартом. Следует внимательно анализировать поведение спортсмена, манеру держаться (черты неуверенности, застенчивости), интонации голоса. На основании полученных данных психотерапевт определяет тип высшей нервной деятельности, соотношения первой и второй сигнальных систем.

После того как спортсмен овладеет упражнениями успокаивающей части, приступают к изучению упражнений мобилизующей части, которые преследуют цель выработать постоянную непоколебимую уверенность в себе. Чтобы чувство уверенности было более полным, следует рекомендовать спортсменам представить ту ситуацию (тренировку, соревнование), в которой он чувствовал себя наиболее уверенным, и учиться настраивать себя, приводить себя в состояние уверенности.

При подготовке к соревнованиям, когда спортсмены получают информацию о конкретных условиях состязаний, мобилизующее самовнушение должно носить более конкретный характер. Спортсмены во время самостоятельных занятий вызывают зрительные представления, окружающие те или иные особенности спортивных площадок, а также подготавливают себя на ведение борьбы с теми спортсменами, с которыми они будут конкурировать. Спортсмен настраивает себя на состояние уверенности, состояние мобилизации, появление «спортивной злости». Во время занятий спортсмен вызывает зрительные представления в плане рекомендаций, высказанных тренером. Особенно интенсивной должна быть психологическая настройка за несколько дней перед соревнованиями, накануне и в день соревнований. Большое внимание должно быть обращено на психологическую подготовку к тем или иным отрицательным моментам соревновательной ситуации.

Большое значение следует придавать выработке тренером индивидуального подхода к каждому спортсмену с учетом личностных особенностей последнего. Спортсмены, для которых характерна неуверенность в себе, недооценка своих возможностей и своих способностей, несмотря на высокие спортивные достижения, т.е. наличие отдельных психоастенических черт, требуют к себе особого подхода. На них более положительное влияние оказывают беседы стимулирующего и активизирующего характера. Подчеркивание их достижений, убеждение в наличии у них хорошей физической и технической подготовки повышает их в собственных глазах, воодушевляет, снимает настороженность, которая порой заметно сковывает, уменьшает их инициативу.

Ушницкая Ксения Егоровна

педагог-психолог

ГБОУ РС (Я) «Чурапчинская республиканская
спортивная средняя общеобразовательная
школа-интернат олимпийского резерва им. Д.П. Коркина»
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ К ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в данной работе рассматривается вопрос мотивационной готовности учителей к преобразованиям. В статье обозначены цель и задачи, методы, объект и предмет исследования, а также выдвинута гипотеза и сформулирована научная новизна.

Ключевые слова: учителя, модернизация, инновации, мотивационная готовность, психологическое сопровождение.

Вторая половина XX столетия и начало XXI века являются периодом «глобальных инноваций» во всех областях культуры, экономики, техники, общественной и индивидуальной жизни. Инновации преобразуют всю систему отношений человека с миром и самим собой.

Довольно быстрые и существенные изменения в экономической, политической и социокультурной жизни общества за последние десятилетия привели к серьезным преобразованиям в области образования. Модернизация образования является процессом внедрения инноваций, а учитель – главным действующим лицом любых преобразований. От учителя, его мотивации, умения решать возникающие проблемы зависит, насколько полно и адекватно учащийся сможет реализовать свой потенциал в когнитивном и личностном развитии.

Актуальной является проблема мотивационной готовности педагогов к реализации инноваций.

Цель исследования – изучение возможностей психологического сопровождения актуализации мотивационной готовности педагогов к инновационной деятельности.

Объект исследования – мотивационная готовность педагогов к инновационной деятельности.

Предмет исследования – система психологического сопровождения инновационной деятельности как условие актуализации мотивационной готовности педагогов к данной деятельности.

Основная гипотеза исследования – психологическое сопровождение с опорой на личность ориентированную модель ведет к актуализации мотивационной готовности, адекватной инновационной деятельности, т.е. становятся более выраженными мотивы, релевантные самой инновационной деятельности, наблюдается соответствие мотивационно-ценностного компонента операционно-исполнительскому компоненту инновационной педагогической деятельности.

Для достижения цели исследования и доказательства выдвинутой гипотезы определены следующие задачи:

- проанализировать и обобщить проблемы актуализации мотивационной готовности педагогов в процессе реализации инноваций в образовательной среде;
- изучить мотивационную готовность педагогов в ходе реализации инноваций;

- изучить возможности психологического сопровождения реализации инноваций в образовательном учреждении;

- разработать систему (основные формы, методы и методические средства) психологического сопровождения актуализации мотивационной готовности педагогов в инновационной деятельности с опорой на личностно ориентированную модель;

- реализовать и обосновать эффективность системы психологического сопровождения актуализации мотивационной готовности педагогов к инновационной деятельности в рамках личностно ориентированной модели.

Методы исследования. Для решения поставленных задач применён комплекс методов, включающий психолого-педагогический анализ предмета исследования, анкетирование, беседу, анализ продуктов деятельности (контент-анализ), экспертную оценку, качественный анализ полученных данных, методы статистической обработки и анализа, методы описательной психологии.

Научная новизна исследования заключается в том, что в нем:

- уточнены содержание и структура понятия «мотивационная готовность педагога к инновационной деятельности», показатели мотивационной готовности;

- получены эмпирические данные об особенностях мотивационной готовности учителей в ходе инновационной деятельности; конкретизировано содержание психологического сопровождения актуализации мотивационной готовности педагогов к реализации процессных инноваций в рамках личностно ориентированной модели;

- разработана и внедрена система психологического сопровождения актуализации мотивационной готовности педагогов к инновационной деятельности в рамках личностно ориентированной модели, деятельность психолога построена и обогащена новыми вариантами форм работы с педагогами. Предполагается использование группового проектирования реальной образовательной деятельности в работе с педагогами с опорой на составление схем самонаблюдения.

Список литературы:

1. Абасов З. «Аллергия» к новациям: есть ли средства для ее «излечения»? [Текст] / З. Абасов // Директор школы. – 2001. – №1.
2. Авдеева А.П. Мотивационный и операциональный компоненты готовности к инженерной деятельности [Текст]: Автореф. дис. . канд. психол. наук / А.П. Авдеева. – М.: [б. и.], 2005. – 26 с.
3. Агеев Б.А. Мотивационная готовность офицеров к военно-профессиональной деятельности [Текст]: Дис. . канд. психол. наук / Б.А. Агеев. – М.: [б. и.], 1984.
4. Албекова И.Ф. Исследование мотивации социальных работников [Текст] / И.Ф. Албекова // СОЦИС, 2005. – №1. – С. 78–81.
5. Александровская Э.М. Психологическое сопровождение школьников: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.М. Александровская [и др.]. – М.: Академия, 2002. – 208 с.
6. Анастаси А. Психологическое тестирование: Книга 1 / А. Анастаси; пер. с англ.; под ред. К.М. Гуревича, В.И. Лубовского; предисл. К.М. Гуревича, В.И. Лубовского. – М.: Педагогика, 1982. – 320 с.
7. Ангеловски К. Учителя и инновации: Книга для учителя / К. Ангеловски. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.

Яцкевич Антонина Дмитриевна
преподаватель

ГПОУ «Ленинск-кузнецкое училище олимпийского резерва»
г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская область

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА КАК УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация: в статье отражена проблема изучения удовлетворенности участников образовательного процесса. Для изучения удовлетворенности была использована «Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью» А.А. Андреева. Проведен анализ данных исследования, сделаны выводы.

Ключевые слова: психологическая комфортность, удовлетворенность, деятельность, социализация, адаптация, настроение, способности.

Проблема изучения удовлетворенности участников образовательного процесса как один из показателей эффективности педагогической деятельности образовательного учреждения очень актуальна, поскольку результаты исследования позволяют улучшить качество образовательного процесса. В качестве мерила эффективности любой деятельности можно выделить два универсальных критерия: продуктивность деятельности и удовлетворенность деятельностью ее участников. Именно удовлетворенность обучающихся стала предметом нашего исследования. Под удовлетворенностью чаще всего понимается эмоционально-оценочное отношение личности и коллектива к выполняемой работе и условиям ее протекания.

Занятие спортом, как правило, сопровождается высокой степенью нагрузки на психику. Более успешен тот, кто умеет быстро восстанавливать духовные и физические силы. Создание психологически комфортных условий этому способствует.

Целью исследования является изучение удовлетворенности обучающихся как участников образовательного процесса в училище олимпийского резерва, г. Ленинск-Кузнецкий.

Для изучения удовлетворенности обучающихся было проведено тестирование с помощью «Методики изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью», разработанной кандидатом психологических наук А.А. Андреевым [4]. В ходе исследования были опрошены 65% обучающихся.

Более половины обучающихся (58%) утверждают, что у них в училище обычно хорошее настроение. Хорошее настроение – показатель благополучного эмоционального состояния, чувства внутреннего комфорта. О высоком уровне комфортности говорит то, что 79 % обучающихся едут в училище после каникул, соревнований и т. д. с радостью. Гораздо меньше обучающихся скучает об УОР на каникулах – 51%, при этом 34% не испытывают желания скорее вернуться в УОР. Это можно объяснить большими нагрузками, связанными с напряженным режимом учебы и спортивных тренировок, который требует от спортсменов полной отдачи.

Вопросы №2–4 определяют взаимоотношения с педагогами. Примерно 85% опрошенных считают, что у них хороший классный руководитель, 10 % так не считают. Последняя цифра дает повод к более глубокому анализу деятельности классных руководителей, причин неудовлетворенности обучающихся. При этом у обучающихся и преподавателей налажены доверительные межличностные отношения, об этом свидетельствует готовность студентов обратиться в трудной жизненной ситуации к преподавателям (65%). Есте-

ственно, что обучающиеся имеют любимых преподавателей и наиболее любимые учебные предметы. Избирательность большинства (69%) подтверждает то, что педагогам удалось вызвать индивидуальные предпочтения и склонности к изучению учебных дисциплин в условиях напряженного учебно-тренировочного режима училища олимпийского резерва.

Демократический стиль взаимоотношений позволяет обучающимся свободно выражать свое мнение, конструктивно обсуждать ту или иную точку зрения. Около 70% опрошенных могут свободно высказывать свое мнение, отстаивать его, не боясь осуждения. Через общение, организуемое со сверстниками, подростки и юноши усваивают жизненные цели и ценности [2]. 7% указывают, что не всегда могут высказать свое мнение. Воспитанники, находящиеся в разладе со своими сверстниками, могут оказаться в эмоциональной и социальной изоляции и находиться в состоянии эмоционального дискомфорта [1; 2]. Педагоги стараются уделять им самое пристальное внимание, помочь разобраться в себе самом. 78% опрошенных удовлетворены теми условиями для развития их способностей, которые имеются в УОР. Это достаточно высокий показатель, принимая во внимание то, что среди спортсменов есть ребята с разносторонними склонностями и способностями.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

Степень удовлетворенности обучающихся у большинства опрошенных является высокой. Общение с педагогами вызывает наибольшее чувство удовлетворенности. Наибольшие затруднения вызвало задание на определение своего обычного настроения. Категоричное отрицание утверждений, связанных с внутренней удовлетворенностью, выбрано наименьшее количество.

Список литературы:

1. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 262 с.
2. Немов Р.С. Психология. Книга 2 [Текст]: Учебник для вузов. – М.: Гуманитарный изд. центр «ВЛАДОС», 2005. – 568 с.
3. Находкин В.В. Социализация личности в спортивном коллективе как условие нравственно-волевого развития / В.В. Находкин // Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка, 2008. – №1. – С. 37–38.
4. Степанов Е.Н. Удовлетворенность участников образовательного процесса как критерий эффективности работы учебного заведения / Е.Н. Степанов, А.А. Андреев // Образовательная программа. – 2000. – №3. – С. 50–55.

ПОДГОТОВКА КАДРОВОГО РЕЗЕРВА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Анахина Александра Валентиновна

преподаватель

*ГБПОУ МО РС (Я) «Якутский педагогический
колледж им. С.Ф. Гоголева»*

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОДГОТОВКИ КОМПЕТЕНТНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Аннотация: в статье рассматриваются система подготовки в сфере физической культуры посредством разработки УМК в соответствии с требованиями стандарта.

Ключевые слова: учебно-методический комплекс, профессиональный модуль.

Потребности в подготовке квалифицированных специалистов в области физического воспитания и спорта в нашей стране всегда были актуальными. Так как, достижения в любой сфере человеческой деятельности, в полной мере зависят от качества подготовки специалистов. Сегодня общество выдвигает к будущим специалистам особые требования, способные эффективно осуществлять свою профессиональную деятельность, самостоятельной, индивидуальной работе, принятию ответственных решений, а также привлекать других к здоровому образу жизни.

Необходимость подготовки высококвалифицированных специалистов в области физической культуры обусловлено с расширением рынка физкультурных услуг. Востребованы такие специалисты, которые должны быть подготовлены для работы в различных звеньях системы физической культуры и при работе с различными группами населения.

Профессиональная компетенция начинает формироваться в период обучения. Поэтому для формирования компетентности нужно построить образовательное пространство, в котором эффективно развиваются деятельностные способности студентов. И в этом решающую роль играет разработка учебно-методического комплекса по всем учебным дисциплинам и профессиональным модулям. Целью УМК является сопровождение учебного процесса для качественного усвоения обучающимися учебной программы, в том числе и самостоятельно.

В связи с этим, с учетом действующих требований к организации учебного процесса и федерального государственного стандарта нам пришлось пересмотреть учебно-методический комплекс профессионального модуля и поддержание педагогических практик. К составлению программ активно привлекли работодателей.

При разработке рабочих программ мы предусмотрели, высказывания В.А. Богословского, что профессиональные компетенции включает в себя базовые теоретические компетенции (основанные на профессиональных знаниях), и базовые практические компетенции (приобретенные на практике).

Так, в качестве примера, может служить ПМ 02. «Организация и проведение внеурочной работы и занятия по программам дополнительного образования в области физической культуры». Данный модуль состоит из трех теоре-

тических разделов: первый раздел – теория и методика организации внеурочной работы в школе; второй – методика организации занятий по программам дополнительного образования; третий раздел – организация спортивных соревнований и их судейство. Практическая реализация полученных знаний, умений в следующих видах производственных практик как, «Внеурочная работа в школе», «Тренерская практика» и «Судейская практика», «Летняя практика». Организация производственной практики направлена на обеспечение непрерывности и последовательности овладения студентами профессиональной деятельностью в соответствии с требованиями стандарта. Именно на практике студент показывает уровень приобретенных в учебном процессе знаний, умений, навыков фактически профессиональной деятельности в должности тренера, учителя физической культуры, или методиста. Для организации и проведения практики колледж предпочтение отдает таким базовым школам, которые имеют возможность для реализации целей и задач практики в более полном объеме.

Учебно-методическое обеспечение по организации и проведению всех видов практики по специальности составляют:

- локальные акты по прохождению практики;
- программы практики;
- методические рекомендации по составлению и представлению отчета по практике.

Программа практики, как и рабочая программа профессионального модуля, состоит из пяти разделов и включает в себя паспорт программы; структура и содержание практики; условия организации и проведения практики (в том числе требования, предъявляемые к студентам при прохождении практики, их обязанности, требования к руководителям практики от колледжа и организации, их обязанности); результаты практики; контроль и оценка результатов практики (в том числе требования к отчету по практике). Результаты практики отражаются в аттестационных документах.

Итогом проверки освоения профессионального модуля является квалификационный экзамен, где студент демонстрирует продукт своей самостоятельной, творческой деятельности – проект внеурочного мероприятия.

Такая структура профессионального модуля позволяет сформировать специалиста:

- способного применять на практике физической культуры и спорта методы, методики и технологии развития, обучения и воспитания с учетом физического развития, физической подготовленности, возраста детей;
- способного планировать процесс и результаты профессиональной деятельности;
- способного вести диалог, профессиональное общение с субъектами ОУ;
- способного вести учебно-методическую документацию, обеспечивающие процесс физического воспитания.

Таким образом, вся содержательная часть профессионального модуля направлена на формирование общих и профессиональных компетенций, исходя из основного вида профессиональной деятельности.

В итоге студент получает достаточный уровень базовой подготовленности, что позволит ему легче адаптироваться в условиях широкого и вариативного рынка труда путем самообразования или через краткосрочные курсы переподготовки.

Список литературы:

1. Богословский В.А. Инновационные образовательные технологии в преподавание предметных дисциплин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №6.
2. Тряпицина А.Н. Развитие компетенций главная цель профессионального образования // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №2.

Бестинов Руслан Владимирович

ассистент

ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Колодезников Кирсан Степанович

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики спортивных единоборств

Институт физической культуры и спорта

ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

СЕКЦИЯ БОКСА СВФУ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МОДЕЛИ ВЫПУСКНИКА

Аннотация: совершенствование традиционных методов и средств подготовки тренерско-педагогических кадров будет способствовать повышению уровня квалификации тренера.

Ключевые слова: педагогика, бокс, подготовка кадров, тренер-преподаватель, первичный профессиональный опыт.

Постановка и обоснование проблемы. В условиях развития и использования инновационных технологий в спорте высших достижений, формируются новые требования к подготовке высококвалифицированных тренерских кадров в специализированных вузах и сузах. Повышение эффективности педагогического процесса в спорте зависят от уровня владения тренером-преподавателем общекультурными и профессиональными компетенциями, педагогическими способностями, а также отношением к работе, трудолюбием, дисциплинированностью, желанием к самосовершенствованию и творческим подходом к делу. [1, с. 127]. Первичное профессиональное соответствие индивида к трудовой деятельности в качестве тренера, определения способов его включения в педагогическую деятельность, определение индивидуальных качеств и их учет для совершенствования методов подготовки спортсменов и тренерских кадров являются актуальными для спорта современности [2, с. 120].

Большое уважение вызывает профессионализм тренера – знание предмета, владение общекультурными и профессиональными компетенциями, педагогическими способностями, трудолюбие, дисциплинированность, самосовершенствование и творческий подход к делу. Занимающиеся, прекрасно понимают личностные качества и гражданскую позицию тренера.

На тренера-преподавателя возлагается большая ответственность и обязанность не только в развитии физических качеств воспитанников, но и в формировании нравственно-волевых и духовных качеств. В младшем возрасте, дети, наиболее подвержены влиянию. Задача тренера-преподавателя воспитать все-сторонне развитых личностей с активной гражданской позицией. Дальнейшей задачей является сохранение здоровья и подготовка спортсмена высокого класса и обеспечения сборных команд различного уровня [3, с. 863].

Методы и организация исследования. Данный опыт проводится на протяжении 5 лет. В период обучения в университете студенты-боксеры старших курсов, кафедры спортивных единоборств ассистируют как тренер-инструктор, проводят учебно-тренировочные занятия среди студентов в секции бокса для начинающих в СВФУ. В процессе проведения занятий приобретали необходимый первичный профессиональный опыт проведения учеб-

но-тренировочных занятий, легче осваивают принципы и методы спортивной тренировки и умение преподнести себя как тренера-преподавателя.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий, ассистент тренера находится под контролем тренера-преподавателя, который оперативно корректирует тренировочный процесс если это необходимо, они ежедневно консультируются и получают конструктивные советы, замечания и наставления, согласуя, со старшим тренером, цели, задачи и этапы подготовки занимающихся в секции бокса СВФУ.

В исследовании приняло участие 16 выпускников прошедших опыт приобретения первичного профессионального опыта за последние 5 лет, окончивших институт физической культуры и спорта, по специальности «Физическая культура и спорт» тренер-преподаватель по боксу. параллельно проводился опрос коллег и руководителей наших выпускников.

Результаты и их обсуждения. Как показывает статистика проведенного исследования, после окончания вуза, 91% выпускников, прошедших данный опыт, остались в сфере детско-юношеского спорта и спорта высших достижений, т.е. продолжили работать по своей специальности.

Положительным моментом является то, что проводя секцию бокса в качестве ассистента тренера, студенты получают первый соревновательный опыт тренера, представителя команды, пробуют себя в на соревнованиях качестве секунданта, ищут и находят пути решения в сложных, нестандартных ситуациях, приобретают необходимый опыт организации и проведения соревнований и подготовки сборной команды к предстоящим соревнованиям, а так же судейский навык.

Данный опыт является положительным мотивацией при выборе места дальнейшей трудоустройства и профессии после окончания вуза.

Выводы. По результатам проведенного исследования мы прийти к тому, что процесс получения первичного профессионального опыта, в качестве ассистента тренера, для освоение и совершенствование компетентностей модели выпускника является эффективной.

Список литературы:

1. Киселев В.А. Совершенствование подготовки высококвалифицированных боксеров: Учебное пособие / В.А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
2. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность: Учебное пособие / А.Я. Корх. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать: Учебное пособие / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.

Бубякина Евгения Валентиновна

старший преподаватель

*ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)*

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ ДЕТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация: в работе рассматривается развитие координации движений детей младшего возраста с использованием различных методов и средств для получения высоких результатов.

Ключевые слова: дети, координация движений, эффективность работы.

Актуальность настоящего исследования обусловлена тем что проблемы физического совершенства человека волнует многие поколения и народы. В

работе рассматриваем развитие координационных способностей, детей младшего школьного возраста как главный составляющий компонент физического совершенствования особенно в условиях Якутии. Координационные способности являются важным условием для обеспечения безопасности в различных опасных ситуациях, особое значение играет в системе «человек – среда обитания» природа (скользкие дороги, туман и т.д.). За последние годы в Республике Саха (Якутия) численность травматизма детей младшего возраста увеличилась 15 %, число лиц занимающихся дополнительной программой по физической культурой уменьшилась 20%. Это ведет катастрофическому ухудшению физической подготовленности (М.Д. Гуляев, 2010; В.П. Кочнев, 2011 и др.).

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка [1, с. 85].

Цель исследования – выявить наиболее эффективные средства развития координационных способностей для детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры с гимнастической направленностью.

В эксперименте принимали участие 2 группы детей младших классов в возрасте 9–10 лет, первой группе КГ-10 мальчики, 6 девочек. Вторая группа ЭГ-10 мальчики, 8 дев. Возраст 9–10 лет является благоприятным для закладки практически всех качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. Это наиболее активный период в формировании двигательной координации ребенка. Гимнастические упражнения являются одним из эффективных средств формирования этих качеств. На уроках физической культуры по типовой программе, гимнастика включена лишь 12 занятий [2, с. 23].

В результате исследование координационных способностей у детей установлено недостаточное их развитие по следующим тестам (таблица 1).

Таблица 1

Результаты исследование координационных способностей

Тест	Девочки КГ		Мальчики КГ		Девочки ЭГ		Мальчики ЭГ	
Динамическое равновесие – тест удержание равновесия в движении (сек)	7,4		7,4		7		7,2	
Способность к согласованию движений – тест прыжок с поворотом вправо и влево (град.)	вправо	влево	вправо	влево	вправо	влево	вправо	влево
	263	131	391	338	264	231	391	338,5
Быстроту двигательной реакции – тестом падения палки (см)	15,6		21,5		14,3		22,5	

Статическое равновесие – тест стойка на правой и на левой ноге (сек)	в правой	в левой	в правой	в левой	в правой	в левой	в правой	в левой
	15	11,3	25,5	22,2	15,2	10,1	25,5	22,5

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о недостаточном уровне развития координационных способностей детей младшего школьного возраста. Дети выполняли действия с большим напряжением, испытывая страх, что проявляется в суетливости движений, частых падениях.

Таким образом, необходимо целенаправленно развивать координационные способности на уроках физической культуры.

В общеобразовательной школе основной формой занятий физической культурой является урок физической культуры. Это объясняется тем, что именно урочная форма организации двигательной активности, позволяет наиболее эффективно формировать у учащихся основной фонд жизненно важных двигательных умений и навыков, способствует достижению необходимого для активной жизнедеятельности уровня развития физических способностей и овладению специальными физкультурными знаниями.

Практика показывает, что средства и методы, применяемые сегодня в процессе физического воспитания Республики Саха (Якутия), не дают должного эффекта, необходимого для предотвращения тенденции ухудшения физического состояния детей. Одним из действенных средств ликвидации данной проблемы, на наш взгляд, является повышение эффективности процесса физического воспитания путем более широкого применения в школьной физической культуре новых методик [3, с. 208].

Контрольная группа занималась по региональной комплексной программе в котором разработали специалисты физической культуры Республики Саха Якутия.

Разработана экспериментальная методика направлена на развитие координационных способностей детей на уроках физической культуры с гимнастической направленности для экспериментальной группе. Предложенная нами методика состоит из следующих разделов:

1 – Группировка: сидя, лежа на спине, в приседе. 2 – Перекат в сторону из упора стоя на коленях. 3 – Перекат в сторону из упора стоя на одном колене. 4 – Кувырок вперед из упора присев в положение сидя. 5 – Передача мяча из рук в руки в колонне назад над головой, снизу между ногами. 6 – Перекатывание мяча друг другу двумя и одной рукой при построении в две шеренги. 7 – Удары мячом об пол двумя и одной рукой спереди, справа, слева и ловля его двумя руками из: а) положения стоя, б) положения сидя. 8 – Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 9 – Броски мяча вниз перед собой и ловля его двумя (одной) руками. 1 – Бег с изменением направления (змейкой, по кругу, обегая различные предметы: мячи, стойки, стулья). 2 – Бег: коротким шагом 50–55, 55–60 см; средним – 80–90, 90–100 см; длинным – 100–110. 3 – Бег с прыжками через набивные мячи, расположенные через каждые 3–4 шага. 4 – Лазанье по гимнастической стенке. 5 – Лазанье по диагонали приставными и скрестными шагами. 6 – Лазанье по гимнастической скамейке, стоящей на полу: а) в упоре на коленях; б) на четвереньках; в) вперед и назад, захватывая руками края скамейки.

Предлагаемая методика представляет собой внедрение разработанных комплексов упражнений во время уроков физической культуры. Экспериментальная методика прикреплено типовой программе по физической культуре после подготовительной части урока (рис 1), включала в себя разнообразные варианты проведения, которые отличались подбором средств, дозированием

отдельных нагрузок, темпом выполнения, амплитудой движений и их чередованием.

Для развития координационных способностей детей школьного возраста используются методы строго регламентированного упражнения, методы стандартно-повторного и вариативного, а также игровой и соревновательные методы.

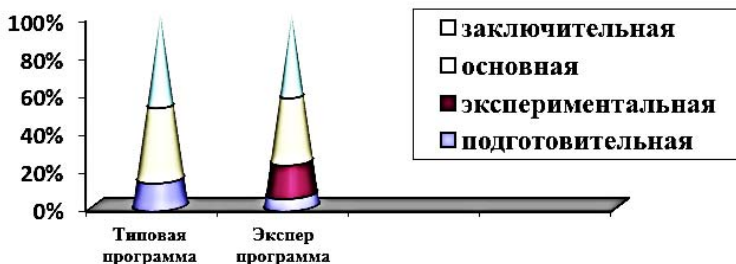


Рис. 1. Соотношение содержания программ контрольной и экспериментальной группы

Уровни развития координационных способностей детей характеризуется недостаточным развитием по следующим показателям: динамическое равновесие, способность к согласованию движений, быстроту двигательной реакции, способности к ориентирования в пространстве.

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития координационных способностей, наиболее эффективными средствами на сегодняшний день являются подвижные игры мы в своей работе включили якутских национальных игр которое дает наилучший результат, развитые координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока.

Применение на уроках физической культуры разнообразные упражнения для учащихся младших классов позволило расширить их двигательный кругозор за счет большого количества разнообразных по координационной структуре естественных движений и дало возможность получить необходимую физическую нагрузку.

Список литературы:

1. Гоголев Н.Е. Методика физической подготовки гимнастов в вузе с использованием якутских самобытных средств: Монография / Н.Е. Гоголев; под общей ред. к.п.н., А.А. Сергина. – Якутск. – Якутск: Издательство-полиграфический комплекс, 2011. – 85 с.
2. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история теории экспериментальные исследования / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1995. – 11. – С. 16–23.
3. Шамаев Н.К. Нравственное развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания [Текст] / Н.К. Шамаев; под редакцией Д.А. Данилова. – М.: Academia, 2000. – 208 с.

Готовцев Иннокентий Иннокентьевич
канд. пед. наук, профессор, ректор
ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный
институт физической культуры и спорта»
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: автор поднимает в статье проблему важности управленческих решений при подготовке спортсменов. Ключевым ориентиром для развития спортивного потенциала Республики Саха (Якутия) должна стать инновационная модель многолетней спортивной подготовки.

Ключевые слова: спорт, спортивная подготовка, многолетняя подготовка, спортсмены, спортивный резерв, тренерские кадры

В настоящее время происходит процесс критического осмысления многих теоретических и практических положений в области спорта. В сложившейся ситуации возникает необходимость в тщательном изучении всех составляющих системы многолетней подготовки спортсменов. От организационно-управленческих решений зависит успешность и результативность процесса многолетней спортивной подготовки.

Основной целью предпринимаемых усилий должно стать формирование до 2020 года вертикально-интегрированной системы управления процессом подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия) и России, разделяющей зоны ответственности между федеральным, региональным и муниципальным уровнями, направленной на вовлечение оптимального числа юношей и девушек в интенсивные регулярные занятия физической культурой и спортом, отбор и подготовку наиболее одаренных учащихся, имеющих перспективу достижения спортивных результатов международного уровня, и в целом, пополнить состав сборных команд Республики Саха (Якутия) и России.

2015 год для нас явился годом подведения определенных результатов деятельности, разработкой концептуальных видений, перспектив ближайшего и долгосрочного развития. На сегодня, на базе федерального института создана уникальная система непрерывного профессионального образования «детский сад – школа – вуз», которая в процессе модернизации усовершенствована в модель непрерывной многолетней спортивной подготовки «ДЮСШОР – УОР – ВУЗ». По итогам рабочей поездки Министра спорта России Виталия Мутко и Президента Республики Егора Борисова было поручено создать Училище олимпийского резерва по подготовке специалистов и резерва сборных команд, в течение года мы получили лицензию Рособрнадзора по программе среднего профессионального образования «Физическая культура».

Подготовка спортивного резерва – чрезвычайно важное звено в системе многолетней подготовки, от степени целесообразности построения которой во многом зависит весь последующий ход спортивного совершенствования.

На основе нормативно-правовых актов Министерства спорта России и участия Главы и Правительства Республики Саха (Якутия) в дальнейшем развитии Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта были осуществлены ряд важнейших законодательных документов по совершенствованию системы спортивной подготовки. Так, распоряжением Правительства Республики Саха (Якутия) от 11 июня 2015 года за номером 618-р утвержден План действий Правительства по реализации Программы развития института до 2020 года.

Согласно концепции программы на базе института сформирован новый тип учреждения, осуществляющий спортивную подготовку – Региональный центр спортивной подготовки, утвержденный приказом Минспорта России от 06 августа 2015 года. Задачей центра является подготовка спортивного резерва сборных команд Республики и России по базовым видам спорта как вольная борьба, бокс, пулевая стрельба и стрельба из лука.

Открытие Регионального Центра спортивной подготовки и Училища олимпийского резерва позволит создать систему непрерывной подготовки квалифицированных кадров отрасли, развития спорта высших достижений, а также целевого финансового обеспечения спортивной подготовки.

По линии Министерства спорта нашей республики создано Управление детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва, в ведении которого находится 11 учреждений физкультурно-спортивной направленности, которые должны составить основной контингент Центра спортивной подготовки, а также непрерывного физкультурного профессионального образования.

Одной из острых проблем, требующих безотлагательного решения является подготовка тренерских кадров. По результатам исследований российских ученых, на развитие спорта высших достижений влияет личность тренера, человеческие и деловые качества, профессиональная компетентность, а также финансовое обеспечение процесса подготовки. Учитывая важность поставленной задачи по государственному заданию Министерства профессионального образования, подготовки и расстановки кадров Республики Саха (Якутия) мы открыли обучение по образовательной программе магистратуры «Высшая школа тренеров», которая должна стать неотъемлемой частью в системе непрерывного профессионального образования.

Работа с кадрами в отрасли физической культуры и спорта получила новый импульс. При участии Минспорта России утверждены профессиональные стандарты тренера, спортсмена, инструктора-методиста, руководителя физкультурно-спортивной организации, спортивного судьи и других специалистов, задействованных в системе многолетней спортивной подготовки, а также определен механизм полного перехода на профессиональные стандарты в отрасли на всей территории Российской Федерации к 2016 году. Поэтому необходимо предусмотреть целевую подготовку наших специалистов по программам дополнительного профессионального образования с учетом новых квалификационных требований к занимаемым должностям.

Как мы все знаем, сегодня спортивная отрасль в России динамично развивается. Важно при этом, не отставать и не упускать момента для максимального использования своих внутренних ресурсов и возможностей для дальнейшего развития.

Существующая система многолетней подготовки спортивного резерва в нашей республике должна решить первоочередные задачи в достижении высоких спортивных результатов, воспитании нового поколения духовно-нравственной, интеллектуально развитой личности спортсмена. Качество подготовки специалистов в системе профессионального образования необходимо ориентировать на профессиональный рынок услуг, спортивную индустрию, подготовку конкурентоспособных компетентных кадров отрасли.

Стратегической целью развития вуза выступает создание инновационного научно-образовательного и спортивно-оздоровительного кластера для расширения спектра образовательных, спортивных услуг, повышения их качества, расширения профессиональных возможностей выпускников. В реализации данного проекта необходимо организовать сетевое взаимодействие образовательных программ, преемственности программ спортивной подготовки, используя внутренние ресурсы образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования, физкультурно-спортивных организаций республиканского и муниципального уровней, учреждений социокультурной направленности.

Инновационная модель многолетней спортивной подготовки должна стать ключевым ориентиром в развитии подготовки спортивного резерва, точкой опоры для дальнейшего развития научно-образовательного и спортивного потенциала республики.

Дмитриев Николай Александрович
старший преподаватель кафедры теории и методики
спортивных единоборств, тренер по боксу

Пономарева Мария Семеновна
канд. пед. наук, доцент кафедры теории
и методики спортивных единоборств

Семенов Юрий Юрьевич
магистрант 1 курса гр. М-ОВС-15

*Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)*

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ- НОВИЧКОВ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ СЕВЕРО-ВОСТОЧНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. М.К. АММОСОВА)

***Аннотация:** авторы анализируют проблему подготовки боксеров на начальном этапе. В итоге исследователи приходят к выводу о наиболее эффективной для начинающих боксеров акцентированной на общую физическую подготовку подготовленность тренировки.*

***Ключевые слова:** бокс, боксер, физическая подготовка, педагогическое воздействие, занятия.*

Актуальность. Одной из важнейших задач подготовки боксера на начальном этапе является достижение оптимального уровня его физической подготовленности в соответствии с индивидуальной предрасположенностью к темпу, силовому единоборству.

Решению этой проблемы должно способствовать всестороннее изучение теории и методики подготовки в боксе, а также результатов комплексных экспериментальных исследований, основанных на принципах системно-интегрирующего подхода. Серьезным препятствием на пути исследования процесса индивидуализации физической подготовки в боксе являются противоречия среди специалистов в понимании сути технико-силовой подготовки в целом.

Безусловно, для роста спортивных результатов требуется поиск новых, более эффективных путей повышения уровня общей и специальной физической подготовленности боксеров-новичков.

Анализ литературы и практики организации учебно-тренировочного процесса в боксе показал, что эти вопросы изучены недостаточно, а в методике тренировки боксеров-новичков еще отсутствует научно-обоснованная система скоростно-силовой подготовки, и тренеры при ее планировании опираются на практический опыт. Особую актуальность для практики бокса, на наш взгляд, имеет исследование особенностей планирования физической подготовки боксеров на разных этапах годичного цикла тренировки и особенно на предсоревновательном этапе, а также – изучение динамики силовой подготовленности в подготовительном периоде тренировки.

Целью исследования является разработка специального комплекса занятий для развития физических качеств боксеров-новичков.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение и тестирование; анализ полученных результатов.

Изучение и обобщение имеющейся по данной проблеме научно-методической литературы позволили сформировать концепцию, а на этой основе определить подходы к решению обозначенной проблемы.

В основе эксперимента положены методы и приемы совершенствования общей физической подготовленности на основе научно-обоснованных концепций. В соответствии с гипотезой исследования, повышение технико-физической подготовленности боксеров-новичков обуславливает их будущие характеристики общей и специальной тренированности боксеров более высокой квалификации, был проведен эксперимент. В процессе эксперимента нами выяснялось, как реагируют боксеры-новички с различными типологическими особенностями на нагрузку, направленную на развитие общей физической подготовленности.

В основе использования педагогического наблюдения и тестирования лежал анализ и оценка эффективности педагогических воздействий и организации занятий.

В процессе взаимодействия экспериментатора и испытуемых предусматривалось открытое наблюдение, т.е. занимающиеся знали, что за ними ведется наблюдение. Использовали также непосредственное наблюдение в той его части, где фиксировался словесный отчет о характере применения того или иного варианта тренировочного воздействия.

Метод педагогических испытаний используется для диагностики физического развития и контроля за динамикой изменения специальной выносливости боксеров в ответ на заранее обусловленные воздействия. В целом в работе применялись стандартизированные тесты, применительно к специфике вида спорта. В процессе тестовых испытаний соблюдались основные требования по стандартизации и унификации.

Результаты исследования анализировались с использованием количественных и качественных методов, наиболее полно соответствующих цели и задачам, сформулированным в работе. Одновременно проводили вычисление средней арифметической дисперсии, среднеквадратического отклонения. Принимая во внимание неравное количество испытуемых в экспериментальных группах, достоверность различий между этими группами рассчитывалась по методу непараметрических критериев Вилкоксона – Манна Уитни. Результаты исследований обработаны на ПК на программном обеспечении Excel.

Результаты. Исследование проводилось в спорткомплексе «Юность» Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова в зале бокса в течение двух учебных годов (2013–2014 гг. и 2014–2015 гг.) в два этапа.

Первый этап – формирование основного направления работы. Теоретический анализ имеющейся литературы и ее обобщение, формирование на этой основе концептуальных подходов к решению выдвинутой гипотезы, поставленных задач и выбор основных методов и методик исследования. Определение предмета и объекта исследования.

Второй этап – педагогический эксперимент. Изучали закономерности развития общей физической подготовленности. Планирование нагрузки проводилось индивидуально в соответствии с физическими данными.

На общем подготовительном этапе использовалась одна из форм интервального метода тренировки с применением средств ОФП, отражающих специфику бокса по физиологической направленности.

Программу исследований определили исходя из количества рабочих дней в каждом месяце, согласно расписания (праздничные дни не учитываются). Затем умножается на продолжительность одного занятия. Расчет производится с сентября текущего года до сентября следующего, так как учебный год начинается в сентябре. Определив общее количество часов на год, приступили к составлению годовой программы.

По горизонтали план состоит из двух разделов: 1 – теоретический, 2 – практический. По вертикали: слева – содержание разделов, справа – по месяцам количество часов, отводимое на различные виды подготовки.

Рабочий план на месяц составляется исходя из количества часов, отведенных на различные виды подготовки в данном месяце годового плана. Согласно разделов подготовки писали конкретные упражнения по обучению технике и тактике, общей и специальной физической подготовке. А с правой стороны пишется номера занятий и количество времени отводимое на каждое упражнение. Содержание и объем учебно-тренировочной работы с боксером-новичком определялись согласно поставленной программе, рассчитанной на два года.

На 1-м году занятий новички знакомятся с основами техники и тактики бокса на дальней дистанции при помощи прямых ударов, основной упор делается на укрепление своего здоровья и всесторонне физически развивают себя.

На 2-м году обучения боксеры должны овладеть боевыми действиями при помощи ударов снизу, боковых ударов, расширить свои знания и умения в нанесении прямых ударов, получить 3-й разряд по боксу. Общая физическая подготовка при этом должна достигнуть определенного уровня.

Перед началом проведения экспериментальной методики развития ОФП были проведены исследования, направленные для оценки текущего уровня ОФП студентов. Группа из 28 студентов была разделена на две подгруппы: первая подгруппа является экспериментальной, а вторая – контрольной. Группы были разделены на две равные части с равным количеством девушек и юношей. Основными критериями деления на подгруппы были данные успеваемости по результатам предварительного тестирования, чтобы в обеих подгруппах количество баллов успеваемости было равным. Конечная оценка по тесту ставится простым округлением среднего балла (например, до 4,5 будет равно 4, а с 4,5 и более равно 5 баллам).

В результате проведенного педагогического эксперимента нами были получены сравнительные данные, характеризующие уровень общей физической подготовленности боксеров-новичков различной степени спортивной подготовки.

Таким образом, рассматриваемые данные показывают, что различия в системе планирования с акцентом на ОФП означают существенное влияние на динамику развития двигательных способностей, так, скоростно-силовая направленность тренировочного процесса значительно влияет и на развитие зачатков специальной выносливости, силовой подготовки, при этом темп изменения ряда признаков весьма существенен.

Можно утверждать, что нами высказанная гипотеза подтвердилась: акцентированная на общую физическую подготовленность тренировка наиболее эффективна для начинающих боксеров и может быть основой для устойчивого развития специальной подготовки будущих боксеров.

Нужно заметить, при рассмотрении данных тестирования ОФП боксеров по весовым группам видно, что различия в весовых категориях оказывают существенное влияние на выполнение контрольных упражнений.

Различия в возрасте боксеров практически не оказывают влияния на регистрируемые показатели ОФП ($p > 0,05$), только в одном показателе (поднимание прямых ног к перекладине) эти различия достоверны ($p < 0,05$).

Выводы. Таким образом, на основе логико-содержательного обобщения научно-педагогической литературы, анализа имеющихся теоретико-методических концепций подготовки спортсменов, а также результатов проведенного исследования и полученных практических результатов определены системообразующие факторы и интегративные связи в системе физической подготовки.

Установлено, что общая физическая подготовка базируется на высоком уровне развития основных двигательных качеств (выносливости, силы, ловкости, быстроты и т. п.), которые достигаются планомерной работой на занятиях физической культуры, а также в процессе внеурочной спортивно-массовой работы.

Предполагается, что общая физическая подготовленность и акцентирование тренировок на нее являются решающими факторами в становлении боксеров-новичков и основой их дальнейшего роста.

Замечено, что уровень ОФП спортсменов зависит не только от выбранной методики тренировки, но и от индивидуальных физических данных, в частности от веса и пола. Также небезынтересен факт снижения приращения успеваемости в зависимости от усложнения и увеличения контрастности нагрузок. Данное явление свидетельствует об отставании развития волевых качеств боксеров-новичков от их силовых показателей.

Основополагающим звеном для реализации главной задачи спорта – достижения высших спортивных результатов является разносторонняя спортивная подготовка боксера, которая через компоненты управления и организации воздействует как на физическую, так и на другие виды подготовки. При этом ведущая роль в учебно-тренировочном процессе принадлежит начальной спортивной тренировке, посредством которой осуществляется также техническая, тактически и психолого-педагогическая подготовка. Различные компоненты общей и специальной подготовки должны гармонично влиять на ход становления высшего спортивного мастерства боксеров, являясь при этом лишь разными сторонами единого системообразующего процесса подготовки.

Степень взаимосвязанности различных слагаемых видов подготовки достаточно условна, т.к. величина их наложения друг на друга варьируется в зависимости от этапа спортивного совершенствования боксера, сохраняя при этом все признаки разносторонней тренировки. Предложенная нами система начальной физической подготовки боксеров-новичков согласуется с научно-практическими положениями, принятыми в отечественной теории и методике физического воспитания.

Список литературы:

1. Атилов А.А. Современный бокс. Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 640 с.
2. Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи: Сборник научных трудов / Под ред. С.И. Изаак и П.В. Квашук. – М., 2002. – С. 144.
3. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИН-САН, 2001. – 400 с.

Ковригин Владимир Александрович
старший преподаватель
Чаргеев Сергей Владимирович
аспирант

ФГБОУ ВПО «Тверская государственная
сельскохозяйственная академия»
г. Тверь, Тверская область

ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ТГСХА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО

Аннотация: в статье представлены и проанализированы результаты готовности студентов к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Ключевые слова: физическая готовность, двигательная реакция, ГТО.

В настоящее время для укрепления человеческого потенциала, повышения качества жизни, воплощения в жизнь широких социальных возможностей, выявления спортивных способностей людей требуется развитие физкультуры и спорта на территории Российской Федерации [1].

Исследование проводилось в период 2014–2015 гг. на спортивной базе ТГСХА. В исследовании приняли участие студенты технологического факультета первого, второго и третьего курсов. Возраст испытуемых от 17 до 21 года. Использовались тестовые нагрузки, представленные в комплексе ГТО и в программе физического воспитания студентов вузов – бег 100, 2000 и 3000 метров, подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища, прыжок в длину с места. Оценка уровня физической подготовленности представлена в таблице 1.

Таблица 1

*Оценка уровня физической подготовленности
студенческой молодежи ТГСХА*

Студенты	Уровни подготовленности							
	Высокий		Средний		Низкий		Итого	
	п	%	п	%	п	%	п	%
1 курс	12	20,0	19	31,7	29	48,3	60	100
2 курс	15	28,9	12	23,0	25	48,1	52	100
3 курс	10	20,0	19	38,0	21	42,0	50	100

Анализ данных таблицы 1 позволяет говорить о низком уровне физической подготовленности студенческой молодежи. Результативность выполнения первокурсниками отдельных тестов физической подготовленности в конце первого курса свидетельствует о том, что в среднем 48,3% студентов не в состоянии выполнить зачетные нормативы программы физической культуры для высших учебных заведений. Наиболее трудным видом испытаний является норматив в беге на 3000 м. у юношей и 2000 м. у девушек. Данный норматив в состоянии выполнить в среднем 46,8% студентов. В целом уровень физической подготовленности оценивается как «ниже среднего».

Как видно из данных таблицы 2, в целом уровень физической подготовленности студентов 1–3 курсов по результатам выполнения норм комплекса

ГТО удовлетворительный. Наиболее трудными видами испытаний для большинства студентов являются тесты, требующие проявления общей выносливости, силы и скоростно-силовых способностей.

С нормативами в прыжках в длину с места на «золото» справляются 12,3%, «бронза» 29,7%, что составляет 42% от общего количества испытуемых, а в подтягивании на перекладине – 25% на «золото» и 31,7% на «серебро». Девушки с нормативом поднимания туловища справились лучше – 29,5% «золото» и 44,1 % «серебро».

С нормативными требованиями комплекса ГТО в этих же видах испытаний, но на «бронза» справляются в среднем 53,7% в прыжках в длину с места, также в беге на 3000 м у юношей – 51,7 %, в остальных же видах испытаний от 31,3 до 47,5%. Также стоит отметить низкий процент при сдаче норматива поднимании туловища у девушек.

Таблица 2

Результаты выполнения отдельных нормативов ГТО

Показатели	Кол-во испытуемых	Количество студентов, выполнившие отдельные нормативы комплекса ГТО							
		золото		серебро		бронза		не выполнили	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Прыжок в длину с места	162	20	12,3	48	29,7	87	53,7	7	4,3
Подтягивание на перекладине		15	25,0	19	31,7	19	31,7	7	11,6
Поднимание туловища		30	29,5	45	44,1	19	18,6	8	7,8
Бег 100 м		15	9,3	50	30,8	77	47,5	20	12,4
Бег 3000 м		6	10,0	13	21,7	31	51,7	10	16,6
Бег 2000 м		12	11,7	28	27,5	32	31,3	30	29,5

Количество студентов, согласно результатам исследований, с оценкой «ниже среднего» составляет 11,3% у юношей и 13,5% у девушек.

Результаты исследований по изучению физической подготовленности студенческой молодежи ТГСХА и их готовности к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО позволяет сделать следующие выводы:

С зачетными требованиями программы физического воспитания в этих видах испытаний не справляются в среднем 12% студентов. Оценка физического потенциала молодежи к выполнению нормативов комплекса ГТО находится на низком уровне. Однако высокий уровень подготовленности зарегистрирован у 23% студентов, хороший – у 31%. Физическая готовность 46% испытуемых, выполнивших нормативы оценку «удовлетворительно».

Список литературы:

1. Кабачков В.А. Физкультурно-оздоровительные технологии профилактики девиантного поведения среди учащейся молодежи. Монография / В.А. Кабачков, М.Н. Жуков, В.А. Куренцов. – Ярославль, 2013. – 287 с.

Лысеня Галина Викторовна
начальник научно-методического отдела
Матова Елена Львовна
преподаватель

ГБОУ СПО КО «Училище олимпийского резерва»
г. Калининград, Калининградская область

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Аннотация: модернизация образования предполагает профессиональную подготовку с учетом получения квалификации и разработки компетентностной модели выпускника-педагога. Изучение особенностей подготовки педагогов физической культуры является актуальной проблемой исследования. Авторами разработаны методические рекомендации для внедрения компетентностной модели подготовки педагога физической культуры. Для повышения качества подготовки педагогов физической культуры в училище олимпийского резерва необходимо внедрять дистанционное, блочно-модульное обучение, информационно-коммуникативные педагогические технологии.

Ключевые слова: особенности подготовки, профессиональная подготовка, модернизация образования, мобильность педагога, педагог физической культуры, компетентностная модель подготовки, общекультурные компетентности, профессиональные компетентности, информационные компетентности, дистанционное обучение, блочно-модульное обучение, информационно-коммуникативные педагогические технологии.

Соперничество в достижении успехов наряду со стремлением к равенству возможностей – данный принцип, характерный для спортивной деятельности, становится лозунгом для профессионального образования. Современная профессиональная подготовка подразумевает наличие у выпускника соответствующей квалификации. С другой стороны, образовательному учреждению и школьникам нужна не квалификация, а компетентность как соединение навыков, свойственных специалисту-профессионалу и его практический педагогический опыт. Итак, компетентность сочетает квалификацию с практическим опытом и социальным поведением педагога, поэтому изучение особенностей подготовки педагогов физической культуры, формирование его компетентностей является актуальной проблемой исследования.

Цель исследования – обобщить проблемы подготовки педагогов физической культуры в училище олимпийского резерва. Задачи исследования: 1. Раскрыть современные требования к подготовке педагогов физической культуры. 2. Выявить особенности подготовки педагогов физической культуры в училище олимпийского резерва. 3. Обобщить проблемы внедрения компетентностного подхода в подготовку будущих педагогических кадров.

В свете современных требований к выпускнику, которые складываются под влиянием ситуации на рынке труда и ускорения темпов развития общества, интенсивной информатизации образовательной среды, образование, ориентированное только на получение знаний, означает в настоящее время ориентацию на прошлое [1]. Современная система образования ставит своей целью формирование мобильности, гибкости, креативности будущего педагога, что осуществляется на основе компетентностной модели выпускника-педагога.

На первом этапе исследования мы провели анализ специальной литературы, который показал всю сложность, многомерность и неоднозначность трактовки понятий «компетенция», «компетентность» и основанного на них подхода к процессу и результату образования [2; 4]. Компетентность – общая способность и готовность личности к деятельности, основанные на знаниях и опыте, которые приобретены благодаря обучению, ориентированы на самостоятельное участие личности в учебно-познавательном процессе и направлены на ее успешную интеграцию в социум. Компетенция педагога физической культуры – это способность применять знания, умения и личностные качества для успешной педагогической деятельности. Итак, компетенции и результаты образования рассматриваются как главные целевые установки в реализации Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования, как интегрирующие начала «модели» выпускника [3].

На втором этапе исследования мы выявили особенности подготовки педагога физической культуры. Компетентностная модель педагога, с одной стороны, охватывает квалификацию, связывающую педагогическую деятельность с физической культурой и спортивной деятельностью, с другой, – отражает междисциплинарные требования к результату образования. Например, важные компетентности будущего педагога физической культуры требуют особой ментальной организованности (включения интеллектуальных, эмоциональных качеств), требуют реализации навыков сотрудничества, эмпатии, то есть высокого уровня коммуникативных компетентностей. Формирование данных компетентностей требует пересмотра учебных программ, внедрения информационно-коммуникативных форм обучения, разработки кредитной системы учета объема изучаемых дисциплин, реализации блочно-модульного и дистанционного обучения. Повышение качества подготовки педагогов физической культуры связано с выделением их главных компетентностей: 1. Знания. 2. Умения и навыки (автоматизированные умения). 3. Опыт деятельности (нормативной и творческой). 4. Опыт эмоционально-ценностных отношений.

На третьем этапе исследования мы обобщили проблемы подготовки педагогов физической культуры. Так как компетенции подразделяются на две группы: общекультурные (универсальные, надпредметные) и профессиональные (предметно-специфические, предметно-специализированные), мы корректировали учебные программы в соответствии с образовательными стандартами. Компетентностная ориентация рабочей программы учебной дисциплины предполагает ее доработку и переосмысление. Это разработка результатов образования, которые должны быть достигнуты к завершению дисциплины (четко определенных и размещенных в свободном доступе для заинтересованных сторон: студентов, работодателей, преподавателей); проектирование содержания и технологий образования, обеспечивающих достижение ожидаемых результатов образования; проектирование средств и процедур оценки, адекватных установленным результатам образования, а также индивидуальных оценочных средств. В чем состоят трудности? В распределении компетенций по разделам и темам учебной дисциплины, выборе основных образовательных технологий (форм, методов обучения, типовых задач), используемых для формирования компетенций будущего педагога физической культуры, разработке порогового (минимального, необходимого) уровня, который должен быть достигнут студентом по завершении изучения дисциплины.

Нами разработаны методические рекомендации по развитию предполагаемых к освоению компетенций (результатов образования) по дисциплине, модулю и отдельной теме. Например, рекомендуется использование следующей классификации компетенций – результатов образования: А. Знание и понимание В. Интеллектуальные навыки С. Практические навыки D. Перено-

симые (ключевые) навыки. Следует отметить, что информационные компетенции являются особенными для педагога физической культуры. Благодаря внедрению в учебный процесс училища олимпийского резерва информационных технологий (аудио- и видеозапись, электронная почта, Интернет, медиа-библиотека и др.) формируются умения будущих педагогов самостоятельно искать, анализировать и использовать информацию, преобразовывать и сохранять «материал», формировать базы данных. Эти компетенции обеспечивают формирование информационной культуры педагога в рамках преподавания своего предмета («Физическая культура»), а также умения использовать информационно-коммуникативные технологии на уроках и во внеклассной работе.

Таким образом, в организации деятельности училища олимпийского резерва можно выделить ряд проблем, связанных с внедрением стандарта нового поколения, который разработан на основе компетентностного подхода. Это, во-первых, вопрос о технологическом обеспечении образовательного процесса, во-вторых, корректировка учебных планов и программ в соответствии с матрицей компетентностей, и, в-третьих, внедрение современных педагогических технологий – дистанционного, блочно-модульного обучения, позволяющих достичь поставленных целей и задач качественной профессиональной подготовки будущих педагогов физической культуры.

Список литературы:

1. Андреев А.Л. Инновационный путь развития России в контексте глобального пространства образования // Вестник Российской Академии наук. – 2010. – Т. 80. – №2. – С. 99–106.
2. Зеер Э.Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход / Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Э.Э. Сыманюк. – М., 2005.
3. Зимняя И.А. Общая культура человека в системе требований государственного образовательного стандарта / И.А. Зимняя, Б.Н. Боденко, Т.А. Кривченко, Н.А. Морозова. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2006.
4. Краевский В.В. О культурологическом и компетентностном подходах к формированию содержания образования // Доклады 4-й Всероссийской дистанционной августовской педагогической конференции «Обновление российской школы» (26 августа – 10 сентября 2005 г.). – М., 2005. – С. 17–23.

Максимов Иван Васильевич

преподаватель

ГБПОУ МО РС (Я) «Якутский педагогический колледж им. С.Ф. Гоголева»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В АСПЕКТЕ НОВОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО СТАНДАРТА

Аннотация: в данной статье рассмотрена проблема подготовки учителя физической культуры в аспекте нового Федерального государственного образовательного стандарта. Проанализированы характерные особенности и процесс организации учебного процесса в подготовке учителя физической культуры.

Ключевые слова: деятельность, развитие, подготовка учителя, учитель физической культуры.

В связи с ведением новых стандартов ФГОС меняется вся система образования, которая до этого существовала. Возникает проблема подготовки спе-

циалистов нового стандарта. И для решения этой задачи необходимо изменить подходы к построению учебного процесса.

Сегодня сущность современного физкультурного образования на основе деятельностного подхода заключается не только в том, что она ориентируется на усвоение знаний и умений, но и на способы их усвоения, нестандартность мышления и развитие творческих познавательных способностей. И реализация этого смысла создает возможность включения механизма саморазвития студента, что предполагает учет его мотивации, динамики ее развития.

Для формирования творческих способностей студентов и максимального приближения их к профессиональной деятельности с 1 курса серьезное внимание уделяется практическим занятиям, педагогической практике и стажировке в качестве помощников преподавателей на уроках. Это один из важных путей стимулирования индивидуального образования будущих специалистов в овладении профессиональными умениями.

Чаше, в процессе организации образовательной деятельности игнорируются культурологические аспекты феномена учебной практики. Причем, чаще всего решение проблемы ограничивается формальными ссылками на содержание практики, а это приводит к ответному формальному отношению со стороны студента [1, с.107].

Для лучшей организации педагогической практики необходимы другие, новые принципы деятельности. Таковыми являются:

1. Принцип «Построения своего будущего». Изучение значимости стажировки в школах. Создание у студентов целостного понимания избранной специальности.

- самооценка своих общих возможностей и способностей самих студентов непосредственно в условиях соответствующей деятельности;

- понимание и изменение студентами характера взаимоотношений между педагогом и студентами, переход от авторитаризма к творческому сотрудничеству;

- осмысление сущности, функций, структурных компонентов, связей профессиональной деятельности с потребностями общества и человека.

2. Принцип «Построение проекта индивидуального становления». Соотнесение своих ценностей с ценностями образования через учебные практики.

- переосмысление современной сущности физкультурного образования, цели, содержания и организации с учетом запросов общества и роста конкуренции на рынках образовательных услуг;

- воспитание своей культуры, «приобретение» своего «лика».

3. Принцип «Раскрыть свои возможности». Выбор темы и класса для работы.

- оценка спортивных и профессиональных достижений;

- предоставление студентам возможности самоопределиться в выборе темы, класса, школы, руководителя и т.д.;

- повышение ответственности за подготовку, организацию и проведение урока.

4. Принцип «Изменить свое настоящее». Подбор методов и приемов для работы.

- творческое усвоение студентами способов двигательной, спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности и умение применять их при решении различных задач урока.

5. Принцип «Экспериментальный уровень».

- раскрытие исследовательских способностей;

- использование практических занятий для решения задач курсовых и дипломных работ;

– создание условия для присвоения квалификационной категории по спортивному мастерству, в перспективе как учителю физкультуры (методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса, проведение открытых уроков, анализ и обобщение результатов работы т.е. раскрытие своего потенциала) [2; 3].

В настоящее время физкультурное отделение готовит специалистов по новому стандарту, специальность 49.02.01 «Физическая культура», где студенты должны обладать определенными профессиональными и общими компетенциями владеющими механизмами поиска, отбора и анализа профессиональной информации.

Практика показывает, что специалистов нового типа нельзя готовить в отрыве от непосредственного участия студентов в научно-исследовательской деятельности. Это требование становится главным принципом подготовки специалистов. Курсовые и дипломные исследования студентов приобрели более целенаправленный характер. Следовательно, необходимы более совершенные формы сотрудничества колледжа с ВУЗами, научными организациями и образовательными учреждениями разного уровня.

А также важнейшим условием подготовки высококвалифицированных специалистов является современная учебно-спортивная база, оснащенная качественным оборудованием и современными информационными технологиями.

Список литературы:

1. Дракина И.К. Социальное воспитание студентов педагогического колледжа / И.К. Дракина. – СПб., 2007. – 107 с.
2. Степанова В.Е. В пространстве Мышления и Деятельности (Саморазвитие педагогического коллектива) / В.Е. Степанова. – Якутск: Изд-во ИПКРО, 2007. – 164 с.
3. Суртаева Н.Н. Гуманитарные технологии в современном образовательном пространстве: Монография / Н.Н. Суртаева. – Омск: БОУДПО «ИРОО», 2009. – 180 с.

Седалищева Антонина Васильевна

преподаватель

ГБПОУ МО РС (Я) «Якутский педагогический колледж им. С.Ф. Гоголева»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ПРАВОВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГБПОУ ЯПК ИМ. С.Ф. ГОГОЛЕВА

Аннотация: *конструирование рабочей программы по курсу «Правовое обеспечение профессиональной деятельности» для правовой подготовки студентов ФО с учетом ФГОС СПО 3+ по специальности 49.02.01. «Физическая культура», Профессиональный стандарт педагога.*

Ключевые слова: *рабочая программа, ФГОС СПО 3+ по специальности 49.02.01. «Физическая культура», Профессиональный стандарт педагога, активные методы обучения.*

Формирование правовой культуры является составной частью профессиональной компетенции специалиста любого профиля. Большинство студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» в образовательных организациях ВПО, СПО по большому счету после окончания учебного заведения получают профессию тренера по избранному виду спорта, учителя физической культуры, т.е. они становятся педагогами. В этой связи возникает

вопрос о формировании правовой культуры будущего тренера, учителя физической культуры. Но данная тема слабо изучена, не смотря на многочисленные исследования в области спортивного права, которые в основном посвящены проблемам правового регулирования в области физической культуры и профессионального спорта. О формировании правовой культуры спортсменов есть работы Ю.М. Рекша, О.В. Петрунин, В.Л. Марищук, Н.В. Романенко. Признанными специалистами спортивного права являются С.В. Алексеев, И.М. Амиров, А.А. Соловьев, А.Н. Чесноков, О.А. Шевченко и др.

Правовая подготовка студентов ФО ЯПК, будущих тренеров, учителей физической культуры осуществляется в основном в рамках учебной дисциплины профессионального цикла, общепрофессиональной дисциплины ОП.09. Правовое обеспечение профессиональной деятельности. Рабочая программа дисциплины «Правовое обеспечение профессиональной деятельности» разработана на основе ФГОС СПО 3+ по специальности 49.02.01. «Физическая культура» (приказ МО и Н РФ от 11 августа 2014 г. №976) с учетом требований Профессионального стандарта педагога, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. №544н (таблица 1).

Изучение курса «Правовое обеспечение профессиональной деятельности» направлено на формирование и развитие правовой компетенции студентов, будущих тренеров, учителей физической культуры. По квалификационной характеристике работников образования от 14 августа 2009 г. №593 основными составляющими компетентности педагогических работников является профессиональная, коммуникативная, информационная и правовая компетентность. Правовая компетентность - качество действий работника, обеспечивающих эффективное использование в профессиональной деятельности законодательных и иных нормативных правовых документов органов власти для решения соответствующих профессиональных задач [3].

По учебному плану ФО ЯПК дисциплина «Правовое обеспечение профессиональной деятельности» преподается на 3 выпускном курсе. Одним из важнейших условий формирования правовой компетенции является ориентация учебного процесса на студента, развитие его творческой деятельности, раскрытие и реализация личностных и профессиональных качеств, самостоятельности, активности и ответственности самих студентов за процесс и результат своей деятельности. Обеспечение живого личностного знания. Знание только тогда будет живым, личностным, если это «прожито мною, осмысленно мною и прочувствованно» (Л.Н. Куликова, В.П. Зинченко). Современная компетентностно-ориентированная парадигма образования предлагает перейти на практико-ориентированный, проблемно-поисковый, деятельностный характер обучения. В процессе изучения дисциплины применяются различные формы, методы правового обучения, рекомендуемые д.п.н., д.ю.н. Е.А. Певцовой [2]. Активно используем проектирования, деловые игры, разбор ситуаций, проводим дискуссии по актуальным проблемам их будущей профессиональной деятельности, решение проблемно-правовых задач, поиск выхода из ситуаций (учебных или реальных)... Продуктивна групповая работа, активные методы обучения, игровые, дискуссионные технологии, технология учебного диалога, технология учебной деятельности, технологии развития критического мышления. Практически на каждом уроке работаем с нормативно-правовыми актами, т.к. студенты должны знать основные законодательные акты и другие нормативные документы, регулирующие правоотношения в области образования, ФКиС. Здесь также особое внимание обращается на развитие навыков работы с разнообразными источниками правовой информации, анализа и обобщение существующей практики, на формирование умения выделять проблему и находить пути его реше-

ния. При материала применяем технические средства обучения и новые информационных технологий.

На промежуточной аттестация студенты предоставляют кейса учителя, организатора физической культуры и спорта с основными законодательными актами и нормативными документами, регламентирующими профессиональную деятельность в области образования, физической культуры и спорта, по защите прав работников для использования в дальнейшей профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Профессиональный стандарт педагога (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. №544н.
2. Певцова Е.А. Активные и интерактивные методики формирования правовой компетентности детей и молодежи: Книга для педагогов. – Ярославль – М.: Канцлер, 2013. – 496 с.
3. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих // Приложение к Приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 14 августа 2009 г. №593.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01. «Физическая культура», утвержденный приказом МО и Н РФ от 11 августа 2014 г. №976, зарегистрированный в Минюсте 25.05.2014 №34826.

Пилигузов Кирилл Юрьевич

преподаватель

*КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»
г. Красноярск, Красноярский край*

ПОДГОТОВКА КАДРОВОГО РЕЗЕРВА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

***Аннотация:** в статье рассмотрен вопрос формирования кадрового резерва в спортивной организации. В работе проанализированы распространенные методы отбора кандидатов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, кадровый резерв, метод отбора, собеседование.*

Труд в отрасли «Физическая культура» имеет специфические особенности:

1. Носит преимущественно педагогический характер, т.к. направлен на обучение и воспитание занимающихся физическими упражнениями и спортом.
2. Трудно поддается регламентированию и нормированию, требует высокого уровня творчества, связанного с необходимостью принятия самостоятельных решений, направленных на улучшение учебно-тренировочного процесса, организацию и проведение спортивно-массовых мероприятий.
3. Производство социально-культурных услуг в отрасли совпадает по времени с их потреблением, поэтому результат труда физкультурных работников неотделим от их действий.

Проблема подготовки кадрового резерва в области физической культуры и спорта заключается в том, что состав работников на отраслевом рынке труда постоянно пополняется и обновляется с помощью системы высшего и среднего специального образования, а также системы переподготовки и по-

вышения квалификации кадров. Вместе с тем, потребность в квалифицированных кадрах для отрасли «Физическая культура» по-прежнему сохраняется достаточно остро. Особенно в преддверии Универсиады-2019, которая пройдет в городе Красноярске. Таким образом, существует реальная необходимость в подборе и подготовке не только высококвалифицированных, но и стабильных кадров, которые в последующей деятельности обеспечивали бы количественное, содержательное и преемственное формирование специалистов физической культуры.

Для любой развивающейся организации, в том числе и физкультурно-спортивной, одним из актуальных вопросов является формирование кадрового резерва. Кадровый резерв такой организации создается с целью обеспечения следующих потребностей:

- минимизация срока адаптации работника в новой должности;
- формирования лояльности к компании как гарантии долгосрочного и успешного сотрудничества;
- постепенная смена поколений, благодаря чему сохраняются технологии и корпоративная культура.

Само понятие кадрового резерва предлагается определить следующим образом: это группа руководителей и специалистов, обладающих способностью к управленческой, организаторской, практической (спортивной, тренерской, педагогической) деятельности в области физической культуры, отвечающих требованиям, предъявляемым должностью того или иного ранга в данной сфере, подвергшихся отбору и прошедших систематическую целевую квалификационную подготовку.

Кадровый резерв перспективного развития – это студенты и выпускники вузов по специальности «Физическая культура». Данная категория позволяет осуществлять планомерно кадровую политику по привлечению молодых специалистов в сферу физической культуры для замещения должностей исполнительского уровня и вести отбор и практическую подготовку потенциальных специалистов физической культуры и спорта, тренеров, преподавателей, спортсменов-любителей, спортсменов-профессионалов, в том числе для спорта высших достижений.

Одним из распространенных и наиболее часто используемых методов отбора при формировании списка кандидатов является собеседование.

Собеседование может быть:

- индивидуальным;
- собеседование непосредственного руководителя (тренера) с кандидатом;
- собеседование с конкурсной комиссией.

Целями собеседования являются:

- определение уровня владения информацией о физической культуре и спорте как предполагаемой сфере деятельности;
- выявление определенных качеств и умений, а именно: определение уровня подготовки к осуществлению физкультурно-спортивной деятельности (физическая подготовка, состояние здоровья, проблемы, наличие спортивных достижений, собственных разработок и рекомендаций, умение логично излагать информацию, доходчиво объяснить собеседнику сущность вопроса, умение вести деловую беседу, способность сориентироваться и ответить на неожиданные вопросы и др.).

В зависимости от целей формирования кадрового резерва цели собеседования могут быть более конкретными и иными по содержанию. Собеседование лишь позволяет в данном случае утвердиться в правильности выбранного пути для будущего абитуриента, а для руководителя – в правильности выбора кандидата на обучение.

Актуальность формирования кадрового резерва для физкультурно-спортивной отрасли обусловлена отсутствием стабильности кадров при имеющихся затратах на их подготовку, отрасль нуждается в продуманной программе формирования кадрового резерва.

Список литературы:

1. Аверченко Л.К. Система работы с персоналом в организации / Л.К. Аверченко. – Новосибирск, 2008. – С. 65.
2. Кибанов А.Я. Основы управления персоналом: Учеб. / А.Я. Кибанов. – М.: ИНФРА-М, 2007. – С. 220.
3. Сvergун О. HR-практика. Управление персоналом: как это есть на самом деле / О. Сvergун, Ю. Пасс, Д. Дьякова. – СПб.: Питер, 2005. – С. 256–263.
4. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта / М.И. Золотов, В.В. Кузин [и др.].

Для заметок

Для заметок

Для заметок

Научное издание

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО
РЕЗЕРВА: ОБРАЗОВАНИЕ, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ**

Сборник материалов
Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
Якутск, 4 декабря 2015 г.

Ответственные редакторы *Н.С. Дьячковская, А.К. Корнилова, Т.Д. Пермякова*
Компьютерная верстка и правка *С.Ю. Семенова*
Дизайн обложки *Н.М. Катякова*

Подписано в печать 10.03.2016 г. Формат 60×84/16
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Times.
Усл. печ. л. 11,3925. Заказ К-83. Тираж 500 экз.

Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс»
428005, Чебоксары, Гражданская, 75

8 800 775 09 02
info@interactive-plus.ru
www.interactive-plus.ru

Отпечатано в Студии печати «Максимум»
428005, Чебоксары, Гражданская, 75
+7 (8352) 655-047
info@maksimum21.ru
www.maksimum21.ru