

Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»



ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ

Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции
г. Смоленск 25 марта 2021 года

IA → СПОРТ → НОРМА → СПОРТ → НОРА

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В
ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ УЧИЛИЩ
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции
г. Смоленск 25 марта 2021 года*

г. Смоленск. 2021

УДК 796

И55

Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции; 25 марта 2021 года; г. Смоленск ; ФГБУ ПОО «СГУОР»

ISBN 978-5-907148-86-4

В сборнике материалов научно-практической конференции включены результаты исследований ученых, преподавателей высших, средних специальных профессиональных учебных заведений, студентов посвященных изучению современного состояния технологий подготовки высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва, установление новых и дальнейшее развитие творческих связей между учеными России, углубление интеграционных процессов между училищами олимпийского резерва, научными спортивными организациями.

ISBN 978-5-907148-86-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

Андреева Н.Н. Использование координационной лестницы в комплексном развитии физических у футболистов 13-15 лет	6
Балова К.В., Перевальская С.В. Методологические подходы к определению социально-психологических качеств личности спортсмена	16
Бердюгин Е.Т., Белоконь Е.В. Добровольческое (волонтерское) движение, как инновационное средство при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта	21
Бобков А.А. Моделирование физической подготовленности метательниц молота в годичном цикле тренировки	28
Бокован Н.О., Квашук П.В. Особенности соревновательной деятельности гребцов на каноэ на дистанции 1000 метров	35
Борзых С.Э., Сурков М.В., Холодов О.М. Психолого-педагогические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности	42
Борисенкова Л. И., Вицеп А.Н. Особенности речевой деятельности педагога по физической культуре и спорту	51
Боровик О.Н. Индивидуальная образовательная траектория студентов УОР, как механизмов проектирования и реализации подготовки будущего специалиста в области ФКиС	57
Васильченко Д.А., Ткаченко Я.В., Санникова А.С., Борзых С.Э. Проблемы питания детей и подростков. Влияние питания на здоровье школьников и студентов	61
Ващенко А. С., Мокина Е. С., Балабаева Е. Е. Характеристика уровней психологической подготовленности спортсменов-единоборцев на каждом этапе подготовки.....	67
Веселова П. А. Дисциплина «Фитнес», как инновационная система в подготовке педагогического состава в условиях училища олимпийского резерва г.Самара.....	75
Вицеп А.М. Использование инновационных технологий в работе педагога-психолога	81
Вицеп А.М., Борисенкова Л.И. Факторы, влияющие на успешность обучения студентов	85
Вицеп А.М. Борисенкова Л.И. Агрессивность в спорте и ее влияние на спортивный результат	90
Владимирова Т.В. Мониторинг формирования общих компетенций, обучающихся профессиональных образовательных организаций: современные методики и опыт их применения	95
Воскресенская Е.А. Взаимосвязь занимаемой позиции в ходе забега с показанным результатом в эстафетном забеге в шорт-треке	101
Глебов Ю. А., Хорунжий А.Н., Подливаев Б.А. Реализация технологии комплексного отбора спортивно одаренных детей, специализирующихся в спортивных единоборствах.....	104

Список литературы

1. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 210 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями: уч. мет. пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 144 с.
3. Горский Л. Игра футбольного вратаря: пер. со словацк. / Л. Горский. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 120 с.
4. Почекуев Г.П. Результативность - объективная оценка игровой деятельности игрока в спортивных играх / Г.П. Почекуев // Теория и практика физической культуры, 1989. - №11. - с.12
5. Ходкевич В.А. Методика подготовки вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации / В.А. Ходкевич: автореф. на соиск. ст. к.п.н. по 13.00.04, Хабаровск, 2011. – 23 с.

РАЗРАБОТКА ПСИХОСПОРТОГРАММ УСПЕШНОГО СПОРТСМЕНА, ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ, НА КАЖДОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Мокина Е. С., Корнеев Д. С., Гераськов В. Ю.

Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги

Практика подготовки спортсменов показывает, что необходимо учитывать ряд особенностей личности, которые могут являться сдерживающим фактором уже на начальной стадии тренировочного процесса, а на этапе высшего спортивного мастерства становятся ключевыми [1, 2, 3]. Учет предполагает наличие оценок спортивно важных качеств и желательную траекторию их развития.

Актуальность исследования обусловлена дефицитом данных в научной литературе о необходимых атлету спортивно важных качествах (компетенциях) на каждом этапе спортивной подготовки, возможности их диагностики и прогностической ценности получаемых данных о личности

(индивидуально-типологических особенностей личности, психических познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы), являющихся основой психоспортограммы.

Многими специалистами были предприняты попытки составления модельных характеристик спортсменов в различных видах спорта. В спортивной науке можно выделить следующие подходы к проблеме описания теоретической модели успешного спортсмена:

- А.Ц.Пуни, А.В.Родионовым были составлены психогаммы видов спорта без учета психологических особенностей спортсмена;
- Э.Герон, Д.Илюта разработали психоспортограммы, которые напоминают психологическую характеристику спорта как профессии;
- П.А.Рудик создал спортпсихогаммы с учетом вида спорта и психологических характеристик спортсменов;
- В.Дойль разработал психологический портрет «идеального» спортсмена без учета динамики спортивных результатов [4,5].

В рамках реализации проекта Федеральной экспериментальной (инновационной) площадки СШОР «Вымпел» г. Калуги по теме: «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы» нами было проведено исследование, целью которого являлась разработка психоспортограмм успешного спортсмена на каждом этапе подготовки, включающих в себя психологические характеристики (эмоционально-волевой, мотивационной, когнитивной и личностной сфер), а так же учитывающих сохранность контингента и спортивную результативность спортсменов.

Для решения поставленной цели был проведен анализ:

- литературных источников, содержащих различные подходы к формированию комплекса спортивно важных качеств (компетенций) спортсменов, а также специалистов других сфер, к которым предъявляются аналогичные требования профессиональной деятельности;

- результатов психодиагностики (первичной (за 2019-2020 тренировочный год) и повторной (за 2020-2021 тренировочный год)) спортсменов на всех этапах спортивной подготовки, имеющих различный уровень спортивной подготовленности;

- экспертных данных, полученных в ходе бесед с тренерским составом о значимых компетенциях успешных спортсменов.

В исследовании приняло участие 353 спортсмена, занимающихся такими видами спортивных единоборств, как дзюдо, самбо, каратэ, тхэквондо, кикбоксинг. Распределение выборки исследования в соответствии с этапами спортивной подготовки:

1. НП (до года, отбор) – 97 человек;
2. НП (свыше года) – 155 человек;
3. Т(СС) - 85 человек;
4. ССМ - 10 человек;
5. ВСМ - 6 человек.

Экспертная оценка результатов проведенного исследования осуществлялась с помощью перечня систематизированных спортивно важных качеств (компетенций) спортсмена, который представлен в таблице:

Таблица - Спортивно важные качества (компетенции) спортсмена

Показатели оценивания	Этап подготовки	Спортивно важные качества (компетенции)
Эмоционально-волевая сфера	отбор	1.Сформированность эмоционально-волевой сферы; 2. Отношение к тренировочному процессу.
	НП	1.Актуальное тренировочное состояние.
	Т (СС)	1.Актуальное тренировочное состояние; 2.Эмоциональная надежность.
	ССМ	1.Эмоциональное состояние; 2.Эмоциональная стабильность.
	ВСМ	1.Волевой самоконтроль; 2. Эмоциональная устойчивость.
	отбор	1.Индивидуально-типологические особенности личности; 2. Тип нервной системы; 3. Темперамент.
	НП	Индивидуально-типологические особенности личности; 2.Индицирование себя как спортсмена; 3. Уровень адаптации в условиях спортивной школы.
	Т (СС)	1.Характерологические особенности (акцентуации характера);

Личностная сфера (личностные качества)		<ul style="list-style-type: none"> 2.Самоанализ своей спортивной деятельности; 3.Уровень самооценки; 4.Уровень самоотношения; 5.Межличностное общение личности (социометрия); 6.Способность к лидерству; 7. Тип нервной системы.
	ССМ	<ul style="list-style-type: none"> 1.Качества личности; 2.Способность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок; 3.Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению; 4. Индивидуально-типологические особенности личности; 5. Склонность к доминированию.
	ВСМ	<ul style="list-style-type: none"> 1.Темперамент; 2.Качества личности; 3.Способность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок; 4.Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению; 5.Индивидуально-типологические особенности личности; 6. Склонность к доминированию; 7. Коммуникабельность; 8. Самосознание личности.
Когнитивная сфера	Отбор	1.Общая осведомленность о конкретном виде спорта
	НП	<ul style="list-style-type: none"> 1.Базовое знание; 2.Потребность в получении новых знаний; 3.Начальный уровень формирования компетенций.
	Т (СС)	<ul style="list-style-type: none"> 1.Готовность к новым знаниям; 2.Потребность в новых знаниях; 3.Активная позиция сторонника ЗОЖ; 4.Способность использовать новые знания на практике; 5.Базовый уровень формирования компетенций.
	ССМ	<ul style="list-style-type: none"> 1.Готовность к новым знаниям; 2. Потребность в новых знаниях; 3. Активная позиция сторонника ЗОЖ; 4. Желание делиться опытом и знаниями; 5. Динамика формирования компетенций.
	ВСМ	<ul style="list-style-type: none"> 1. Активная позиция сторонника ЗОЖ; 2. Желание делиться опытом и знаниями; 3.Готовность оказывать помощь в подготовке и организации спортивных мероприятий; 4. Владение компетенциями.
Мотивационно-потребностная сфера	Отбор	<ul style="list-style-type: none"> 1.Перспективное целеполагание; 2. Мотивация спортивной деятельности (сознательность выбора вида спорта, ожидания от выбранного вида спорта и т.д.); 3.Желание тренироваться.
	НП	<ul style="list-style-type: none"> 1.Степень устойчивости интереса к занятиям спортом; 2.Потребность в достижении результатов; 3. Мотивация спортивной деятельности (мотивация на тренировки или соревнования); 4. Перспективное целеполагание.
	Т (СС)	1.Адекватность притязаний и уровень самооценки;

		2. Устойчивость мотивации; 3.Значимость достижения цели; 4.Значимость спортивной деятельности; 5.Потребность в достижении цели.
	ССМ	1.Потребность в самосовершенствовании; 2. Потребность в достижении цели; 3.Мотивация на участие в соревнованиях всероссийского и международного уровней.
	ВСМ	1.Ценностная ориентация.
Спортивная результативность	НП	1.Соответствие уровня подготовленности спортивным результатам.
	Т (СС)	
	ССМ	
	ВСМ	
Сохранность контингента	НП	1.Стабильность (регулярность) посещения тренировочных занятий.
	Т (СС)	
	ССМ	
	ВСМ	

Результаты анализа оценок позволили разработать психоспортограммы успешного спортсмена на каждом этапе подготовки (рис. 1-5). При формировании психоспортограмм использовалась 10-ти балльная система оценки важности показателей, где:

- 1-2 балла – низкий уровень оценивания;
- 3-4 балла – ниже среднего уровня оценивания;
- 5-6 балла – средний уровень оценивания;
- 7-8 балла – выше среднего уровня оценивания;
- 9-10 баллов – высокий уровень оценивания.

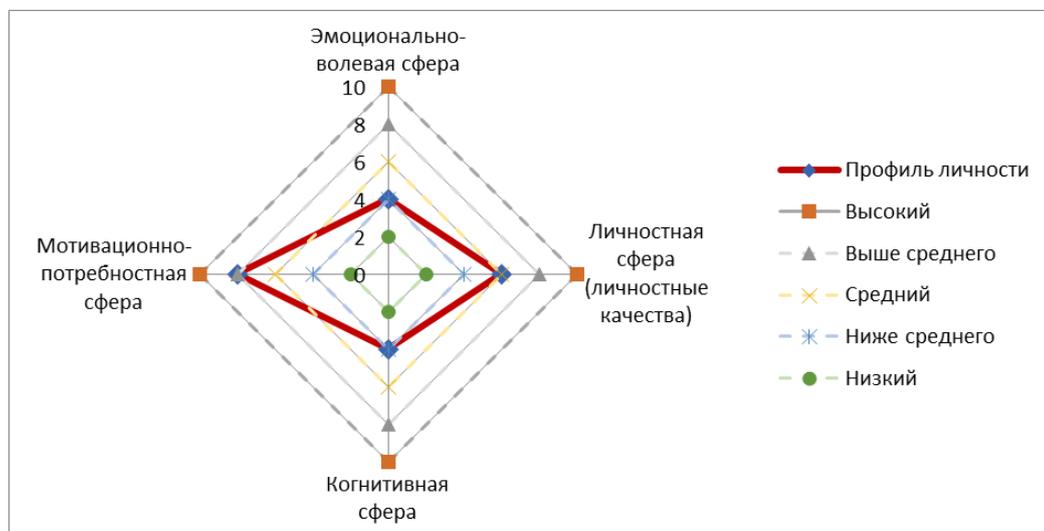


Рисунок 1. Психоспортограмма успешного спортсмена на этапе отбора

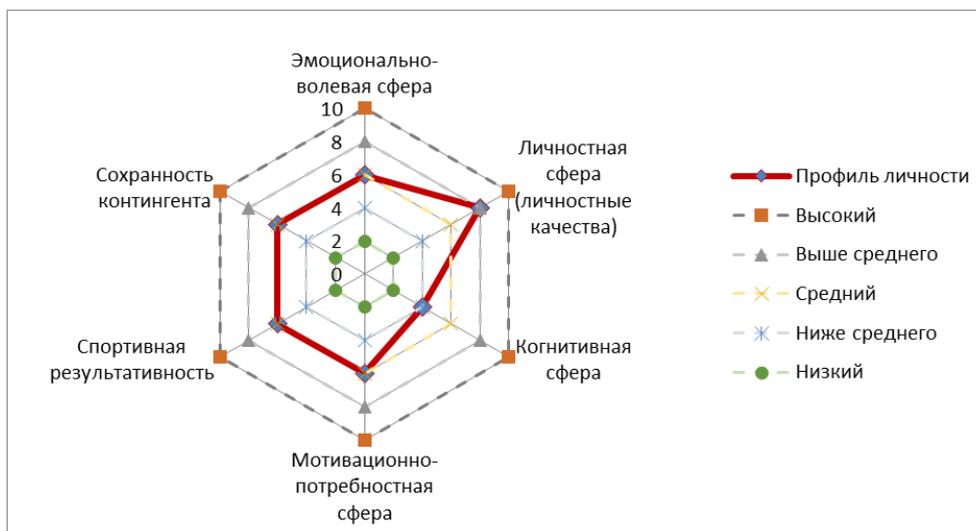


Рисунок 2. Психоспортограмма успешного спортсмена на этапе НП

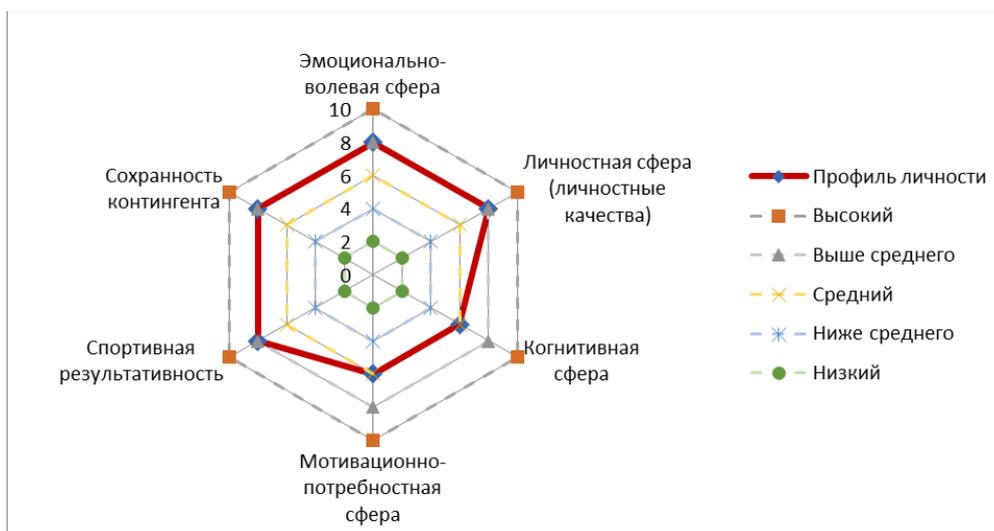


Рисунок 3. Психоспортограмма успешного спортсмена на этапе Т (СС)

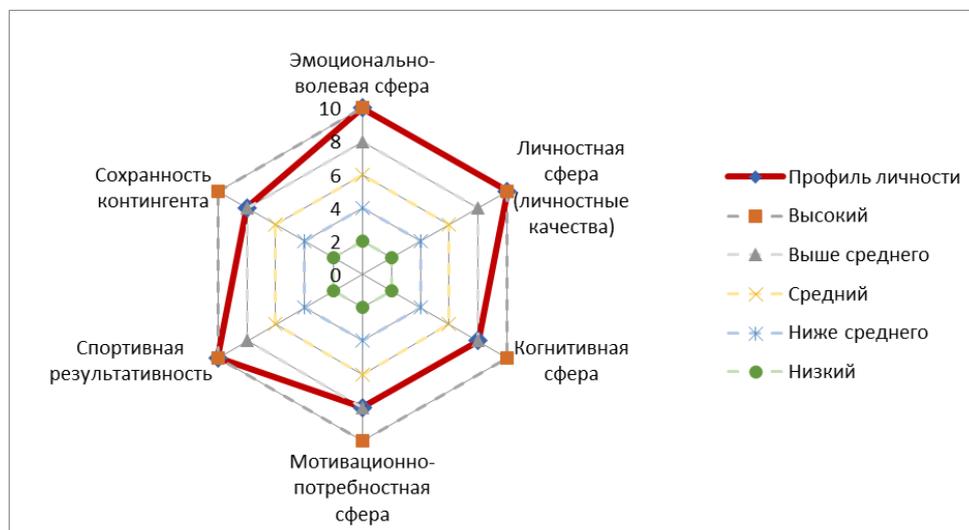


Рисунок 4. Психоспортограмма успешного спортсмена на этапе ССМ

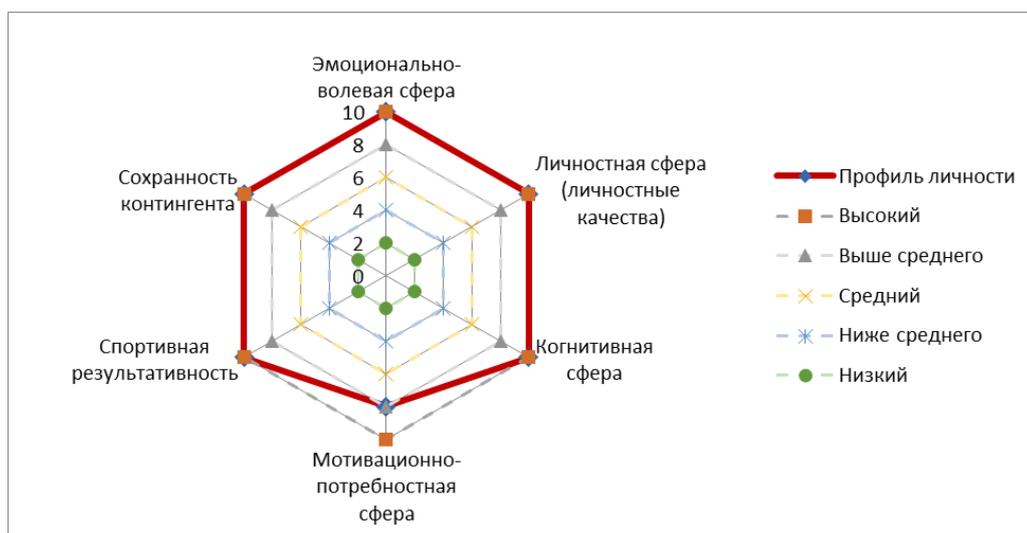


Рисунок 5. Психоспортограмма успешного спортсмена на этапе ВСМ

Таким образом, разработка психоспортограмм для группы видов спорта «спортивные единоборства» позволит психологу совместно с тренером установить спортивно важные особенности, которые необходимо контролировать в процессе многолетней спортивной подготовки. Внедрение в тренировочный процесс психоспортограмм на практике позволит, во-первых, повысить результативность процесса отбора спортсменов, поступающих на этап начальной подготовки, во-вторых, позволит проследить динамику развития личности спортсмена на всех этапах подготовки, в-третьих, позволит обеспечить успешную реализацию внутреннего потенциала спортсмена.

Список использованных источников:

1. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГИФК, 1995. - 186 с.
2. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. - 464 с.
3. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.

4. Мельников, В.М. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог, 2013. - №3. - С. 3-18.

5. Несветаев, А.К. Теоретическая модель психоспортограммы для спортсмена тхэквондо / А.К. Несветаев // МНИЖ, 2017. - №5-2 (59). - С. 51-53.

КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ВЕЛОСИПЕДНЫМ СПОРТОМ

Немченко В.В.

Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

Занятия велосипедным спортом, проводимые без учета состояния здоровья, могут нанести больше вреда, чем пользы. Лицам, решившим начать занятия велосипедным спортом, необходимо предварительно пройти медицинское обследование: проверить состояние своего здоровья, определить особенности физического развития, степень физической подготовленности, получить допуск на занятия у врача, установить величину полезной физической нагрузки.

Постоянный врачебный контроль дает возможность своевременно выявлять отклонения в состоянии здоровья, а также грамотно планировать физическую нагрузку и отдых (в широком смысле этого слова).

В настоящее время широкие массы спортсменов самостоятельно проводят регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья. Эта форма наблюдения называется самоконтролем. Она позволяет занимающемуся правильно строить тренировку, что способствует укреплению здоровья и физическому совершенствованию. Иногда это доставляет удовольствие (за такой-то период похудел/поправился/, стал сильнее, выносливее и т.п.). При самоконтроле спортсмен сознательно следит за своим здоровьем, соблюдает правила личной гигиены, анализирует используемую методику тренировки и дозирование физической нагрузки.