

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



## ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

**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

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

<b>Глинская Е.А., Сорокина Е.А.</b> Прогнозирование спортивных достижений .....	109
<b>Глинская Е.А., Меркулова П.В.</b> Опыт реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий в ФГБУ ПОО «СГУОР» .....	113
<b>Ефремова А.М., Ефремов Д.А.</b> Психолого-педагогические особенности сопровождения спортсменов .....	118
<b>Зайцева Г.О., Половинкин С.А., Солодяников Ю.В.</b> Совершенствование системы подготовки спортивного резерва в циклических видах спорта, с использованием инновационной технологии физиологического аватара (цифровой двойник спортсмена), на примере велосипедного спорта .....	124
<b>Ильичева Л.Н., Дулова О.В.</b> Оптимизация физической подготовки старшеклассников на уроках физической культуры .....	132
<b>Ильичева Ю.Н., Дулова О.В.</b> Активизация двигательной деятельности баскетболистов средствами музыкальной стимуляции в условиях ГУОР г. Иркутска .....	141
<b>Кизиляева Е.Ю., Абаев В.А., Голиков В.И.</b> Актуальные проблемы обеспечения безопасности в детско-юношеском туризме .....	149
<b>Конечных Д.А.</b> Актуальные проблемы развития биатлона в Смоленской области .....	155
<b>Крошева Е.А., Целикова Т.В.</b> Оптимизация образовательной и спортивной деятельности в училищах олимпийского резерва .....	158
<b>Кузенкова О.С.</b> Инновационная система подготовки спортивного резерва в училищах спортивного резерва .....	165
<b>Лоза Э.С.</b> Влияние психолого-педагогических методов на тренировочный процесс на занятиях по иностранному языку .....	169
<b>Ляшко К.М., Ляшко И.А.</b> Особенности педагогической деятельности тренера по футболу .....	174
<b>Макарова М.В., Бегидова Т.П.</b> Проблемы инклюзивного образования в сфере физической культуры и спорта .....	178
<b>Марышева А.А., Дулова О.В.</b> Развитие прыгучести у девочек 8 лет, занимающихся художественной гимнастикой методом сопряженного воздействия .....	182
<b>Матвеев С.А., Дулова О.В.</b> Планирование подготовки вратарей 10-12 лет в футболе в подготовительном периоде годичного цикла .....	190
<b>Мокина Е. С., Корнеев Д. С., Гераськов В. Ю.</b> Разработка психоспортограмм успешного спортсмена, занимающегося единоборствами, на каждом этапе спортивной подготовки.....	197
<b>Немченко В.В.</b> Контроль и самоконтроль в процессе проведения самостоятельных занятий велосипедным спортом .....	204
<b>Писаренко С.Н.</b> Совершенствование спортивной подготовки легкоатлетов (в беге на средние дистанции) при планировании на этапе	

начальной спортивной специализации с помощью вспомогательных средств .....	208
<b>Плешка И.В.</b> Инновационные технологии в физической культуре и спорте .....	215
<b>Подбельский А.А., Широбокова Н.В.</b> Анализ подходов к развитию скоростно-силовых способностей пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства .....	223
<b>Празян А.К., Батчаев Г.И.</b> Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных боксеров-левшей .....	228
<b>Распопова А. С.</b> Взаимосвязь перфекционизма с особенностями личности спортсменов разного возраста .....	234
<b>Серегин П.С., Хорошилова Е.В.</b> Особенности адаптации кардиораспираторной системы спортсменов к нагрузке с дополнительным увеличением сопротивления дыханию .....	237
<b>Сливкина А.Р.</b> Индивидуальный образовательный маршрут, как инструмент инновационной технологии для студентов Федерального Государственного училища олимпийского резерва г. Самары .....	243
<b>Смирнова Н. А.</b> Влияние алкоголя на организм спортсмена .....	248
<b>Соловьева А.Б.</b> Использование стандартов и технологий World Skills в реализации программы подготовки специалистов среднего звена в учебном процессе, по компетенции «Физическая культура спорт и фитнес» .....	257
<b>Тарновская Н.В.</b> Исследование уровня агрессивности у мальчиков, занимающихся каратэ, различной спортивной квалификации .....	260
<b>Трофимова Е.В.</b> Влияние хронобиологического типа и режима дня студентов 1 курса УОРТО на их здоровье .....	268
<b>Усачева С.Ю., Гуров А.А.</b> Модификация скоростно-силовой подготовленности юношей 15-17 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции .....	277
<b>Фатхутдинов И.И., Мисбахов А.А.</b> Психологические аспекты подготовки юных футболистов .....	281
<b>Хорунжий А.А.</b> Инновационная методика оценки уровня психического состояния юных единоборцев .....	286
<b>Хорунжий А.А., Поковба О.М.</b> Оценка уровня тренированности подростков, занимающихся спортивными единоборствами, с применением комплекса «Омега-С» .....	292
<b>Хорунжий А.Н.</b> Деловая карьера специалиста по физической культуре и спорту .....	297
<b>Хорунжий К.А., Жевлаков Д.О., Назарова Е.С.</b> Методика анализа и повышения мощности системы внешнего дыхания, спортсменов училищ олимпийского резерва .....	302
<b>Шмакова А.Н., Бацарашкина В.И.</b> Методика развития координационных способностей у юных стрелков .....	308

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

*Андреева Н. Н.*

*ГПОУ «Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области»,  
г. Новомосковск*

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

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

Анализ тенденций развития мирового футбола свидетельствует о непрерывном возрастании спроса на игроков технически подготовленных, физически развитых, способных выдерживать длительные физические нагрузки, показывать стабильность проявления физических качеств на протяжении всего сезона. Подготовку таких спортсменов необходимо

начинать с самых ранних этапов занятий футболом. Задача тренеров – готовить всесторонне физически развитого спортсмена путем дальнейшего совершенствования средств и методов тренировки, т.к. в этом виде спорта невозможно добиться высоких результатов за счет развития одного какого-то качества [6].

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

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

*Объект исследования:* процесс физической подготовки юных футболистов.

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

*Гипотеза.* Предполагалось, что систематическое, целенаправленное использование в тренировочном процессе координационной лестницы позволит эффективно решать задачи комплексного развития ведущих



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

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

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

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

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

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

*Задачи:*

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

*Методы исследования:*

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

После анализа источников информации по теме работы были отобраны упражнения с использованием координационной лестницы для развития

ведущих физических качеств футболиста, из которых были составлены три комплекса, по 5-9 упражнений каждый, продолжительностью 20 минут.

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

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

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

*В качестве тестов использовались:*

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

*Метод математической статистики* заключался:

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

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

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

*Проводя сравнительный анализ* динамики среднегрупповых результатов испытуемых контрольной и экспериментальной групп, следует отметить преимущество испытуемых экспериментальной группы, показавшим большую разницу в результатах по всем тестам за время эксперимента. Несмотря на непродолжительные сроки эксперимента (6 месяцев), результаты

указывают на их преимущество в развитии скоростно-силовых качеств (прыжковые тесты), развития быстроты и стартовой скорости, максимальной скорости бега (бег 30м со старта и с хода), комплексного развития ведущих физических качеств (быстроты, координации) в условиях выполнения одного из соревновательных действий (слалом с мячом, удар по воротам).

### ***Выводы***

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

2. Нами были разработаны комплексы упражнений с координационной лестницей, способствующие комплексному развитию необходимых футболистам физических качеств, которые систематически применялись в ходе педагогического эксперимента футболистами экспериментальной группы ДЮСШ «Химик» г. Новомосковска (приложение №1).

3. Результаты проведенного эксперимента подтвердили эффективность разработанных комплексов и утвердили наше предположение, что систематическое, целенаправленное использование в тренировочном процессе координационной лестницы позволит эффективно решать задачи комплексного развития ведущих физических качеств футболистов (быстроты, координации, скоростно-силовых) на тренировочном этапе спортивной подготовки.

КОМПЛЕКС №1

*Задачи:* Развитие быстроты и координации движений

*Место проведения:* футбольное поле ст. «Химик»

*Время проведения:* 20 мин

*Инвентарь:* координационная лестница (2 лестницы - рядом)

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Бег с невысоким подниманием бедра через каждую линию.	4р	Выполнять по одной линии поточно, по одному, возвращаясь назад по второй линии тем же способом. Дистанция между занимающимися 4 – 5 клеток. Темп максим.
2	То же, наступая правой ногой в клетки справа, а левой ногой в клетки слева.	4р	
3	Бег с невысоким подниманием бедра через каждую линию, стоя левым (правым) боком в направлении бега.	4р	Темп максим. выполнять на передней части стопы в стойке футболиста. В ожидании очереди выполнять упражнения для расслабления мышц.
4	То же, стоя спиной к направлению бега.	4р	
5	Бег с невысоким подниманием бедра, стоя правым боком к направлению бега, выполняя шаги: левой вперёд, правой вправо, левой назад, правой вправо и т.д., наступая в каждую клетку.	4р	Во всех упражнениях термин «бег» можно заменить на «переступание через линию»
6	То же, стоя левым боком, начиная с правой ноги.	4р	
7	Бег с невысоким подниманием бедра из и.п. - стоя правой в правой, а левой в левой клетках: шаг правой вперёд, шаг левой вперёд, шаг правой в следующую левую клетку, шаг левой туда же, шаг правой в правую клетку, шаг левой туда же, шаг правой вперёд в правую, шаг левой вперёд в левую клетку и т.д.	2р	Не напрягать плечевой пояс; первую серию выполнить, постепенно увеличивая темп, остальные – темп максим.
8	То же из того же и.п., выполняя: шаг правой вперёд, шаг левой вперёд, шаг правой вперёд, шаг левой вперёд, затем - шаг правой в следующую левую клетку, шаг левой туда же, шаг правой в правую клетку, шаг левой туда же и т.д.	2р	
9	Бег на месте в и.п. – стоя перед лестницей в клетке - поперек, выполняя шаги: правой вперёд, левой вперёд, правой назад, левой назад и т.д.	4р	Темп максим.

КОМПЛЕКС №2

*Задачи:* Развитие скоростно-силовых качеств и координации движений

*Место проведения:* футбольное поле ст. «Химик»

*Время проведения:* 20 мин

*Инвентарь:* координационная лестница (2 лестницы лежат рядом)

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Прыжки на двух, подтягивая колени к груди, с продвижением вперед, наступая в каждую клетку.	4р	Вариант: выполнять прыжки через одну клетку.
2	То же, стараясь минимально сгибать ноги в коленных суставах, стоя левым (правым) боком.	4р	
3	Прыжки на двух «змейкой», наступая одновременно двумя ногами в левую, затем в правую клетки и т.д., стоя лицом в направлении передвижения.	4р	Выполнять, следя за бесшумной постановкой стоп, помогая руками, сохраняя стойку футболиста.


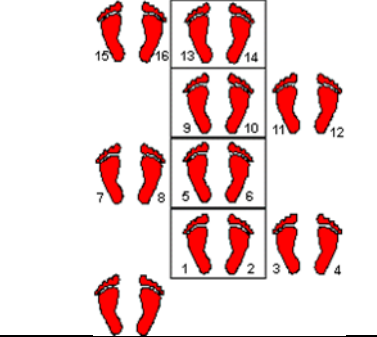
4	То же, стоя левым (правым) боком.	4р	
5	Прыжки на двух: два прыжка ноги врозь, наступая левой в левую, правой в правую клетки одновременно, прыжок ноги вместе - в левую клетку, прыжок ноги вместе в правую и т.д.	4р	Дистанция 4 - 5 клеток. В ожидании очереди выполнять упражнения для расслабления мышц ног.
6	Прыжки ноги врозь, наступая левой в левую, правой в правую клетки одновременно, чередуя через один или два прыжка - прыжки лицом вперёд и левым (правым) боком вперёд в направлении передвижения, поворачиваясь в момент отталкивания через левое (правое) плечо.	4р	Отталкиваясь преимущественно за счёт мышц стопы; вариант: подтягивая колени к груди.
7	Прыжки на левой (правой) «змейкой», наступая в левую, затем в правую клетки и т.д.,	4р	Не напрягать плечевой пояс
8	То же, стоя левым (правым) боком, после лестницы – бег с ускорением 5 м, удар по мячу.	2р	Выполнять в стойке футболиста. Темп быстрый
9	И.п. – ст. в левой клетке. Прыжки на двух: В правую клетку, вправо-наружу, в правую второго ряда, в левую второго ряда, влево-наружу, в левую третьего ряда и т.д. после лестницы – бег с ускорением 5 м, удар по мячу.	2р	

### КОМПЛЕКС №3

*Задачи:* Развитие быстроты и координации движений

*Место проведения:* футбольное поле ст. «Химик» *Время проведения:* 20 мин

*Инвентарь:* координационная лестница (2 лестницы лежат встык в длину)

№ п\п	Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<p><b>«классики»</b></p> <p>И.п. – ст, ноги врозь перед лестницей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжок левой вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземление в первый сектор лестницы на левую ногу.</li> <li>- Оттолкнувшись левой, приземление на две.</li> <li>- Оттолкнувшись двумя, приземление на правую.</li> <li>- Оттолкнувшись правой, приземление на две.</li> </ul>	2р	 <p>Повторять этот цикл, пока лестница не закончится.</p>
2	<p><b>«внутри-наружу»</b></p> <p>И.п. – ст, ноги врозь перед лестницей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг в первую секцию лестницы сначала левой, затем правой ногой.</li> <li>- Шаг левой слева от следующей секции лестницы, шаг правой – справа от лестницы.</li> <li>- Шаг левой вовнутрь следующей секции, шаг правой туда же.</li> </ul>	2р	<p>Повторять этот цикл, пока лестница не закончится. Темп максим</p> 
3	<p><b>«шаг в сторону»</b></p> <p>И.п. – ст. ноги врозь у левого угла лестницы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг правой в первую секцию, туда же шаг левой.</li> <li>- Шаг правой вправо от первой секции, шаг левой вправо.</li> </ul>	3р	<p>Каждый раз начинать с противоположной стороны лестницы, - для смены ведущей ноги</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг левой влево-вперед во вторую секцию, то же правой.</li> <li>- Шаг левой влево от второй секции, шаг правой влево (прийти в и.п.).</li> </ul>		
4	<p align="center"><b>«Танго»</b></p> <p>И.п. – ст. ноги врозь у левого угла лестницы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг левой в середину первой секции.</li> <li>- Шаг правую на уровне поперечной планки между первой и второй секциями, шаг левой туда же.</li> <li>- То же в следующий сектор в левую сторону, начиная с правой ноги.</li> </ul>	3р	<p>Выполнять на счет 1-2-3, как в танце.</p>
5	<p align="center"><b>«Пять шагов»</b></p> <p>И.п. – ст. ноги врозь перед лестницей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шаг правой справа от первой секции лестницы, шаг левой в середину первой секции, шаг правой туда же.</li> <li>- Шаг левой вперед во вторую секцию, шаг правой туда же.</li> <li>- То же, начиная с шага левой в левую сторону (шаг левой влево от третьей секции, шаг правой в середину третьей секции, шаг левой туда же).</li> <li>- Шаг правой вперед во четвертую секцию, шаг левой туда же.</li> </ul>	2р	

### Список литературы

1. Андреев В.С. Футбол/ М.: ФиС, 1999
2. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: учебно-методическое пособие / Екатеринбург: УГТУУПИ, 2006
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов/ М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006
4. Ежов П. Ф. Комплексный контроль подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие // П.Ф. Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2009
5. Пирсон А., Хокинс Д. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/ М.: Астрель, 2011
6. <https://angelovo.academy/coordination-ladder-for-training-children/>  
Координационная лестница для тренировки детей



7. <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-spetsificheskikh-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-yunyh-futbolistov>// Развитие специальных координационных способностей у юных футболистов

8. <https://bodybuilding-and-fitness.ru/sport-inventar/koordinacionnaya-lestnica.html>

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА**

*Балова К. В., к.ф.н. Перевальская С. В.*

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

Спорт относится к тем видам социокультурной деятельности, где личностные качества спортсмена во многом определяют успешность, эффективность и ценность успеха высших достижений на профессиональном поприще. Профессиональный спорт неотделим от человеческой культуры как области проявления особых склонностей и способностей человека, сопряженной с высокими нагрузками и стрессом. Спортивная карьера представляет собой особую ускоренную траекторию жизненного пути со своей отличительной характеристикой: раннее начало и завершение, экстремальные нагрузки и высокий повседневный стресс, пиковые переживания и очень высокие риски. Такая самоотдача и такой уровень жизни часто происходит на пределе человеческих возможностей. Все это не может не оказывать влияние на формирование в личности спортсмена особых социально-психологических качеств.

На развитие социально-психологических особенностей личности спорт оказывает особое влияние благодаря только ему присущим характеристикам. Главными из них являются:

1) соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником;

2) максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться хорошего результата;

3) систематическая длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьёзные коррективы в режим жизни и бытовые условия [5].

В общественных науках существует множество определений понятия личности вообще и личности спортсмена, в частности. Всё многообразие в определениях мы условно обобщили в два методологических подхода. Исходя из их содержания, личность воплощает с одной стороны, социальные качества, а с другой стороны, индивидуальные психологические особенности. Под социальными качествами в личности мы рассматриваем такие ее наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени проявляются в отношениях с другими людьми и с внешним миром. Совокупность этих отношений формируют социальную направленность. Личность приобретает свою социальную направленность в соответствии с разноуровневыми целями его основных видов деятельности.

При этом социологи в области спорта отмечают влияние деятельности на формирования тех или иных качеств личности, иначе, личность спортсмена полностью детерминирована оказываемой на нее спецификой спортивной деятельности. Социолог Н.Н. Визитей в своей работе «Социология спорта» выделяет «спортивность» как общее качество спортсмена [2]. Это интегральная характеристика личности спортсмена, которая основывается на системе определенных ценностей, сформированных под влияние спорта. Он выделяет следующие группы ценностей: ценности, связанные с функциональным содержанием спорта, самой деятельности, ее эмоциональными моментами; коммуникативные ценности (общение); красота (наслаждение красотой зрелищ, спортивной борьбой, тактическими комбинациями, виртуозными композициями и т.д.); физическое «Я»

(здоровье, телосложение, физические качества); материальные ценности (заработная плата, призовые, заключение выгодных контрактов, участие в рекламе и т.д.); социальное признание и авторитет; самоактуализация (испытание своих сил, стремление использовать свои способности); полезность другим (чувство необходимости для других). При этом автор говорит о необходимости учитывать и тот аспект, что перечисленные ценности могут актуализироваться в личности спортсмена на разных этапах спортивной карьеры. Так на начальной стадии построения спортивной карьеры к высоко значимым ценностям относятся: функциональное содержание спорта, физическое «Я», общение. Другая группа ценностей (материальные ценности, социальное признание, авторитет, самоактуализация) имеет активную значимость, увеличивающуюся с повышением уровня мастерства.

Что касается второго методологического подхода, который выявляет индивидуальную составляющую в природе личности спортсмена, то изучение данного вопроса является наиболее актуальной проблемой для психологии спорта. Значительный интерес к проблемам индивидуальных психологических особенностей личности профессионального спортсмена проявляют такие отечественные и зарубежные психологи, как: А.Ц. Пуни, П.А. Рудик (изучение проблем психологической подготовки в спорте); Б.А. Вяткин, К.К. Платонов, В.Л. Марищук, Е.А. Плетницкий, Шарапова Д.С. (изучение индивидуальных различий в эмоциональном реагировании); В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов, Н.А. Худадов (изучение психической надежности в спорте); А.В. Родионов (влияние психологических факторов на спортивный результат), В.С. Мерлин (психология индивидуальности) [4]. Если обобщить все многообразие определений с точки зрения психологического подхода, личность спортсмена можно рассмотреть с трех позиций и направлений: возрастная специфика и характерность разных видов спорта, психологический и биологический пол спортсменов, индивидуальные личностные качества спортсмена.

Среди исследований психологических особенностей спортсменов в зависимости от возраста можно отметить К. Икегами [1], который выявил, что с увеличением спортивного стажа от 1 до 10 лет спортсмены становятся агрессивнее, беззаботнее, активнее, понижается тревожность, имеют низкие шансы испытывать чувство неполноценности и впадать в депрессию или фрустрацию.

Психологические особенности личности оказывают влияние на выбор вида спорта и успешность деятельности. Ф. Б. Березина и Р. В. Рожанец в своих исследованиях установили, что игровые виды спорта предпочитают люди с высокой жизнерадостностью, активностью, избытком энергии и сознанием собственных возможностей, оптимизмом. Конный спорт, художественную гимнастику, акробатику выбирают лица со стремлением к признанию, склонностью к демонстративности, с развитым воображением, с выразительностью эмоциональных реакций [1]. По мнению С. В. Афиногеновой у женщин, которые занимаются «мужскими» видами спорта - боксом, борьбой, хоккеем, футболом - агрессивность выше, чем у тех, кто занимается «женскими» видами спорта - синхронное плавание художественная гимнастика [1].

В.Э. Мильман и другие зарубежных психологи считают, что спортсменам присуща большая выраженность многих личностных свойств. Согласно их представлениям, спортсмен изначально обладает определенными личностными качествами, которые наиболее полно раскрываются в спортивной деятельности. С точки зрения психологов в области спорта, спортсмены характеризуются свойствами личности, связанными с мотивацией достижения успеха, сопротивлением напряжению в спортивной борьбе [3].

Интегрируя вышесказанное можно сделать вывод, исследователи в области социологии и психологии спорта представляют два отличных друг от друга методологических подхода к определению личности спортсмена. Они различаются в позиции относительно того, что в личности спортсмена

является определяющим, его социальная природа, сформированная под влиянием спорта или его психологическая индивидуальность, склонности и таланты, данные личности от рождения. Специалисты отмечают, что спортивная деятельность способствует развитию в спортсмене социальных качеств, которые помогают спортсмену в достижении высокого спортивного результата. В свою очередь, современные научные исследования в области спорта показывают, что наиболее характерными общими особенностями их личности являются: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, независимость, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль, общительность, активность в преодолении препятствий.

#### Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.: ил.
2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 240 с.
3. Мильман В.Э. Зарубежные исследования свойств личности спортсменов // Вопросы спортивной психогигиены. М., 1975. Вып. 3.

## **ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЕ (ВОЛОНТЕРСКОЕ) ДВИЖЕНИЕ КАК ИННОВАЦИОННОЕ СРЕДСТВО ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

***Бердюгин Е. Т., Белоконь Е. В.***

*Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация «Государственное училище  
(техникум) олимпийского резерва г. Самара»*

Волонтерское движение — совершенно новый феномен для современной России. Это дело и занятие, объединяющее граждан, общественно полезная деятельность в рамках одной или нескольких сфер жизни государства. Феномен волонтерства в России носит многоаспектный характер.

По мнению Л.Е. Сикорской, автора многочисленных исследований по добровольчеству (волонтерству), волонтерство — способ сохранения и укрепления человеческих ценностей, таких, как доброта, безвозмездная помощь любому человеку независимо от его положения в обществе, культурных и этнических особенностей, религии, возраста, пола. [2]

В соответствии с Концепцией развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 27 декабря 2018 года №2950-р, федеральным проектом «Социальная активность» национального проекта «Образование», утвержденным протоколом №10 президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года следует обеспечить развитие волонтерского движения в образовательных организациях.

Училища олимпийского резерва, которые являются кузницей кадров в области физической культуры и спорта так же должны проводить работу по популяризации добровольчества (волонтерства) среди молодежи. С этой целью в учебный план Федерального государственного бюджетного учреждения профессиональной образовательной организации «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г.Самара» в 2020-2021 году была введена новая общепрофессиональная дисциплина – Организация волонтерского движения в области физической культуре и спорта.

По мнению И.А. Медведева [3], «добровольческое движение» в работе с молодёжью в системе профессионального образования представляет собой:

- инструменты наработки у студентов разнообразных социальных компетенций, способствующих адаптации молодёжи на современном рынке труда;

- формы активизации традиционных практических занятий, посредством вовлечения студентов в добровольческую деятельность;

- метод реализации государственной политики в сфере воспитания молодежи;

- инструменты развития коммуникации государства и общества.

От того, насколько будущие специалисты разделяют эти ценности, во многом зависит эффективность их повседневной деятельности.

В этой связи, по нашему мнению, формирование гуманистических и на их основе профессионально-личностных ценностных ориентаций – одна из важнейших задач системы качественной подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта. В процессе приобретения знаний, навыков и умений для успешного осуществления конкретного вида профессиональной деятельности необходимо сформировать у будущих специалистов именно социально-профессиональные качества, глубокие убеждения, мировоззренческие позиции и ценностные ориентации для их профессиональной социализации.

Профессиональная социализация включает совокупность социальных, педагогических и образовательно-воспитательных процессов, в разной степени регулируемых и позволяющих будущим специалистам, готовящимся к осуществлению деятельности в сфере физической культуры и спорта, усваивать систему установок, норм и ценностей, соответствующих осваиваемой профессии. В то же время профессиональная социализация – это развитие и самореализация молодых людей в процессе усвоения и воспроизводства профессиональной культуры, которая наряду с профессиональными знаниями, умениями, опытом творческой деятельности в профессиональной сфере включает совокупность норм поведения и взаимоотношений, определенную систему ценностей, соответствующих назначению и смыслу профессии. [1]

Одной из основных целей государственной молодежной политики является наиболее эффективное использование потенциала молодежного волонтерского движения для решения социальных проблем современного российского общества. В то же время добровольчество (волонтерство) также

является и одним из самых эффективных методов формирования и развития жизненных навыков, социализации, самореализации и самоактуализации студенческой молодежи. Должным образом организованная в процессе обучения волонтерская деятельность создает необходимые условия для активного участия молодежи в жизни общества. [6]

Что же такое спортивное волонтерство и как участие в нем может способствовать развитию личных и профессиональных навыков будущих молодых специалистов в области физической культуры и спорта?

В различных классификациях волонтерской деятельности, как правило, выделяется такой вид волонтерства как событийное. Событийное волонтерство — добровольная помощь в организации и проведении культурных, спортивных и образовательных мероприятий различного уровня.[4] Спортивное волонтерство, в свою очередь, является разновидностью событийного волонтерства.

Спорт на любом уровне своей социальной активности требует людских и материальных ресурсов. Нехватка спортивных кадров для эффективного спортивного управления и развития может быть восполнена услугами добровольцев. В последнее время большинство спортивных администраторов и организаторов спортивных мероприятий для успешного спортивного администрирования призывают «на помощь» волонтеров. Волонтеры принимают активное участие в управлении спортивными соревнованиями различного уровня и масштаба, таких как чемпионаты мира, Олимпийские игры, фестивали национальных видов и многих других.

Спортивные волонтеры – это те люди, кто участвует в роли помощника, они осуществляют поддержку в организации и проведении мероприятий, связанных с различными видами физической активности для различных категорий граждан. Очевидно, что наемных сотрудников спортивных клубов, спортивных обществ, спортивных учреждений, а также спортивных министерств никогда не может быть достаточно для эффективного управления и проведения спортивных мероприятий.



В настоящее время, как правило, спортивное волонтерство включает в себя лиц, помогающих без какого-либо вознаграждения. Спортивные события, независимо от их размера охвата, как правило, полагаются на добровольцев для эффективного проведения и их осуществления. Роль добровольцев широко признается в качестве важного вклада в экономическую и культурную составляющую для эффективного функционирования мегаспортивных событий [2].

В современном мире ни одно крупное спортивное событие не обходится без помощи спортивных волонтеров, которые выполняют разнообразные функции и вносят значительный вклад в проведение мероприятия на высочайшем уровне, но главное — они создают особую доброжелательную и праздничную атмосферу соревнований.

Можно с уверенностью сказать, что в настоящее время волонтерство является инновационным средством в образовательной системе. Волонтеры стали важной частью обеспечения эффективности в проведении мероприятий [7]. Если говорить о студентах училищ олимпийского резерва, то получая диплом о среднем профессиональном образовании, молодой специалист имеет возможность работать не только преподавателем физической культуры, но и получить опыт в организации и проведении спортивных мероприятий, праздников и событий благодаря участию в волонтерских практиках. Это дает возможность расширить свои знания, умения и навыки в выбранной профессии, попробовать разные направления работы и выбрать для себя именно то, которое отвечает всем внутренним установкам личности.

Волонтерская деятельность студентов училищ олимпийского резерва — это неоценимая помощь организаторам спортивных мероприятий, поскольку студенты являются так же действующими спортсменами, а соответственно обладают определенным набором знаний, которые будут способствовать улучшению качества проводимого мероприятия.

Спортивные мероприятия для волонтеров — это опыт работы на уникальном мероприятии, знакомство со спортивной элитой мира,

возможность познакомиться со сверстниками из других стран и найти единомышленников, попрактиковаться в иностранном языке и получить новые навыки. Это хорошая возможность найти свой путь в осваиваемой профессии.

Волонтеров крупных спортивных событий можно разделить на следующие категории: волонтеры общего профиля, волонтеры спортивных объектов, специалисты. Также некоторые мероприятия предполагают категорию городские волонтеры. Участниками спортивного события являются зрители, спортсмены, организаторы, волонтеры, персонал различного профиля.

Деятельность волонтеров можно условно разделить на несколько направлений:

- услуги для зрителей;
- спортивная программа;
- аккредитация;
- «встречи и отъезды»;
- волонтеры в местах проживания;
- маркетинг и СМИ;
- волонтеры церемоний;
- транспорт;
- медицинское обеспечение;
- кейтеринг;
- атташе. [7]

Волонтеры способны обеспечить эффективное управление и развитие спортивных соревнований на местном, национальном и международном уровнях. Спортивные волонтеры оказывают необходимую помощь и вносят свой вклад в успех спортивных соревнований. Области, в которых добровольцы способны оказать значительную помощь – это управление спортивным мероприятием, которое включает в себя коучинг спортсменов, подготовку и переподготовку спортивных кадров, судейство спортивных

соревнований, обеспечение здоровья, безопасности и благосостояния спортивных участников. [8]

Мотивы волонтерства не заключаются в материальном поощрении, позыв идет из души. Немаловажным фактором является психологическое состояние добровольца; эмоции, энергия и энергетика — вот то, что сплачивает участников, организаторов самого действия и волонтеров. Огромная отдача своих сил на мероприятия возвращается волонтеру в многократном объеме. Радость от выполненного полезного дела — вот главная ценность. С полной уверенностью можно сделать вывод, что при занятии добровольческой (волонтерской) деятельностью человек погружается в позитивную среду, выполняет общественно полезную работу, развивая свои умения и навыки на практике. [2]

Спортивное волонтерское движение в современном российском обществе приобретает особую актуальность, поскольку наша страна выступает местом проведения спортивных мероприятий международного уровня, таких как XXVII Всемирная летняя Универсиада в 2013 году в Казани, XXII Олимпийские Зимние Игры и XI Паралимпийские Зимние Игры 2014 года в Сочи, Чемпионат мира по футболу в 2018 году, Зимние Всемирные студенческие игры в Красноярске в 2019 году и другие. [5]

Спортивное волонтерство является эффективным средством при подготовке будущих специалистов в области физической культуры и спорта за счет уникальной возможности приобретения опыта организации и проведения спортивных соревнований, мероприятий и событий для различных категорий граждан. Внедряя волонтерскую деятельность в учебно-воспитательный процесс училищ олимпийского резерва, студентам предоставляется возможность без отрыва от учебной и спортивной деятельности овладеть новыми навыками, расширить знание о профессии и получить практический опыт.

При приеме в ФГБУ ПОО ГУОР г.Самара абитуриентам с 2021-2022 учебного года за наличие «Личной книжки волонтера» абитуриентам будет

начисляться дополнительный балл, а в последствии волонтерская практика станет существенным разделом портфолио студента, своеобразной визитной карточкой для его будущего профессионального и социального лифта.

### Список литературы

1. Очаковская Е.С., Шунк Е.П. Особенности регулирования добровольческой деятельности в сфере здравоохранения / Е.С. Очаковская, Шунк Е.П. // Современные траектории развития социальной сферы: образование, опыт, проблемы, наука, тенденции, перспективы: материалы Междунар. науч.-практ. конф / под общ. ред. Кошель В.И.– Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2017. – С. 192–194.

2. Рыжкина Ю.В., Карфидова Т.Н. Спортивное волонтерство: взаимодействие личности, общества и государства, 2017г., [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/58642/1/978-5-7996-2289-3\\_2018\\_33.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/58642/1/978-5-7996-2289-3_2018_33.pdf)

3. Словарь-справочник по социальной работе; под ред. д-ра ист. наук проф. Холстовой Е.И.. – М.: ЮРИСТ, 2010. – 348 с.

4. Тимофеева А.А., Савченко И.П. Проблемы и перспективы развития волонтерского движения в современном российском обществе / Тимофеева А.А., Савченко И.П. // Современные траектории развития социальной сферы: образование, опыт, проблемы, наука, тенденции, перспективы: материалы Международной научно-практической конференции / под общ. ред. Кошель В.И. – Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2017.

5. Шиняева О.В. Спортивное волонтерское движение в современной России, <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-volonterskoe-dvizhenie-v-sovremennoy-rossii>.

6. <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=36788>

7. <https://scienceforum.ru/2020/article/2018022129>

8. [https://pgu.ru/upload/iblock/d06/ch\\_08\\_sim\\_2\\_sektsii\\_3\\_4-sh.a.-imnaev\\_-yu.n.-komarov\\_-e.a.-puchinyan-6.pdf](https://pgu.ru/upload/iblock/d06/ch_08_sim_2_sektsii_3_4-sh.a.-imnaev_-yu.n.-komarov_-e.a.-puchinyan-6.pdf)

# МОДЕЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЕТАТЕЛЬНИЦ МОЛОТА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

*Бобков А.В.*

*Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва,  
Россия*

Многообразная спортивная тренировка в метании сводится к становлению определенного стандарта двигательных действий, то есть к образованию навыков и проявлению усилий для перемещения частей тела и спортивного снаряда в пространстве и времени. Поэтому при решении проблемы повышения эффективности этого процесса правомерно в первую очередь рассматривались вопросы совершенствования двигательной подготовленности метательниц, раскрываемой через двигательные способности и их развитие по закономерностям, присущим процессу становления спортивного мастерства и морфофункциональной специализации [1, 2].

Процесс многолетней подготовки метательниц молота с целью достижения максимально высоких спортивных результатов, которые до недавнего времени казались пределом человеческих возможностей, все в большей степени определяются использованием методических новинок обоснованных ранее работами специалистов по теории и методике спортивной тренировки у мужчин метателей. В последние годы образовалось несоответствие между имеющимися представлениями о методах и средствах используемых в системе многолетней подготовки и объективными требованиями, предъявляемыми к уровню готовности спортсменок [5, 6]

Теоретические и практические аспекты подготовки метательниц молота охватывают большой круг проблем, которые, не были достаточно подробно рассмотрены ранее, но имеют большое значение при формировании высшего спортивного мастерства.

Между тем значительный рост спортивных достижений, расширение календаря соревнований, изменение условий соревнований и т.д. требуют дальнейшего совершенствования структуры и организации тренировочной и соревновательной нагрузки, что позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, исследования, направленные на решение указанных проблем, актуально необходимы. Они должны способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса метательниц и сокращению сроков овладения спортивным мастерством.

В связи с этим целью данной работы явилась разработка комплексной системы, рационального управления процессом подготовки метательниц молота высокой квалификации на основе моделирования тренировочного процесса.

Гипотеза. Предполагалась, что учет тренировочных нагрузок высококвалифицированных метательниц молота, и организация их распределения в годичном цикле тренировки позволит более эффективно реализовать специальные и общие тренировочные средства в макроцикле и качественно управлять процессами роста спортивного мастерства спортсменок.

Тенденция развития современной легкой атлетики характеризуется ростом спортивных достижений, значительным увеличением количества соревнований и очень высокой плотностью результатов ведущих спортсменов. Благодаря этому увеличилась напряженность спортивной деятельности, что, в свою очередь, приводит к ускорению смены поколений спортсменов международного класса [2].

Рациональное построение тренировочного процесса высококвалифицированных метательниц молота предполагает его направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей ее эффективность, на взаимосвязь между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовленности

спортсмена с методикой диагностики его функциональных возможностей, модельными характеристиками соответствующих уровней [4].

Педагогический эксперимент заключался в перераспределении силовых и технических средств тренировки в годовом цикле, в котором все пики объёма силовой работы и бросковой работы сдвигались в сторону соревновательного периода с двух до трёх месяцев, по сравнению с эталоном. В качестве критерия эффективности данного варианта планирования выступала динамика скоростно-силовой и технической подготовленности метательниц молота (МС и МСМК), обеспечивающая им высокие стабильные результаты на протяжении всего соревновательного периода.

Принципиальным отличием смоделированного сезона подготовки высококвалифицированных метательниц молота, явилось то, что основной задачей педагогического эксперимента было увеличение объёма силовых средств тренировки на 30% и средств технической подготовки на 45 %, по сравнению с каждым предыдущим годом. Кроме того, качественно изменилась структура распределения данных средств тренировки в макроцикле.

В характере распределения средств силовой подготовки на протяжении 2012-2013 годов следует отметить следующие особенности: максимум был достигнут в середине подготовительного периода, и составил 116 тонн; до мая объёмы равномерно уменьшались, и к окончанию соревновательного периода наблюдается повторное равномерное увеличение силовой нагрузки до августа.

Планируя силовой компонент тренировочной программы экспериментального года, было предусмотрено равномерное увеличение объёма на протяжении всего подготовительного периода. Максимум был сдвинут на три месяца в сторону соревновательного периода. В феврале-марте месячный объём был равен 132 тоннам. В соревновательном периоде объёмы силовых средств подготовки так же уменьшались, однако, составили более 50% от максимального объёма, достигнутого в подготовительном периоде.

Суммарный годовой объём этого сезона составил 1062 тонны, что на 30% больше каждого предыдущего года.

В сезоне 2012-2013 года объём средств технической подготовки, в связи с задачами эксперимента, был увеличен на 45%. Качественно изменилась структура распределения технических средств в течение года. Если в подготовительном периоде схема распределения средств технической подготовки мало отличалось от предыдущего этапа, то в соревновательном периоде месячные объёмы были увеличены до 1000-1400 бросков и максимумы были достигнуты в июне-июле, то есть, сдвинуты на три месяца в сторону соревновательного периода.

В технической подготовке метательниц молота используются три группы снарядов, которые имеют определенное соотношение на различных этапах подготовки. В.Е.Лутковский [3], А.П.Бондарчук [1] обосновывают их распределение различными задачами, которые решаются с помощью этих трёх групп.

Так в соревновательном периоде наиболее оптимальным соотношением облегченных, стандартных и утяжелённых снарядов, по данным А.П.Бондарчука [1], будет 1:2:1 при суммарном месячном объёме средств технической подготовки до 400 бросков (июль-август).

В нашем варианте это распределение носило следующий характер - 1:12:2, при суммарном месячном объёме 1445 бросков в июне и 1:5:2 при суммарном объёме 1440 бросков в июле.

Общегодовой объём по данным различных авторов колеблется в значительных пределах от 6000 до 12000 бросков.

Анализ статистических данных по процентному соотношению применения в тренировочном процессе снарядов разного веса позволил сгруппировать тренировочные программы метательниц по трем группам: первая - преимущественное использование облегчённого снаряда от 45 до 46 %, вторая - стандартного снаряда от 45-89 % у женщин и от 47 до 70 % у мужчин; третья - с доминирующей работой с утяжелённым снарядом от 50 до



65 %. Большинство метательниц (69 % от общего числа) вошли во вторую группу.

Эти соотношения чаще всего сопоставляются со стабильностью спортивного результата в годовом цикле. У метательниц, у которых один из снарядов был представлен в минимальном объеме, как правило, наблюдалась низкая стабильность результатов. Поэтому в методическом отношении для увеличения стабильности необходимо разнообразить применяемые технические средства подготовки.

Объем тренировочной работы со снарядами различного веса может быть по-разному представлен в годичном и многолетнем цикле. Так, в спортивном сезоне 2016-2017 года наблюдается волнообразная структура в использовании облегченного снаряда. Дважды в течение года были достигнуты пики - в декабре и в апреле. Сезон 2016-2017 года показывает, что эти средства тренировки равномерно использовались с незначительным уменьшением к соревновательному периоду.

Не прибегая к детальному анализу вариантов распределения других технических средств подготовки, отметим, что в планировании использования утяжелённых снарядов, особенно в соревновательном периоде, наблюдается однотипность снижения объема, начиная с апреля, с незначительным увеличением в июле - августе.

В стандартном снаряде в годах, предшествующих экспериментальному, также наблюдалось сходство, с незначительной вариативностью в максимальных и минимальных объемах. Отличительной особенностью сезона 2016-2017 гг. явилось значительное увеличение объема использования основного снаряда в соревновательном периоде, со сдвигом пиков к началу этого периода.

Подобный характер распределения основных тренировочных средств должен, естественно, найти своё выражение в динамике спортивных результатов метательниц молота в основном упражнении.

С начала подготовительного периода сезона 2016-2017 гг. результаты относительно равномерно увеличивались и достигли своего максимума в феврале, затем они так же равномерно уменьшались и в соревновательном периоде метательницы не смогли приблизиться к результатам, показанным в подготовительном периоде. Хотя в июле-августе наблюдалось повторное увеличение результатов.

Анализ тренировочных программ первых двух лет тренировки позволил предположить, что такое распределение средств тренировки не позволило метательницам молота реализовать свой двигательный потенциал в соревновательном периоде.

Всё это, то есть увеличение средств силовой и технической подготовки, перенесение максимальных объёмов этих средств в сторону соревновательного периода и характер распределения тренировочных средств в соревновательном периоде, значительно повлияло на динамику результатов в основном упражнении.

И если в сезоне 2016-2017 года метательницы молота достигли пика в феврале-марте и приблизились к 59-ти метровому рубежу, то в 2017-2018 году коррекция распределения тренировочной нагрузки позволила показать максимальный результат в начале соревновательного периода и удержать его в 5% зоне распределения максимальных результатов.

Сопоставляя динамику основных сторон подготовленности метательниц молота (силовой и технической), и характер распределения соответствующих нагрузок в годичном цикле отмечаем, что состояние спортсменок находится во взаимосвязи с объёмом выполненных средств тренировки. Однако, объём тренировочной работы реализуется в достижениях спортсменов в силовых контрольных упражнениях с отставанием на один месяц. А соотношение технических средств подготовки и спортивного результата демонстрирует несколько другую взаимосвязь.

Установлено, что результат в метании молота в подготовительном периоде равномерно увеличивается у всех спортсменок, несмотря на

волнообразный характер распределения этих средств, а в соревновательном периоде дальнейшее увеличение их объёма приводит только к стабилизации достигнутого уровня результатов.

Необходимо учитывать, что само увеличение объёма силовых и технических средств не приводит к автоматическому росту достижений в метании молота. Однако они являются доминирующим фактором и в комплексе с другими средствами играют ведущую роль в подготовке спортсменов.

В проведенном исследовании с увеличением объёма силовых средств тренировки, одновременно увеличивался и объём средств технической подготовки. Это позволило не только увеличить соревновательный результат, но и продлить сроки 5% зоны распределения максимальных результатов.

Проведенные исследования на группе высококвалифицированных метательниц молота позволили определить, что возможен и вариант с более поздним включением повторного расширения силовых и технических средств, что обеспечивает демонстрацию высоких спортивных результатов и увеличивает сроки сохранения спортивной формы.

Стратегия тренировки определяется степенью рассогласования показателей исходного состояния спортсменки с «эталоном» и с целевой индивидуальной моделью по параметрам подготовленности, а также многолетней и сезонной динамикой спортивных результатов, показателей подготовленности в сравнении со среднестатистической динамикой спортивного результата и динамикой соответствующих значений переменных состояний метательницы.

### **Список литературы**

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки /А.П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Врублевский, Е. П. Тренироваться много или правильно? / Е. П. Врублевский, А. Селезнев, А. Н. Свирин // Легкая атлетика. - 2002. -№6.-С. 16-

22.

3. Лутковский, В.Е. Особенности управления технической подготовкой метателей молота различной квалификации: автореф. дисс... канд. пед. наук / В.Е. Лутковский. –Сб-П. 2011.- 24 с.

4. Пучков, А. А. Структура годичного цикла тренировочных нагрузок на примере высококвалифицированных метательниц молота / А. А. Пучков // Проблемы и новации спортивной тренировки в легкой атлетике: матер. всерос. науч.-практ. конф. - Смоленск: СГИФК, 2009. - С. 76-79.

5. Романов, И. П. Дифференцированная методика бросковой и скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных метательниц молота с разными соматотипами: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.П.Романов. - Тула: ТГУ, 2012.-24 с.

6. Свирин, А. Н. Специальная силовая подготовка женщин в метании молота / А.Н. Свирин, А.И. Селезнев // Проблемы и новации спортивной тренировки в легкой атлетике: матер. всерос. науч.-практ. конф. – Смоленск СГИФК, 2002. - С. 85-87.

## **ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ НА ДИСТАНЦИИ 1000 МЕТРОВ**

*Бокован Н. О., д.п.н., профессор Квашук П. В.  
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»*

**Аннотация:** В данной статье обосновывается соревновательная деятельность как наиболее перспективная возможность в регистрации параметров спортивных результатов. Исследование проводилось на примере гребцов на каноэ на дистанции 1000 метров. Ключевым моментом данного исследования является скорость, так как она определяет основной показатель передвижения спортсмена на дистанции.

**Ключевые слова:** скорость, темп, шаг, гребля, 1000 м, каноэ.

**Введение.** Основным элементом спорта высших достижений является соревновательная деятельность, определяющая цели и направленность

подготовки спортсменов. По мнению специалистов [1-3] наиболее перспективным направлением исследования соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации является регистрация ее параметров на крупных соревнованиях, не посредственно в условиях соревновательной борьбы. В этой связи задачей исследования было изучение особенностей соревновательной деятельности гребцов на каноэ высокой квалификации на дистанции 1000 м.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие пять спортсменов ГУОР г. Бронницы, специализирующиеся в гребле на каноэ, квалификации МС России. Динамика кинематических характеристик гребли каноистов высокой квалификации изучалась на основании анализа видеосъемки на официальных всероссийских соревнованиях. Обработка результатов осуществлялась методами вариационной статистики, включая корреляционный и регрессионный анализ данных, с помощью стандартного набора статистических программ из пакета Statistica - 8.0.

**Результаты исследования.** В циклических видах спорта основным показателем соревновательной деятельности является скорость передвижения спортсмена на дистанции. Одновременно с показателями скорости в контроле соревновательной деятельности в циклических видах спорта исследуется динамика таких компонентов, как темп и шаг. Темп (частота гребков в минуту) при поддержании определенной скорости, может различаться в зависимости от уровня подготовленности каноиста. Умелый выбор оптимального темпа на отрезках дистанции, при котором спортсмен показывает наивысшую скорость, является одной из важнейших задач тактической подготовки спортсмена. Шаг (длин проката) - расстояние, на которое каноист перемещается за время одного цикла гребли.

В гребле на каноэ наиболее часто выделяют четыре дистанционных отрезка: стартовый (0 - 250 м), первый дистанционный (250-500 м), второй дистанционный (500 - 750 м) и финишный (750 - 1000 м).

На рисунках 1 – 3 отражена динамика показателей скорости лодки, темпа

гребли и длины проката лодки за гребок в процессе преодоления соревновательной дистанции 1000 м гребцами на каноэ высокой квалификации.

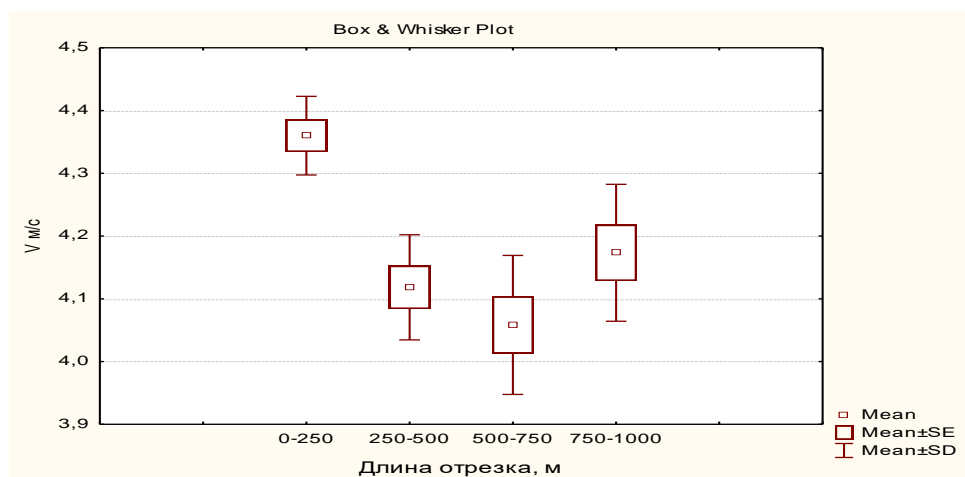


Рисунок 1 - Динамика скорости лодки на отрезках соревновательной дистанции 1000 м

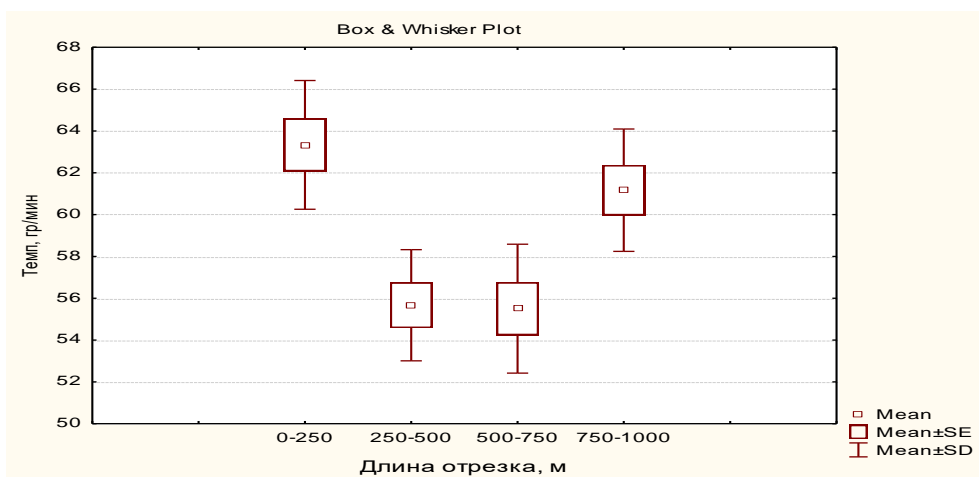


Рисунок 2 - Динамика темпа гребли на отрезках соревновательной дистанции 1000 м

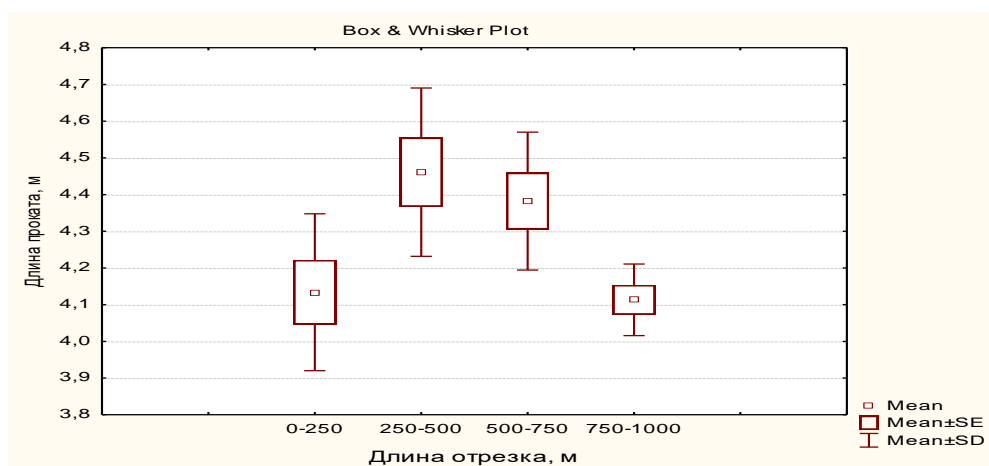


Рисунок 3 - Динамика длины проката лодки за гребок на отрезках соревновательной дистанции 1000 м

Выявлено, что наиболее высокие показатели скорости движения лодки каноисты демонстрируют на стартовом участке дистанции, затем на первом и втором дистанционных отрезках скорость движения лодки прогрессивно снижается, а на финишном отрезке дистанции вновь несколько возрастает. Однако скорость на финишном отрезке дистанции не превышает показателей скорости на первом и втором дистанционных отрезках ( $P > 0,05$ ).

Установлено, что скорость движения лодки на стартовом отрезке дистанции превышает среднюю скорость по дистанции на 4,5%. Скорость на первом и втором дистанционных отрезках составляет 98,7 и 97,2% соответственно, а на финишном отрезке практически равна среднедистанционной.

Анализ динамики показателей темпа гребли и длины проката лодки за гребок свидетельствует, что наиболее высокий темп гребли характерен для стартового отрезка дистанции. Если принять показатели среднедистанционного темпа за 100% то темп на стартовом участке превышает среднедистанционный показатель на 7,3%.

На первом и втором дистанционных отрезках темп гребли резко снижается и стабилизируется на уровне 94,4 и 94,1% от среднедистанционного, а на финишном отрезке снова возрастает и достигает 103,7% среднедистанционного показателя. При этом длина проката лодки за

гребок изменяется следующим образом: на стартовом отрезке она составляет 96,7%, на первом и втором дистанционных отрезках 104,3 и 102,8%, а на финишном 96,2% от среднедистанционного уровня.

Интересно отметить, что достоверное увеличение темпа гребли на финишном отрезке дистанции, не приводит к пропорциональному увеличению скорости лодки, что очевидно связано с утомлением спортсменов и не возможностью реализовать свой скоростно-силовой потенциал в полной мере.

На рисунке 4, представлена зависимости показателей скорости лодки и темпа гребли в процессе преодоления соревновательной дистанции 1000 м каноистами высокой квалификации.

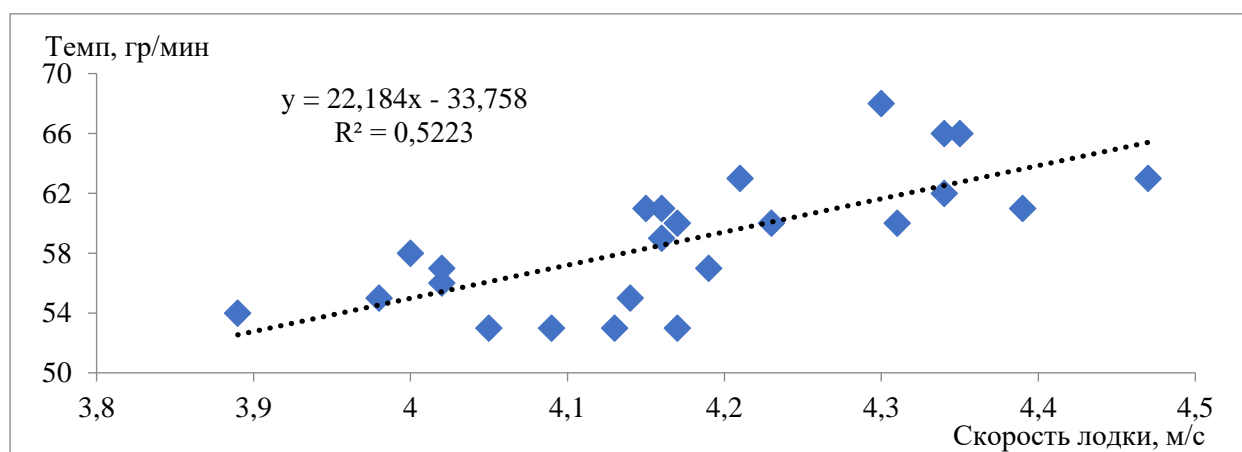


Рисунок 4 - Взаимосвязь показателей темпа гребли и скорости движения лодки на дистанции 1000 м у каноистов высокой квалификации

Установлена значимая прямая взаимосвязь между показателями скорости лодки и темпа гребли. Очевидно, что спортсмены преодолевающие соревновательную дистанцию с более высоким темпом имеют преимущество в скорости.

На рисунке 5 представлена зависимости показателей скорости лодки и длины проката лодки за гребок в процессе преодоления соревновательной дистанции 1000 м каноистами высокой квалификации.



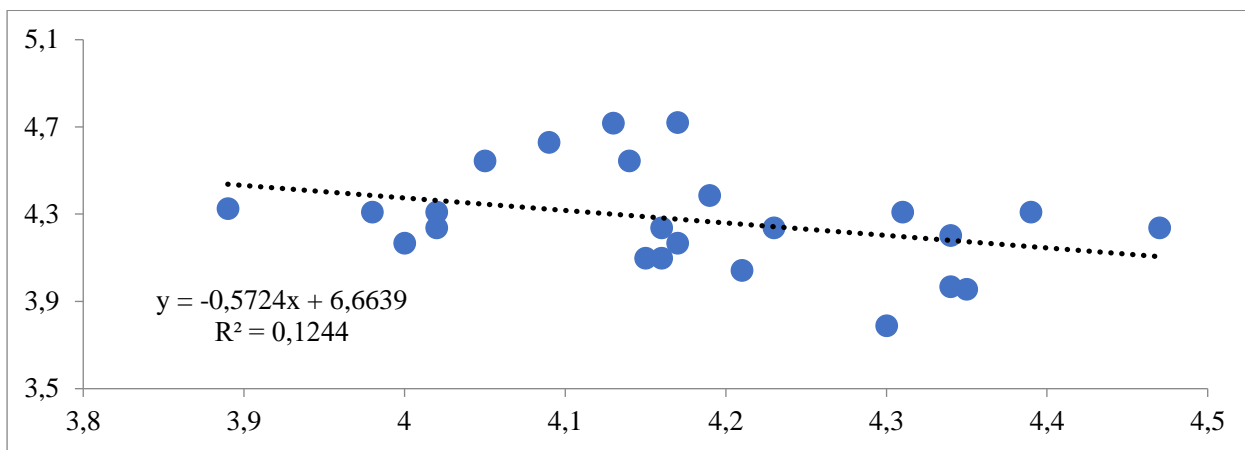


Рисунок 5 - Взаимосвязь показателей длины проката лодки за гребок и скорости лодки на дистанции 1000 м у каноистов высокой квалификации

Анализ полученных данных свидетельствует, что между этими показателями значимой взаимосвязи не выявлено. Можно предположить, что длина проката лодки хотя и важный кинематический показатель гребли, но может быть лимитирована значительным количеством факторов, косвенно влияющих на скорость лодки (погода, индивидуальные особенности техники и др.).

На рисунках 6 представлена зависимость показателей темпа гребли и длины проката лодки за гребок в процессе преодоления соревновательной дистанции 1000 м каноистами высокой квалификации.

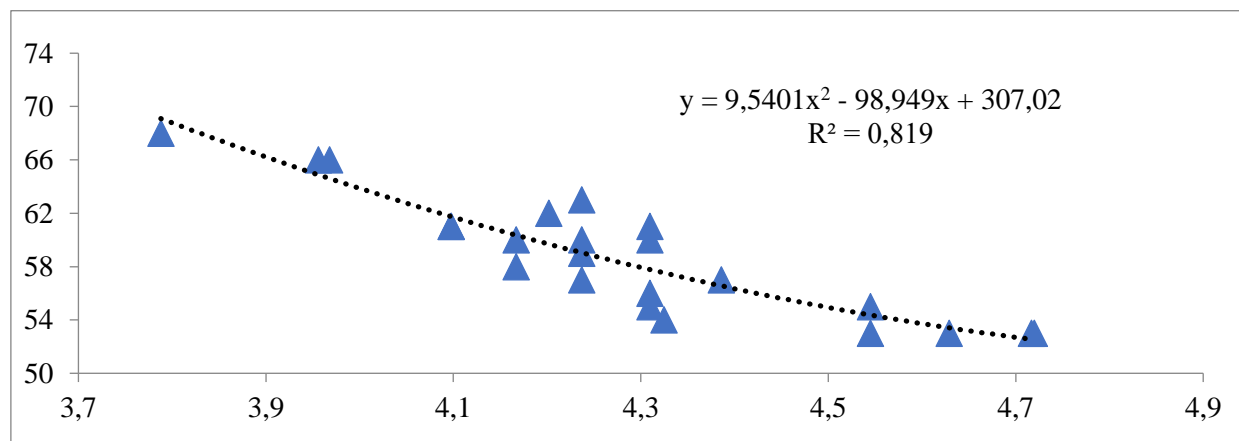


Рисунок 6 - Взаимосвязь показателей темпа гребли и длины проката лодки за гребок на дистанции 1000 м у каноистов высокой квалификации

Выявлено, что эти показатели сильно взаимосвязаны между собой, а зависимость аппроксимируется степенной функцией.

Анализ соревновательной деятельности гребцов на каноэ показал, что для соревнований, результаты которых подверглись статистической обработке наиболее рациональным необходимо признать темп гребли в диапазоне 58 - 62 гр/мин.

На основании данных корреляционного анализа была разработана регрессионная модель, позволяющая прогнозировать скорость движения лодки по дистанции 1000 м у каноистов высокой квалификации на основании анализа показателей длины проката лодки за гребок и темпа гребли (рисунок 7).

Анализ прогнозируемых и фактических значений показал высокую степень информативности ( $r = 0,9$ ) прогнозных показателей скорости гребли на дистанции 1000 м, выполненных с применением разработанного уравнения регрессии:

$$V \text{ м/с} = -3,7222 + 0,922 * S + 0,0672 T \quad \text{где}$$

$S$  – длина проката лодки за гребок, м;  $T$  – темп гребли, гр/мин

**Заключение.** На основании выполненного исследования установлено, что средняя дистанционная скорость лодки имеет высокую взаимосвязь с показателями скорости лодки на первом и втором дистанционных отрезках, а на стартовом и финишном отрезках дистанции этой взаимосвязи выявлено не было. Таким образом можно утверждать, что высокий спортивный результат в гребле на каноэ на дистанции 1000 м прежде всего определяется высокой скоростью лодки на первом и втором дистанционных отрезках.

В результате выполненного исследования разработана регрессионная модель, позволяющая прогнозировать скорость движения лодки по дистанции 1000 м у каноистов высокой квалификации на основании анализа показателей длины проката лодки за гребок и темпа гребли.

### Список литературы

1. Карпов А.А. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных гребцов на каноэ в макроцикле подготовки:

автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Карпов. - Краснодар, 2018. - 24 с.

2. Квашук П.В. Исследование взаимосвязи показателей, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов в гребле на байдарках [Текст] / П.В. Квашук, Семаева Г.Н., Верлин С.В., Маслова И.Н. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – №2(84).- СПб: изд-во политех. ун-та, – 2012.– С.66-69.

3. Квашук П.В. К вопросу о биомеханической эффективности техники гребли на байдарках и каноэ [Текст] / Верлин С.В., Маслова И.Н. // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта.- № 10 (116).- СПб: изд-во политех. ун-та, 2014.- С. 79-85.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Борzych С. Э.***

*Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»  
г. Воронеж*

***Сурков М. В., к.п.н., доцент Холодов О. М.***

*Воронежский государственный институт физической культуры  
г. Воронеж*

В спорте достаточно часто и в прошлом, и в настоящем времени со стороны тренера не уделяется должного внимания психологическим аспектам в тренировочной и соревновательной деятельности. В наибольшей степени это характерно для молодых тренеров, работающих с совсем юными спортсменами. Причины этому могут быть совершенно различные:

- нехватка времени,
- недостаток педагогических навыков в использовании тех или иных подходов к ведению физических занятий,
- недоверие психологии, а также неумение применять знания этой науки в спорте.

Также, всем давно известно, что среди тренеров спорта высших достижений модной является тенденция «Победа любой ценой», которая предопределяет всю философию и моральные принципы деятельности тренера. Заставляет его обратить внимание на физическую и техническую подготовку, решение финансовых и хозяйственных проблем. В будущем это сказывается на результатах соревновательной деятельности и уровне спортивных достижений уже более взрослых спортсменов, затрудняя их дальнейшее продвижение и повышение спортивного мастерства. Так как на начальных этапах спортивной специализации психологическое сопровождение тренировочных и соревновательных процессов отсутствует, а работа с взрослыми спортсменами по восполнению пробелов, допущенных ранее, малопродуктивна и не даёт должного эффекта, поэтому тема: психолого-педагогические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности стала одной из самых актуальных в современном спорте.

Одной из составляющих успеха на соревнованиях при различном уровне физической подготовки является психологическая готовность к старту, которая должна формироваться ещё задолго до его начала, в процессе тренировочной деятельности. Почему спортсмены, к примеру, выступая на Олимпийских играх, ошибаются, падают и т.д., а ведь они все лучшие в своей стране?! Ответ прост, они не готовы выступать психологически, сдают нервы. Анализ литературы и научных исследования еще раз доказывает, что психическая подготовка, прежде всего система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходима для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и стабильного выступления в них [3].

Г.Б.Горская в своей работе включала следующие компоненты психологического обеспечения подготовки спортсменов [2]:

- 1) анализ требований вида спорта, выдвигаемых психике спортсмена;

2) установление меры соответствия требований к деятельности в данном виде спорта с индивидуальным развитием психики спортсмена;

3) опережающее планирование работы по психологическому обеспечению спортсменов, опираясь на задачи этапов многолетней подготовки;

4) постоянный психологический контроль и своевременная коррекция обучающих программ.

Но в системе, предложенной Г.Б.Горской, принцип опережающей постановки задач реализуется не в полной мере. Так, развитие способности к саморегуляции предлагается начать на этапе спортивного совершенствования, а использование психотехнических игр, помогающих улучшить концентрацию внимания, только на этапе высшего спортивного мастерства. Исследования, проведённые Г.Д. Бабушкиным, указали на неэффективность и несвоевременность такого подхода [1].

Иной точки зрения на психологическое обеспечение спортсменов придерживается Горбунов. В своей книге «Психопедагогика спорта» он определил психологическое обеспечение, как комплекс мероприятий, направленных на развитие, совершенствование и своевременную оптимизацию систем психологического регулирования различных двигательных функций организма и поведения спортсмена с учётом задач тренировок и соревнований. С точки зрения автора, главной задачей такого обеспечения спортсмена является максимальная мобилизация психологических резервов, обеспечивающих эффективность тренировочного процесса и устойчивость всех психических функций во время соревновательного периода. Целью такого психолого-педагогического обеспечения является создание психологических предпосылок, устойчивая спортивная мотивация, развитая способность к управлению своим поведением, деятельностью, эмоциональным состоянием, создание соответствия требуемых профессиональных качеств и индивидуально-психологических особенностей спортсмена. В некоторых видах спорта

немаловажным фактором является психологическая совместимость и срабатываемость партнёров [4].

Таким образом, мы понимаем необходимость разделения психологического обеспечения подготовки спортсменов на две составляющие: тренировочный и соревновательный процесс.

Целью психолого-педагогического обеспечения тренировочного процесса является создание особых предпосылок, обеспечивающих высокую продуктивность спортсмена во время тренировочной, а потом и соревновательной деятельности. Тренер может периодически устраивать соревнования внутри группы, победителя награждать, хвалить, так для детей соревнования не будут стрессом, а приз, похвала будут их стимулировать тренироваться в полную силу своих возможностей, чтобы быть лучше всех. Также одной из самых важных частей тренировочного процесса, обеспечивающей всё дальнейшее направление деятельности, является психодиагностика. Она предусматривает: выявление исходного уровня развития определённых психических процессов необходимых в конкретном виде спорта, выявление особенностей темперамента, характера и способностей занимающегося, изучение психических состояний во время тренировочной деятельности (доминирующих и актуальных), изучение характера между спортсменами и между тренером и спортсменами. По результатам диагностики тренеру и спортсмену даются определённые рекомендации: по применению индивидуального подхода при обучении спортсмена, по уместности характера и интенсивности нагрузок, по комплектованию спортивных групп на основе психологической совместимости партнёров, по созданию крепких и здоровых взаимоотношений в команде.

Одну из главных ролей в психолого-педагогическом сопровождении тренировочного процесса играет мотивация. Ю.Ю. Палайма в своей работе выделил две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной «коллективистами»,

доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе – «индивидуалистов» – ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые лучше выступают в командах, им больше подойдут командные виды спорта, игровые, а вторые, наоборот, – в личных соревнованиях. И, тем не менее, несмотря на столь большие различия можно сформировать общий принцип построения оптимальной структуры мотивации [6]:

1. Формирование устойчивого интереса к спорту, спортсмен должен полюбить тренировки, он должен идти в зал с желанием, ему должно нравиться то, что он делает.

2. Формирование синдрома достижения успеха, у каждого спортсмена должна быть цель, не просто выступить, а занять высшую ступень пьедестала.

3. Обеспечение эмоционального удовлетворения спортсменов при занятиях спортом, то есть после тренировки они должны быть довольны собой, и тем, что научились делать что-то новое, сложное, то, что казалось вначале невозможным.

Немало важным аспектом формирования психологического обеспечения является педагогическая деятельность, направленная на развитие у спортсмена психических функций и профессиональных качеств, которые выступают наиболее востребованными в том или ином виде спортивной деятельности (свойств внимания, ощущений, эмоциональной устойчивости, результативности, формирование адекватной оценки своей подготовленности, представлений движений (идеомоторная тренировка), умение контролировать своё состояние и поведение.

Ещё одной из составляющих психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов является создание психологической структуры физической активности. В неё входит обучение спортсменов целеполаганию (цели мобилизуют энергию и волю спортсменов), побуждение к качественному выполнению всех тренировочных заданий, обучение самоконтролю,

обучение самостоятельному формированию готовности к выполнению упражнений, анализ причин неудач или же успеха.

Таким образом, только на основе своевременного развития психических функций, обеспечивающих успешность в соревновательной деятельности спортсмена, должен строиться учебно-тренировочный процесс с самого начала занятий. Ведь понимание психики даёт возможность обеспечить необходимую подготовку к соревновательному периоду и развить спортивный потенциал спортсмена.

Из вышесказанного следует, что обучение и тренировка спортсменов, являются лишь подготовительным этапом к участию в соревнованиях и не имеют значения сами по себе. Их целью является обеспечение психологической готовности спортсмена во время предсоревновательных и соревновательных периодов. Проблема психического состояния в соревновательный период имеет очень важное значение в спортивной деятельности, так как на прямую влияет на её результативность. В зависимости от преобладания основных сторон сознания, психические состояния подразделяются на интеллектуальные, эмоциональные и волевые. Если интеллектуальные и волевые стороны психики определяют наличие оптимального психического состояния, то эмоциональная сторона может вызывать и неблагоприятные психические состояния, которые остро переживаются, как нежелание выступать в соревнованиях, вялость и лень («стартовая апатия»), или как чрезмерная тревога («стартовая лихорадка»). Их основой является недостаточное или излишнее возбуждение по сравнению с оптимальным уровнем. Проблема психических состояний имеет в психологии спорта особое значение, поскольку она существенно влияет на продуктивность во время тренировочного периода и успешность во время соревнований. В отечественной психологии спорта занимались исследованием данной проблемы Г.М. Гагаева, А.Ф. Генов, Ю.Я. Киселев, Ю.Ю. Палайма, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, О.А. Черникова и др. [2, 4] При этом в спортивной психологии наибольшее внимание уделяется «отрицательным состояниям» (растерянности, неуверенности, «предстартовой лихорадке», «стартовой апатии» и т.д.),



преодоление которых, по мнению многих исследователей, является условием эффективной и продуктивной деятельности, психической надежности, критерием «готовности» спортсмена к достижению максимального для себя результата.

В соревновательный период спортсмен испытывает стресс, предстартовое волнение, эмоциональное возбуждение. Обычно они появляются за пару дней до стартов и выражаются усилением психологического напряжения, повышением активности психических процессов. В основе психического напряжения находится взаимосвязь двух видов регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональной (порождает переживание) и волевой (порождает волевое усилие). Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций, управляемых волей. Так, например, на олимпиаде в 1968 году американский спортсмен Боб Бимон совершил фантастический прыжок на 8 метров 90 см, превзойдя прежнее высшее достижение на 55 см). Как утверждали позже американские журналисты, после объявления результата Боб пережил настоящий шок и был вынужден пропустить несколько попыток, чтобы справиться со стрессом. Психологический шок, который испытал Бимон, говорит о том, что он смог волевым усилием направить эмоциональный выброс в нужное русло и добиться фантастического результата [2].

Проследим динамику изменения психических состояний спортсмена в преддверии старта. В повседневной жизни, при отсутствии экстремальных ситуаций, показатель психического напряжения находится в пределах нормы. За несколько дней до начала соревнований он достигает крайней отметки нормы. Обычно с приближением соревнования напряжение возрастает. Предстартовые состояния возникают по механизму условных рефлексов. Физиологические изменения возникают на раздражители (наличие соперников,

спортивная форма). Возникает медленная настройка на соревнование, повышенная мотивация, растет двигательная активность во время сна, повышается обмен веществ, увеличивается мышечная сила, в крови повышается содержание гормонов, эритроцитов и гемоглобина [5]. Наиболее благоприятный случай, когда оптимальный уровень эмоционального напряжения совпадает со временем старта. Возникающее в таких случаях состояние называют состоянием боевой готовности. Тогда на соревнованиях спортсмен максимально реализует свою подготовленность при большом воодушевлении и подъеме, используя все двигательные, волевые и интеллектуальные возможности. Состояние боевой готовности характеризует:

- сосредоточенность внимания на предстоящем соревновании,
- повышение восприимчивости и способности мыслить,
- действенность и статический характер эмоций,
- оптимальный уровень тревожности.

В случае несовпадения эмоционального напряжения со временем старта возникает состояние «стартовой лихорадки» или «стартовой апатии».

Таким образом, психолого-педагогическая подготовка, проводимая в период, предшествующий соревнованию, должна быть направлена на формирование готовности к высокоэффективной деятельности в нужный момент (формирование у спортсмена психических «внутренних опор», преодоление «барьеров», психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация «сильных» сторон психической подготовленности, установка и программа действий и т.д.). Так одним, чтобы настроиться нужно доброе напутственное слово, которое придаст уверенности им в своих силах, другим нужен покой, чтобы они могли сосредоточиться, а третьих нужно «разозлить», сказав, что кто-то делает лучше, и тогда они, желая доказать, что лучше они, выложатся в полную силу. Поэтому тренер на тренировках, наблюдая за ребенком, должен для себя определить, какой метод психологического воздействия поможет воспитаннику настроиться и мобилизовать свои силы полностью. Также надо учить спортсменов,

совершив ошибку, бороться до конца, потому что никто не застрахован от ошибок, выиграет тот, кто не опустит руки.

Из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что в процессе подготовки спортсменов необходимо уделять внимание не только развитию физических навыков, их тактическому и техническому совершенству, но и психологической подготовке спортсменов. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

### Список литературы

1. Брайнет, Дж. Кретти Психология в современном спорте / Брайнет Дж. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 224 с.

2. Буйлова, Л.А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессионально-прикладных навыков / Л.А. Буйлова, А.В. Ежова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под. ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – С.468-475.

3. Ежова, А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37-39.

4. Сергатских, Е.А. Проблемы предупреждения усталости / Е.А. Сергатских, О.М. Холодов, Т.С. Стеганцева, С.В. Орлов // V Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни» – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 92-96.

5. Ткаченко, Н.Н. Система физического образования П.Ф.Лезгафта / Н.Н. Ткаченко, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // Всероссийская

научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 379-385.

6. Холодов, О.М. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями / О.М. Холодов, Т.А. Куликова, М.Ю. Соловьева, А.В. Переславцев // Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2018. – С. 362-369.

4. Психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 672 с. – (Большая университетская библиотека), с. 266.

5. Столяров, В.И. Социология физической культуры и спорта (введение в проблематику и новая концепция): научно-методическое пособие для институтов физ. культуры / В.И. Столяров. - М.: Гуманитарный центр «СпАрт» РГАФК, 2002.

## **ОСОБЕННОСТИ РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

***Борисенкова Л.И., Вицен А.М.***

*«Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»*

Современность предъявляет все более жесткие и разносторонние требования к педагогической деятельности. В деятельности преподавателя общение выступает не только средством педагогической коммуникации, но и условием профессионализма и источником развития личности преподавателя, а также средством воспитания учащихся.

Речь преподавателя по физической культуре и спорту имеет свою специфику, непосредственно связанную с самой профессиональной деятельностью, проходящей в условиях учебно-тренировочного занятия.

Яркой особенностью речи преподавателя по физической культуре выступает спортивный дискурс. Спортивный дискурс – это вид коммуникации

между участниками в рамках спортивной деятельности. Проявляется спортивный дискурс в педагогической речи употреблением спортивных терминов, понятийного аппарата.

Доступность речи преподавателя по физической культуре и спорту проявляется, прежде всего, в использовании терминов и команд, которые понятны обучающимся той или иной возрастной группы.

Связь с речедвигательной координацией, являясь отличительной чертой речи преподавателя по физической культуре и спорту, подразумевает умение одновременно показывать и объяснять физические упражнения. При этом не должны быть нарушены качество и плавность его исполнения, а также выразительность речи педагога.

Лаконичность речи преподавателя на занятии физической культуры связана с отведением большего количества времени для двигательной активности и практической отработки упражнений. Речь педагога должна быть краткой, емкой, но содержательной. Это достигается умелым использованием терминологии в процессе учебно-тренировочного занятия.

Важно наличие четкости в речи преподавателя по физической культуре и спорту. Эта отличительная черта речи педагога обусловлена акустическими особенностями помещений, в которых проводится занятие (спортивный зал, спортивная площадка, бассейн и другие).

Речь преподавателя по физической культуре и спорту отличается активным использованием невербальных средств. Связано это с повышенной двигательной активностью педагога. Кроме того, лаконичная речь при объяснении выполнения физических упражнений требует подкрепления и дополнения жестами. Жестикуляция также используется при проведении подвижных и спортивных игр.

Тем не менее, не стоит забывать про невербальные характеристики речи, куда относятся особенности голоса (сила, темп речи), владение которыми обеспечит продуктивную работу в условиях акустики большого спортивного зала или стадиона.

Физкультурно-спортивная деятельность имеет свой собственный язык общения: особенную спортивную терминологию, выражения, жесты, мимику, поэтому к речи преподавателя физической культуры предъявляются высокие требования.

Речь педагога физической культуры должна быть образной и понятной учащимся. Знание терминологии, ее понимание и использование учащимися помогают им быстрее овладеть учебным материалом; объяснение для них становится ясным, простым и доступным. Речь преподавателя физической культуры имеет некоторую специфику, которая связана с его деятельностью в рамках учебно-тренировочного занятия.

Специфика речи педагога по физической культуре и спорту связана, прежде всего, с особенностями терминологии и правилами её использования. Более существенные отличия речи учителя физической культуры связаны с его речевым поведением, которое подразумевает эффективную реализацию вербальных средств речи при помощи умелого использования акустических (качеств голоса), кинетических и проксемических (мимики, жестов, организации пространства общения) средств речи.

Важность наличия четкости в речи учителя физической культуры обусловлена и акустическими особенностями помещений, в которых проводятся учебно-тренировочные занятия (спортивный зал, бассейн, спортивная площадка).

Доступность речи педагога, прежде всего, проявляется в использовании терминов, команд, которые понятны и легко воспринимаются учащимися той или иной возрастной группы.

Общие требования к языку преподавателя состоят в том, чтобы, в рамках учебно-тренировочного занятия, которое связано с речедвигательной координацией, одновременно показывать и объяснять физические упражнения, излагать свои мысли в простой, доступной для понимающих обучающихся форме.

В словарном запасе преподавателей физической культуры особое место

занимает специальная терминология, которая облегчает общение и понимание между обучающимися и преподавателями. Невозможно научить выполнять физические упражнения, не зная точного их названия. Знание терминологии способствует быстрому овладению двигательными действиями, а ее усвоение предусмотрено образовательной программой. Уже с первого класса обучающиеся должны знать и понимать такие понятия «Шагом марш!», «Смирно!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!» и др.

Техника речи спортивного педагога включает в себя дыхание, голос, ритмику, дикцию. Стоит отметить, что именно дикция является важным компонентом речевого мастерства специалиста по физической культуре и спорту: во-первых, в условиях учебно-тренировочных занятий речь спортивного педагога становится образцом для обучающихся; во-вторых, невнятная речь с дефектами произношения (говорение скороговоркой, звучание «сквозь зубы», съедание конечной согласной или звуков внутри слова, нечеткое произношение свистящих и шипящих) в условиях спортивных помещений искажается еще больше, что существенно затрудняет ее понимание. Если показ и демонстрация наглядных средств и методов обучения не сопровождаются ясным и точным объяснением, то замедляется формирование умений и навыков, приводит к механическому заучиванию движений, упражнений. Вот почему важно, чтобы преподаватели физической культуры стремились овладеть литературным языком и особенностями речи.

Умение педагога по физической культуре и спорту оформлять в словах и предложениях собственную мысль с учетом конкретной речевой ситуации урока не является результатом специального обучения, поэтому преподавателю приходится самостоятельно овладевать мастерством педагогической речи, постоянно повышать свой уровень в процессе профессиональной деятельности посредством самообразования. Для этого необходимы следующие качества:

- умение следить за точностью, логичностью и выразительностью речи,

- владение профессиональной терминологией;
- владение стилем профессиональной речи; умение определять цель и понимать ситуацию общения;
- умение создавать и поддерживать благожелательную атмосферу общения;
- умение направлять диалог в соответствии с целями профессиональной деятельности;
- знание этикета и четкость выполнения его правил.

Такие качества необходимы и тренеру в работе со спортсменами. Чтобы иметь авторитет у обучающихся, педагогу необходимо постоянно следить за собой, своими манерами, речью. Тренер в процессе педагогического общения осуществляет (в прямой или косвенной форме) свои социальнорольевые и функциональные обязанности по руководству процессом обучения и воспитания. От того, каковы стилевые особенности этого общения и руководства, в существенной мере зависит эффективность процессов обучения и воспитания, особенности развития личности и формирования межличностных отношений в спортивной группе.

Культура речи тренера выражается:

- в грамотном построении фраз;
- простоте и ясности изложения мыслей;
- выразительности речи (интонации и тональности, темпе и паузах, динамике звучания голоса, словарном богатстве, образности, дикции);
- грамотном произношении слов из быденной речи (правильное ударение в словах, исключение диалектных слов);
- правильном использовании специальной терминологии (исключении режущих слух устойчивых выражений, лишних слов в командах, жаргонных и модных словечек);
- немногословии;
- речедвигательной координации.



У тренера высокого уровня педагогического мастерства все интеллектуальные качества развиты лучше, чем у тренеров среднего и низкого уровня мастерства. Для такого тренера характерна сформированность таких интеллектуальных свойств, как умение строить умозаключения, самостоятельность и зрелость суждений, живость ума, быстрота мышления, хорошая память, активность и концентрированность внимания, сосредоточенность, умение легко и свободно оперировать словами, способность к абстрагированию и логическим обобщениям. Такой тренер способен критически относиться к результатам своей деятельности, гибко реагировать на запросы практики, проявлять высокую творческую энергию, эмоциональный контроль, чуткость и тактичность в общении.

Таким образом, владение основными компонентами профессионально-речевой культуры позволит как тренерам, так и преподавателям по физической культуре и спорту в дальнейшем стать высококвалифицированными специалистами в профессиональной сфере.

### **Список литературы**

1. Гарбовский Н.К. Профессиональная речь (функционально-стилистический аспект // Функционирование системы языка и речи. - М., 1989. - С. 31-35.

2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288 с.

3. Гогунев, Е.Н. Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту/ Е.Н. Гогунев// Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 4. - С. 42-44.

4. Кан-Калик В.А. Педагогическое общение: Материалы к экспериментальной программе " Педагогическая техника учителя. - М., 1988. - 134 с.

5. Николаев А.Н.. Методики изучения личности и деятельности тренера. Учебно-методическое пособие. - СПб.: СПб ГАФК, 2003. - 70 с.

6.Сластенин В.А. Профессиональная педагогическая подготовка современного учителя // Советская педагогика. - 1991. - №10. - С. 79

## **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТРАЕКТОРИЯ СТУДЕНТОВ УОР КАК МЕХАНИЗМ ПРОЕКТИРОВАНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФК и С**

*к. псих. н., доцент Боровик О. Н.  
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Кисловодск»*

Ведущей целью современного многоуровневого профессионального образования стало формирование конкурентоспособной личности будущего специалиста, способной к самопроектированию и саморазвитию, к свободному определению себя в обществе, в культуре, в профессии.

Возможность реализации поставленной задачи просматривается в Федеральных государственных образовательных стандартах, основанных на компетентностном подходе в подготовке специалиста. В качестве требований к результатам освоения основных образовательных программ подготовки специалиста в сфере физической культуры и спорта, в образовательных стандартах заявлен широкий перечень общих и профессиональных компетенций, которыми должен обладать выпускник, что предполагает индивидуализацию образовательных маршрутов студентов, формирование индивидуального образовательного пространства каждого студента, в котором протекает его личностное и профессиональное развитие.

Училища олимпийского резерва (УОР) в структуре современного профессионального образования занимают особое место, так как призваны обеспечивать специализированную подготовку высококвалифицированных спортсменов по олимпийским видам спорта и одновременно реализовывать требования Федерального государственного образовательного стандарта по подготовке будущих педагогов по ФК и С, удовлетворяя тем самым потребности студента-спортсмена в своем профессионально - личностном

развитии. Разумное сочетание напряженной спортивной подготовки и качественное освоение профессиональной образовательной программы требует разработки механизмов реализации индивидуальной подготовки будущих педагогов. Специфика этой проблемы становилась предметом научных дискуссий неоднократно (В.В. Асеев, Ю.А. Глебов, А.Н. Хорунжий, Л.И. Лубышева, Н.Н. Дивакова, Е.В. Алпацкая и др.) [5]. В данном контексте, представляется актуальным рассмотрение и обоснование особенностей проектирования индивидуальных образовательных траекторий студентов в образовательном пространстве УОР.

Изучению вопроса проектирования индивидуальных образовательных траекторий посвящены исследования Е.А. Александровой, В.Г. Ерыковой, Н.Г. Зверевой, В.В. Лоренц, М.Л. Соколовой, А.В. Хуторского, Э.П. Черняевой и др. Теоретическую основу формирования методического обеспечения процесса индивидуализации профессиональной подготовки студентов составляют: концепции развития личности, индивидуальности, индивидуального стиля деятельности (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, Т.Б. Гребенюк, Е.А. Климов, В.С. Мерлин, М.И. Рожков, Д.И. Фельдштейн). Современная система образования опирается на новую парадигму, предполагающую для ее субъектов в ситуации выбора самостоятельное принятие решений и прогнозирование их возможных последствий [1], поэтому решение большинства проблем, с которыми сталкивается студент при обучении находится в сфере изучения его личности (теория рефлексии и подходы к ее реализации в педагогической деятельности: Б.З. Вульф, В.В. Давыдов, А.В. Карпов, Ю.Н. Кулюткин, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов ) и качества профессионального образования.

Индивидуальный образовательный маршрут определяется учеными (С.В. Воробьева, Н.А. Лабунская, А.П. Тряпицына и др.) как целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая обучающемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении преподавателями

педагогической поддержки его самоопределения и самореализации. Наряду с понятием «индивидуальный образовательный маршрут» в современных исследованиях коррелирует понятие «индивидуальная образовательная траектория», что указывает на его широту и многоаспектность реализации. Индивидуальный образовательный маршрут должен разрабатываться для конкретного студента как его индивидуальная образовательная траектория.

Анализ данных исследований показал, что большинство авторов определяют понятие «индивидуальная образовательная траектория» как «персональный путь реализации личностного потенциала каждого обучающегося в образовании» [3] .

Опираясь на работы А.В. Хуторского, Е.А. Александровой, Н.Б. Ромаевой можно экстраполировать предлагаемые ими этапы деятельности студента, позволяющие обеспечить его индивидуальную траекторию в конкретной дисциплине, в образовательное пространство УОР.

На первом этапе, диагностическом, осуществляется диагностика преподавателем индивидуально-личностных особенностей и уровня сформированности компетенций студентов, необходимых для осуществления тех видов деятельности, которые свойственны данной дисциплине. На проектировочном этапе, в соответствии с индивидуально-личностными особенностями обучающегося, его успешностью, разрабатывается индивидуальная образовательная траектория изучения дисциплины и на ее основе устанавливается индивидуальный план учебной деятельности, график выполнения заданий по самостоятельному изучению дисциплины. Далее осуществляется педагогическое и методическое сопровождение в реализации индивидуальной образовательной траектории. Проводятся консультации по изучаемым темам и разделам, по выбору способов учебной деятельности, самоконтроля и самооценки, форм представления результатов самостоятельной деятельности, контролируются и анализируются промежуточные результаты, используя и современные информационные и цифровые сервисы, что особенно важно для обучения студентов-спортсменов.

На рефлексивно-оценочном этапе, совместно с преподавателем выявляются усвоенные виды и способы учебной деятельности, оценивается степень достижения индивидуальных и общих образовательных целей.

По словам В. Оконя, определяющей стороной образования является содержание, которое представляет собой «единство и целостность всех его составляющих частей, свойств, внутренних процессов, связей, тенденций, противоречий».

Рассматривая индивидуальную образовательную траекторию студента УОР, важно исходить из того, что это педагогически адаптированная система содержания - знаний, умений и навыков, опыта индивидуальной учебной и исследовательской деятельности, эмоционально-ценностного отношения к избранной профессии[2].

В завершённом виде индивидуальная образовательная траектория профессиональной подготовки студента-спортсмена должна представлять собой систему, в которую интегрируются прикладные педагогические продукты, база знаний в изучаемой предметной области, а также совокупность дидактических средств и методических материалов.

### **Список литературы**

1. Бурлакова Т.В. Индивидуализация профессиональной подготовки студентов в современном педагогическом вузе. Автореф. канд. дисс. Ярославль, 2012.

2. Гусева Р.П. Методическая готовность преподавателей к созданию комплексного учебно-методического обеспечения образовательного процесса.// Среднее профессиональное образование, 2018, №3.

3. Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: Материалы III Международной научно- практической конференции.- Кисловодск-Ставрополь: Изд-во СКФУ,- 2014.

4. Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России: Материалы III Международной научно- практической конференции.- Кисловодск-Москва: ООО Издательский дом «ТЭСЭРА» ,- 2015.

5. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва: сборник научных трудов V Международной научно-практической конференции.- Смоленск: СГУОР, 2015.-406 с.

## **ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ**

***Васильченко Д.А., Ткаченко Я. В., Санникова А. С.***

*Воронежский государственный институт физической культуры*

***Борzych С. Э.***

*Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»*

*г. Воронеж*

Проблема сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни является одной из самых важных социальных, медико-биологических, экономических и политических задач, стоящих перед обществом. Одной из причин неблагоприятного состояния здоровья человека является пренебрежительное отношение к своему здоровью, образу жизни, неправильное, неполноценное питание [6].

Чем раньше приучить ребенка к здоровой пище, тем больше у него шансов, приобрести привычки правильного, сбалансированного питания.

Древнегреческий целитель, врач и философ Гиппократ, живший в V веке до нашей эры, сказал «Пища и упражнение, имея противоположное качество, всё-таки работают сообща, чтобы сохранить здоровье. И если бы возможно было бы открыть для каждого человека пропорцию пищи и упражнений, было бы сделано точное открытие здоровья». Упражнения и всё то, что мы употребляем, получаем для строительства нашего организма и получения энергии – это и была бы формула здоровья [5].

В настоящее время подростки не имеют культуры питания. Это связано с тем, что дети подрастают и уходят из-под контроля родителей. Усадить и

заставить есть полезную пищу уже выросшего парня или девушку невозможно. Молодежь любит быстрые перекусы, фастфуд, газированные напитки, копченое, острое.

А ведь именно в этот период растущему организму как никогда нужно диетическое, тщательно сбалансированное питание. Ребенок находится в очень сложной ситуации полной гормональной перестройки. Не случайно в пубертатном периоде стартуют многие хронические заболевания, связанные с расстройством функции эндокринной системы.

Кроме того, именно на этот период выпадает колоссальная нагрузка в школе. Дети находятся в постоянном напряжении, многие подвержены регулярным стрессам из-за учебы, подготовки к экзаменам. И если на этом фоне ребёнок не получает сбалансированное питание, начинаются проблемы со здоровьем.

Развитие маленького детского организма зависит от мамы, которая вынашивает беременность. Будущий малыш на генетическом уровне берет от родителей предрасположенность к крепкому здоровью или слабому. Кроме этого, существуют и социальные факторы, от которых зависит, каким малыш родится – это внешние условия, образ жизни, уровень культуры, воспитания будущих родителей.

Поэтому так важно бережно и ответственно относиться к своему здоровью именно молодым людям. А это значит не только придерживаться сбалансированного питания и в необходимом количестве принимать нежирное мясо, молочную продукцию, фрукты, яйца, рыбу. Но и отказаться от вредных привычек, если такие имеются.

Неправильное питание детей, подростков и взрослых несёт печальные последствия. Часто становится одним из факторов развития ожирения, сахарного диабета, онкологических заболеваний [1].

Все эти заболевания возникают из-за избытка жиров и углеводов, попадающих в наш организм. Пища, которую мы употребляем, является для нас своеобразным топливом. Благодаря ему мы полноценно живем, двигаемся

и растём. И то, насколько качественно протекают эти процессы будет зависеть от перечня продуктов, которым мы отдадим предпочтение.

Составление сбалансированного рациона позволит сбросить лишний вес и решит многочисленные проблемы со здоровьем. Для того, чтобы создать здоровый рацион, необходимо соблюдать три простых правила [7]:

1. Употреблять здоровую пищу.
2. Соблюдать баланс белков, жиров, углеводов.
3. Регулярно питаться.

Если ребёнок испытывает дефицит каких-либо питательных веществ, это отражается на функционирование его органов. И в первую очередь страдает иммунная система. Ребёнок начинает часто болеть простудными заболеваниями, что приводит к различным осложнениям. Следовательно, у ребёнка появляются проблемы в школе (плохая успеваемость). А в будущем это приводит к низкому уровню жизни [2].

В настоящее время огромное внимание уделяется питанию школьников. Разрабатываются законопроекты о бесплатном горячем питании школьников младших классов. В законе четко прописывается, что такое «здоровое питание», качественное и безопасное питание. Не должно содержать ГМО и стимуляторов роста. Со стороны санитарно-эпидемиологических служб сформированы положения по соблюдению всех этапов обращения пищевых продуктов, исключается использование фальсификатов. Данная программа по введению бесплатного горячего питания для младшекласников начнется с 1 сентября 2020 года, а к 1 сентября 2023 года качественное, контролируемое обществом бесплатное питание для учащихся начальных классов должно быть организовано во всех школах нашей страны. В настоящее время в Воронежской области питание школьников 1-4 классов и частично учеников старших классов, организовано во всех образовательных учреждениях, но сейчас за него платят родители, муниципальные органы, спонсоры (сельскохозяйственные предприятия в сельских школах), также дети получают



молоко по программе «Школьное молоко», это проект действует с 2009 года. Бесплатное молоко три раза в неделю получают учащиеся 1-9 классов.

Представители медуниверситета (ВГМУ) проводили исследования в школах Воронежа, где организовано горячее питание и молоко, школьники имели показатели роста и индекс массы тела, приближенные к стандартам Всемирной организации здравоохранения. Реже встречались дети с хроническими заболеваниями. В исследовании, приняли участие около 500 учащихся 8-17 лет.

Питание и воспитание – однокоренные слова. И воспитывать нужно с первой ложки прикорма. Надо учить есть правильную, здоровую пищу и правильно её принимать.

Одним из худших питаний является питание студента. Многие студенты живут отдельно от родителей и не следят за своим питанием. «Питание и здоровье» является создание здорового образа жизни в студенческой среде, формирование правильного отношения к питанию и предотвращение распространения пагубных пристрастий среди молодежи, таких как алкоголизм, курение, наркомания. Формирование у студентов правильного представления о природе питания, знания основ культуры питания, правил рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья. Последствие неправильного питания отображаются на их здоровье и не успеваемость в различных сферах жизнедеятельности [4].

Личное здоровье и здоровье наших близких – это самое драгоценное, что у нас есть. Питаться правильно необходимо в наше время. Помимо неправильного питания есть много других факторов которые вредят нашему здоровью поэтому необходимо следить за питанием, чтобы хоть как-то отгородить себя от печальных последствий.

Основные правила здорового питания.

1. В рацион ребёнка должны быть включены все группы продуктов.
2. Прием пищи 4-6 раз в сутки.
3. Скажите «НЕТ» полуфабрикатам и жирным продуктам.

4. Достаточное количество овощей и продуктов в организме ребёнка.
  5. Ограничьте потребление сладостей и газировки.
  6. Выбирайте правильные способы кулинарной обработки пищи для ребёнка.
  7. Скажите «НЕТ» чтению и просмотру ТВ/компьютера во время еды [3].
- В заключении напомним простые правила питания для здоровой жизни:
- За 20 минут перед едой рекомендуется выпить стакан чистой питьевой воды. Натощак.
  - Не смешивать несовместимые продукты.
  - Есть медленно
  - Тщательно пережевывать пищу.
  - Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за два часа до сна.

### **Список литературы**

1. Буйлова, Л.А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессионально-прикладных навыков / Л.А. Буйлова, А.В. Ежова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под. ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – С.468-475.

2. Левченко, Т.С. Влияние энергетической ценности меда на жизнедеятельность спортсмена / Т.С. Левченко, М.А. Климов, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании». – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2020. – С. 267-270.

3. Переславцев А.В. Особенности деятельности студента спортивного вуза по анализу проблемных ситуаций и решению учебных задач/ О.М. Холодов, А.В. Переславцев, О.М. Холодов, Н.П. Заец // IX Всероссийская научно-практическая конференция «Инновационные технологии в спорте и

физическом воспитании подрастающего поколения» – М.: Московский городской педагогический университет, Изд-во «Первый том», 2019 – С. 153-157.

4. Ткаченко, Н.Н. Система физического образования П.Ф.Лезгафта / Н.Н. Ткаченко, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 379-385.

5. Холодов, О.М. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями / О.М. Холодов, Т.А. Куликова, М.Ю. Соловьева, А.В. Переславцев // Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2018. – С. 362-369.

6. Холодов, О.М. Актуальные проблемы физической культуры и спорта / О.М. Холодов, С.М. Чернышов // Международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: Научная книга, 2020. – С. 234-240.

7. Холодов, О.М. Влияние питания на здоровье студентов и школьников / О.М. Холодов, И.А. Ермаков // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: Сборник научных трудов. – Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского», 2020. – С. 283-268.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА КАЖДОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

***Ващенко А. С., Мокина Е. С., Балабаева Е. Е.***

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

В связи со стремительными темпами развития спорта в настоящее время отмечается острая потребность в инновационных открытиях в сфере подготовки спортсменов [7]. Спорт действительно не стоит на месте, и

научный прогресс в данной области является одним из необходимых условий в подготовке конкурентноспособных спортсменов.

Специалистами в сфере спорта на данный момент совершенствуются особенности технико-тактической подготовки, подыскиваются новые пути повышения работоспособности спортсмена, применяются различные подходы к сохранению как физического, так и психологического здоровья спортсмена, изучаются особенности питания спортсмена и многие другие вопросы, связанные с повышением эффективности спортивной подготовки [1,2,4]. Тренеры, ученые, спортивные психологи, медики, да и сами спортсмены находятся в постоянном поиске путей, которые бы обеспечили максимально возможный прирост спортивных результатов [5].

Так, в рамках реализации Федерального экспериментального (инновационного) проекта на тему: «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах», специалистами спортивной школы СШОР «Вымпел» изучены психологические аспекты подготовки спортсменов-единоборцев в процессе многолетней спортивной подготовки.

Основной идеей нашего проекта является то, что учет достижений спортивной психологии позволит вывести спортивную подготовку на новый уровень, приумножив потенциально возможные спортивные резервы современного спортсмена-единоборца и сохранив его здоровье в целом. Это объясняется тем, что современная психологическая наука располагает существенным арсеналом методов, технологий и средств, которые в состоянии значительно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процессов.

Достижения психологии используются в спорте достаточно давно, но сейчас в большинстве случаев отмечается пренебрежительное отношение к данным достижениям как со стороны тренеров, так и со стороны самих спортсменов. Однако нами, за время многолетней практики, выявлена необходимость в создании единой эффективной системы психологической

подготовки спортсменов на всех этапах подготовки. Это позволило бы, во-первых, интегрировать данный подход в статус обязательного условия подготовки; во-вторых, позволило бы максимально повысить работоспособность в тренировочной деятельности; в-третьих, повысила бы конкурентоспособность спортсменов на момент соревновательной деятельности; в-четвертых, конкретизировало бы задачи и условия их решения, обеспечило регулярность и единообразие психологического воздействия; в-пятых, позволило бы сохранить здоровье спортсменов и т.д. Как мы видим, можно выделить достаточно много преимуществ и стоит отметить, что спектр возможностей здесь далеко не исчерпан.

Одним из направлений работы в рамках реализации проекта является оценка психологической подготовленности спортсменов. Оценка психологической подготовленности спортсмена необходима для прогнозирования устойчивости его функционального состояния к воздействию неблагоприятных психологических факторов спортивной деятельности.

Для оценки и прогнозирования уровня психологической подготовленности спортсменов используются: экспертные оценки спортивного психолога, результаты консультаций с тренерским составом, психологические методы, позволяющие оценить эмоционально-волевою, мотивационно-потребностную, личностную и когнитивную сферы личности.

Нами были предложены следующие уровни психологической подготовленности и их описание:

#### 1. На этапе отбора.

Оптимальный уровень: представители данной группы обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Отмечается перспективное целеполагание, личное желание ребенка заниматься избранным видом спорта (сознательность выбора). Отмечается общая осведомленность об избранном виде спорта.

Средний уровень: представители данной группы обладают достаточно хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Отмечаются ожидания от выбранного вида спорта, при этом выявлена лабильность в степени устойчивости интереса к занятиям избранным видом спорта. Отмечается общая осведомленность об избранном виде спорта.

Низкий уровень: представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. Желание заниматься избранным видом спорта является недостаточно сознательным (занимается по желанию родителей и др.). Способны проявлять протест против тренировок.

2. На этапе начальной подготовки.

Оптимальный уровень: представители данной группы успешны в своей спортивной деятельности, т.к. имеют устойчивый интерес и направленность к избранному виду спорта, убежденность в правильности выбора и мотивацию не только на тренировочные занятия, но и на участие в соревнованиях. Обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Отмечается перспективное целеполагание, личное желание ребенка заниматься избранным видом спорта (сознательность выбора). Достаточный уровень потребности в достижении результатов в избранном виде спорта. Устойчивое идентификация себя как спортсмена. Наличие необходимого тренировочного состояния «Жажда соревновательной деятельности», которое характеризуется достаточно хорошей мотивацией тренироваться и средним уровнем тренировочной тревожности. Характерен базовый уровень знаний об избранном виде спорта, начальный уровень формирования спортивных компетенций, при этом отмечается потребность (желание) в получении новых знаний.

Средний уровень: представители данной группы достаточно успешны в своей спортивной деятельности, т.к. обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Имеют достаточно устойчивые мотивационные показатели выбора вида

спорта, при этом способны проявлять лабильность в устойчивости интереса к избранному виду спорта, в свою очередь спортивная мотивация в большей степени направлена на сами тренировки, реже на участие в соревнованиях. Отмечаются положительные ожидания от выбранного вида спорта. Достаточный уровень потребности в достижении результатов в избранном виде спорта. Недостаточно устойчивая идентификация себя как спортсмена. Наличие необходимого тренировочного состояния «Тренировочный оптимум», которое характеризуется средним уровнем мотивации тренироваться и средним уровнем тренировочной тревожности. Характерен базовый уровень знаний об избранном виде спорта, начальный уровень формирования спортивных компетенций, при этом отмечается потребность (желание) в получении новых знаний.

Низкий уровень: представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. На момент тренировок характерны такие тренировочные состояния как «Несобранность», «Беспечность», «Равнодушие» и «Низкая целеустремленность».

### 3. На тренировочном этапе (специальной специализации).

Оптимальный уровень: представители данной группы обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Отмечается адекватность притязаний и незначительный уровень расхождения ее с уровнем самооценки (соответствие ожиданий личным возможностям). Характерна достаточная устойчивость мотивации к занятиям спортом и участию в соревнованиях различного уровня. Данные представители способны анализировать значимость своих достижений цели и значимость для своей будущей спортивной деятельности. Характерен адекватный (критический) самоанализ своей спортивной деятельности. Отмечается выраженное целеполагание на построение спортивной карьеры. Достаточный уровень потребности в достижении результатов в избранном виде спорта. Отмечается необходимое тренировочное состояние «Жажда соревновательной деятельности», которое

характеризуется достаточно хорошей мотивацией тренироваться и средним уровнем тренировочной тревожности. Имеют потребность в новых знаниях и проявляют готовность их получать. Способны использовать новые знания на практике и имеют базовый уровень компетенций. Демонстрируют активную позицию сторонника здорового образа жизни (ЗОЖ).

Средний уровень: представители данной группы достаточно успешны в своей спортивной деятельности, т.к. обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Отмечается адекватность притязаний и средний уровень расхождения ее с уровнем самооценки (соответствие ожиданий личным возможностям). Характерна достаточная устойчивость мотивации занятия спортом. Достаточный уровень потребности в достижении результатов в избранном виде спорта. При этом они способны показывать нестабильность спортивных результатов. Характерен недостаточно адекватный самоанализ своей спортивной деятельности. Отмечается необходимое тренировочное состояние «Тренировочный оптимум», которое характеризуется средним уровнем мотивации тренироваться и средним уровнем тренировочной тревожности. Имеют потребность в новых знаниях и проявляют готовность их получать, но отмечается недостаточный уровень способности к использованию новых знаний на практике. Имеют базовый уровень формирования компетенций.

Низкий уровень: представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. Отмечается высокий уровень расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки (несоответствие ожиданий личным возможностям). На момент тренировок характерны такие тренировочные состояния как «Несобранность», «Беспечность», «Равнодушие» и «Низкая целеустремленность», «Страх, ожидание провала», «Беспокойство».

#### 4. На этапе совершенствования спортивного мастерства.

Оптимальный уровень: представители данной группы обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для



построения спортивной карьеры. Проявляют устойчивую мотивацию на участие в соревнованиях всероссийского и международного уровней. Отмечается эмоциональная стабильность и устойчивость спортивной результативности. Характерна способность к переносу высоких тренировочных и соревновательных нагрузок и способность к сохранению достигнутых результатов и их повышению. Отмечается готовность и потребность в новых знаниях, а также желание делиться опытом и знаниями. Отмечается формирование необходимых спортивных компетенций и активная позиция сторонника ЗОЖ.

Средний уровень: представители данной группы достаточно успешны в своей спортивной деятельности, т.к. обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Проявляют достаточную устойчивость мотивации на участие в соревнованиях всероссийского и международного уровней. Имеют потребность в новых знаниях и проявляют готовность их получать, а также желание делиться опытом и знаниями. Отмечается наличие части необходимых спортивных компетенций. При этом могут проявлять нестабильность спортивной результативности и, как следствие, - неспособность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Низкий уровень: представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. Обнаруживается неспособность выдерживать высокие тренировочные и соревновательные нагрузки. На момент тренировок характерны такие тренировочные состояния как «Несобранность», «Беспечность», «Равнодушие» и «Низкая целеустремленность», «Страх, ожидание поражения», «Беспокойство».

##### 5. На этапе высшего спортивного мастерства.

Оптимальный уровень: представители данной группы обладают выраженными хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Обладают устойчивостью мотивации к участию в соревнованиях всероссийского и международного

уровней. Выражена эмоциональная стабильность и стабильность спортивной результативности. Характерна способность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок и способность к сохранению достигнутых результатов и их улучшению. Активная позиция сторонника ЗОЖ, желание делиться опытом и знаниями, готовность оказывать помощь в подготовке и организации спортивных мероприятий и в целом владение спортивными компетенциями.

Средний уровень: представители данной группы достаточно успешны в своей спортивной деятельности, т.к. обладают хорошими способностями и необходимыми личностными качествами для построения спортивной карьеры. Проявляют достаточную устойчивость мотивации на участие в соревнованиях всероссийского и международного уровней. Испытывают потребность в новых знаниях и проявляют готовность их получать, а также желание делиться опытом и знаниями. Отмечается формирование необходимых спортивных компетенций. Способны проявлять нестабильность спортивной результативности и, как следствие, - неспособность к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Низкий уровень: представители данной группы не имеют высоких спортивных притязаний. Отмечается неспособность справиться с высокими тренировочными и соревновательными нагрузками. На момент тренировок характерны такие тренировочные состояния как «Несобранность», «Беспечность», «Равнодушие» и «Низкая целеустремленность», «Страх, ожидание провала», «Беспокойство».

Таким образом, формализация характеристик позволяет их сравнивать и формировать выводы о наиболее приемлемой траектории подготовки спортсмена с учетом слабых и сильных его сторон. Такой подход обеспечивает преемственность и заданную направленность тренировочного процесса, системность в использовании необходимой информации на этапах подготовки и позволит повысить качество взаимодействия участников – родителей, спортсменов, тренерского состава, психологов.

Учет в планировании подготовки спортсменов данных о мотивации, выносливости, уровнях сформированности соответствующих компетенций и профессионально важных качеств, позволяет оптимизировать процесс подготовки, распределять усилия участников в тренировочном процессе и, в итоге, повысить качество соревновательной деятельности.

#### **Список используемой литературы:**

1. Бальсевич, В.К. Основные положения «Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России»/ В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. -2002. - № 3. - С. 2.-8.

2. Булгакова, Н.Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. -2020. - № 1. - С. 10.

3. Гончарова, А.И. Современные системы спортивной подготовки в Российской Федерации / А.И. Гончарова // Наука 2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование, 2019. - С. 163-166.

4. Гуков, А.С. Инновации в мире физической культуры и спорта //А.С. Гуков, С.Ю. Махов // Наука 2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование, 2020. - С. 83-86.

5. Дружинина, Э.А. Значимость физкультурной деятельности в сознании будущих специалистов / Э.А. Дружинина // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 3. - С. 88-89.

6. Самойлина, В.Н. Окружающая среда, здоровье, спорт / В.Н. Самойлина, Э.Г. Галкин // Экология - здоровье - развитие: Матер, междунар. конф. Калинин, гос. ун-т. - Калининград, 2003. - С.177 - 181.

7. Столяров, В.И. Динамика спортивного движения. / В.И. Столяров // Спорт для всех. - 2018. - № 1. - С. 31-32.

## **ДИСЦИПЛИНА «ФИТНЕС», КАК ИННОВАЦИОННАЯ СИСТЕМА В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОСТАВА В УСЛОВИЯХ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА Г.САМАРА**

***Веселова П. А.***

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация "Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Самара" (ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара)*

В настоящее время перед системой образования ставятся задачи по внедрению инновационных технологий, созданию новых условий, модернизации и интеграции образовательного процесса.

Для специалистов, работающих в сфере физической культуры, спорта, туризма и физической реабилитации, актуальность приобретают профессиональные компетенции по вопросам обучения и реабилитации занимающихся физической культурой и спортсменов от самых азов до высших ступеней мастерства, обеспечения целостности процесса оздоровительной тренировки с лицами разного уровня подготовленности, возраста и состояния здоровья [9]. В основе технологии обучения лежит идея полной управляемости педагогическим процессом, воспроизводимость обучающего цикла.

Педагогическая деятельность связана с постоянным творческим поиском новых средств и методов оптимизации процесса обучения. Особенно значимо данное обстоятельство в сфере физической культуры и спорта, т.к. область спортивной деятельности развивается очень динамично. Появляются все новые виды спорта, которые ранее не входили в Олимпийскую систему соревнований, новые оздоровительные технологии.

Проблемой внедрения инновационных технологий занималось и продолжает заниматься большое число талантливых ученых и педагогов. Основными направлениями, задачами и объектами инновационных преобразований в педагогике физической культуры и спорта являются [5]:

- разработка концепций и стратегий развития образования и образовательных учреждений;

- обновление содержания образования; изменение и разработка новых технологий обучения и воспитания;
- совершенствование управления образовательными учреждениями и системой образования в целом;
- улучшение подготовки педагогических кадров и повышения их квалификации;
- проектирование новых моделей образовательного процесса;
- обеспечение психологической, экологической безопасности обучающихся, разработка здоровье сберегающих технологий обучения;
- обеспечение успешности обучения и воспитания, мониторинг образовательного процесса и развития обучающихся;
- разработка учебников и учебных пособий нового поколения и др.

Одним из аспектов модернизации системы образования в училище олимпийского резерва города Самара, является внесение в учебный план дисциплины МДК.02.01.5 «Фитнес».

Целью внедрения и разработки инновационных технологий МДК.02.01.5 «Фитнес» в сфере кадровой подготовки педагогического состава в сфере образования и спорта, является реализация предложенной стратегии государственного развития спортивной деятельности, позволяющей на ближайшие годы и отдаленную перспективу обеспечить лидерство нашей страны в мировом спорте. Преподавание данной дисциплины позволяет реализовывать принципиально новые подходы к формированию системы многолетней спортивной подготовки элитных спортсменов при помощи углубленной подготовки педагогического (тренерского) состава, поскольку данный подход внедрения программы способен обеспечить углубленные знания [2]:

- оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- истории, этапов развития и терминологии базовых (по виду спорта) и новых видов (фитнес направлений) спортивной деятельности;

- интегративных изменений методики проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методики обучения новым двигательным действиям и развития физических качеств, применяемых в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- видов оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их правильной эксплуатации и техники безопасности;
- значения лечебной физической культуры при восстановлении после заболеваний и травм, механизмы лечебного воздействия реабилитационных физических упражнений;
- дозирования и критерии величины физической нагрузки в лечебной физической культуре;
- показаний и противопоказаний при назначении массажа и лечебной физической культуры;
- понятий о новых направлениях самомассажа, физиологические механизмы влияния самомассажа на организм.

Данная программа обеспечит:

- непрерывный контроль состояния кинезиологических систем спортсмена в процессе выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- поиск нетрадиционных технологий и альтернативных подходов к совершенствованию структуры и повышению эффективности спортивной подготовки;
- формирование эффективной системы информационно-аналитического обеспечения процессов физического развития.

Как показывает практическая деятельность, данная дисциплина позволяет профессиональным спортсменам и будущим педагогам взглянуть на свой тренировочный процесс и тренировки будущего поколения не только через классический вид подготовки, но и при помощи введения фитнес-

направлений. Частой интеграцией для научных исследований обучающихся являются: кроссфит в греко-римской борьбе, круговая тренировка или табатта при занятиях футболом, сюжетно-ролевая тренировка (свойственная детскому фитнесу) при занятиях юных дзюдоистов, стретчинг при занятиях тхэквондо и т.д.

У обучающихся училища олимпийского резерва г. Самара отмечается интерес к построению тренировочного процесса, поиску новых элементов, соблюдение техники выполнения упражнений, к замене методичного тренировочного процесса на новый формат. Таким образом, ориентиром для определения фитнеса, как инновации, в системе физкультурного образования может являться наличие характерных признаков:

- Цикличностью развития. Фитнес появился из-за рубежа как новое явление в отечественной физической культуре в 80-е годы. Таким образом, чётко виден начальный этап - возникновение нового явления, имеющего актуальную времени цель - оздоровление населения, починающуюся новой логике мышления, и прогрессивную идеологию. Его внедрение, предопределило расширение фитнес индустрии, списка фитнес услуг, что привело к широкому распространению в России. Соответственно, можно говорить об этапе распространения, трансляции его в нашей стране.

- Связью со временем. На современном этапе фитнес отвечает социокультурному запросу общества, так как инновационными методами, средствами и формами своих занятий решает актуальные задачи: повышение уровня здоровья населения, приобщение людей к занятиям физической культурой через повышение интереса и удовлетворение разнообразных потребностей.

- Связью с культурой. На этапе своего появления в России фитнес, безусловно, был некоей «запредельной зоной» для отечественной оздоровительной физической культуры, но сегодня он постепенно начинает переход в фазу «точки отсчёта», которая послужит толчком к дальнейшему развитию физической культуры и её прогрессу. В последние годы

наблюдается пересмотр системы подготовки специалистов для деятельности в сфере фитнеса, защищаются диссертации, появляется всё больше статей, посвященных ему, что способствует развитию теории и практики физической культуры. Часть направлений фитнес-программ тесно связана с музыкой и танцем во всём их разнообразии, что позволяет говорить о связи фитнеса с искусством как неотъемлемой частью культуры, при этом характерно использование разнообразных фрагментов искусства разных стран и народов мира, что позволяет говорить о связи фитнеса с мировой культурой.

- Новизной качества. Фитнес обладает совершенно новыми качествами, под этим можно понимать использование в нём ранее не существующего инвентаря и оборудования, новых программ и технологий, условий проведения занятий.

- Широкой информированностью и внедрением. На начальном этапе о существовании фитнеса знали лишь лидеры зарождающейся фитнес-индустрии, занятые в сфере фитнес-услуг инструкторы и незначительная прослойка наиболее финансово-состоятельной части российского населения. Последние годы характеризуются активной рекламой фитнеса в СМИ, интернете, появлением большого числа фитнес-клубов и центров, рассчитанных на разную аудиторию.

- Системным преобразованием. Фитнес способствовал инновационному скачку в развитии физической культуры - её теории и практики за счёт постоянного расширения списка фитнес-программ и технологий, что вызвало необходимость их научного обоснования и экспериментальную проверку эффективности, соответственно, и подготовка кадров для фитнес-индустрии также потребовала пересмотра системы высшего профессионального образования и переподготовки кадров в области физической культуры [1].

Несомненно, фитнес способствует преобразованию системы физической культуры в более современную, экономически успешную, мобильную. В настоящее время можно и нужно констатировать наличие в фитнесе всех характерных признаков, позволяющих определить его как инновацию на



данном этапе развития физической культуры. При этом, на наш взгляд, можно отметить, что он прочно опирается на идеи, традиции, средства, методы, формы традиционной физической культуры. Дополняя новым содержанием, уже существующие подходы. Обобщая вышесказанное, фитнес можно рассматривать как новый виток спирали в развитии оздоровительной физической культуры.

#### Список использованных источников

1. Бальсевич В.К. Актовая речь. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры / В.К. Бальсевич - М.: Теория и практика физической культуры, 2002.

2. Грудина, С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников / С. В. Грудина. — Текст : непосредственный // Теория и практика образования в современном мире : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — Санкт-Петербург: Реноме, 2012. — С. 70-72. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/64/2982/> (дата обращения: 12.02.2021).

3. Педагогика №4, 2004: Периодическое издание / В.С Лазарев, Б.П Мартиросян. - Педагогическая инноватика: объект, предмет и основные понятия - С. 12-14.

4. Пидкасистый И.И. Педагогика: Учебное пособие / И.И. Пидкасистый. - Москва: Российское педагогическое агенство, 1995 - С. 49-54.

5. Подласый И.П. Педагогика: Новый курс / И.П. Подласый. – Москва.- 2000. - книга 1. - С. 210-212.

6. Профессиональное образование №7 2006: Периодическое издание / В.Д. Ларина - Модель инновационной деятельности учреждения профобразования - С.5.

7. Роботова А.С., Леонтьева Т.В. Введение в педагогическую деятельность, 2002.

8. Соловьев Г.М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента: Автореф. докт. дис. М, 1999.

9. Феоктистова, А.И. Модель оптимального управления процессом обучения в вузе // Российский научный журнал. - 2008. - № 6/7. - С. 167-172.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

*Вицен А.М.*

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

Внедрение инноваций в работу образовательного учреждения – важнейшее условие совершенствования и реформирования системы образования. Инновационная деятельность – процесс, который позволяет учреждению перейти на более качественную ступень развития при создании, разработке, освоении, использованию и распространению новшеств (новых метода, методики, технологии, программы).

Вопросы внедрения инновационных технологий в образовательной среде не обходят стороной и деятельность педагога-психолога. В данном русле, внедрены и активно применяются педагогом-психологом здоровьесберегающие технологии; технологии личностного роста в виде помощи в выборе образовательного маршрута, развития и коррекции отдельных психологических показателей учащихся; игровые технологии на занятиях по формированию у них компонентов учебной деятельности. Также в работе педагога-психолога с учащимися училища активно используются тренинговые технологии. В частности, это занятия с элементами тренинга, направленные на развитие сплоченности, коммуникативных навыков, мотивационной сферы учащихся.

Сегодня, слово «технология» все чаще употребляется специалистами в области педагогики и психологии. В психологической литературе данный

термин либо совсем не рассматривается содержательно или он имеет неоднозначное значение.

Специфика работы психолога состоит в том, что он должен владеть различными технологиями, в том числе и психолого-педагогическими, методами и приемами, уметь их комбинировать и модифицировать.

Педагог-психолог, работая, постоянно ориентируется на их личностные структуры. В работе с данной сферой специалист использует следующие технологии:

**1. Информационные технологии.** В деятельности педагога- психолога информационные технологии очень актуальны. С помощью информационных технологий актуальна реализация основных направлений деятельности педагога- психолога: диагностика, консультация, развивающая работа, просвещение, только формы и средства их реализации существенно отличаются от общепринятых.

Реализация основных направлений деятельности педагога - психолога в режиме дистанционной службы происходит через:

- создание тематической психологической электронной библиотеки для школьников, педагогов, родителей по актуальным проблемам, которые их волнуют,
- выставление развивающих, диагностических материалов, с которыми можно работать в режиме on-line,

Существенно облегчает работу педагога-психолога программы компьютерной обработки блока психологических тестов. Эта программа, при минимальных затратах времени обеспечивает надежной информацией о тестируемом, предоставляет удобство в управлении базами данных, обеспечивает полную автоматизацию всех этапов индивидуальной диагностики, оказывает помощь в составлении психологического заключения, даёт возможность выведения на печать текстовых интерпретаций. Также используются программы комплексов для психофизиологических исследований «Волна», «Экватор», «Комфорт»

**2. Технология обучающих игр.** Обучающие игры занимают важное место среди современных психолого-педагогических технологий. Обучающие игры выполняют три основные функции:

- Инструментальная: формирование определенных навыков и умений - может выражаться в игровых упражнениях;
- Гностическая: формирование знаний и развитие мышления учащихся – выражается в дидактических методиках;
- Социально-психологическая: развитие коммуникативных навыков, выражается в ролевых играх.

Технология обучающей игры может комбинироваться с такими технологиями как групповая технология, диагностика, тренинг. Роль обучающих игр в образовании и психологии чрезвычайно важна. В педагогике они являются неотъемлемой составляющей развивающего обучения, которое основывается на развитии активности, инициативы, самостоятельности учащихся. В психологии данные технологии развивают познавательную, социальную, профессиональную активность обучающихся.

Данные технологии эффективны в работе с детьми всех возрастных категорий и со взрослыми людьми (учителями, родителями).

**3. Здоровьесберегающие технологии.** В образовательном процессе, обучающиеся страдают психологическими проблемами (дезадаптационными нарушениями). Данные нарушения обусловлены влиянием стрессогенной системы организации образовательного процесса. В решении этой проблемы большую роль играет психологическая служба. В рабочем арсенале педагога-психолога находятся методики, способные вывести обучающегося из стрессового состояния, снять внутреннее напряжение, выявить возможности появления более оптимистического взгляда на жизненную ситуацию и т.д. Психологическая деятельность подразумевает применение таких методик, как:

- Музыкаотерапия – использование музыки для: расслабления и успокоения, активизации эмоциональной сферы, коррекции эмоционального состояния.
- Ароматерапия – применение душистых веществ для релаксации и в эстетических целях.
- Цветотерапия – использование цветовой визуализации при депрессии, тревожности, страхах.
- Танцевальная терапия – использование танцевальных движений или имитаций под музыку для снятия мышечных зажимов.
- Телесная терапия – методы работы с телом, целью которых является улучшение телесного и душевного самочувствия.
- Арт-терапия

Арт-терапия включает в себя ряд направлений психологической работы, связанных с творчеством – это изотерапия, цветотерапия, фототерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, коллажирование. Психология творчества давно и успешно применяется в работе с детьми и взрослыми. Арт-терапия раскрывает многогранный внутренний потенциал человека и параллельно помогает бороться с рядом серьезных психологических проблем, в числе которых травмы, внутренние конфликты, страхи. Благодаря психологии творчества человек погружается в ситуацию, где можно снять стресс и обрести веру в себя. Чаще всего арт-технологии используются в диагностике, коррекции, психотерапии, а на сегодняшний день и в образовательном процессе на разных ступенях обучения.

- Игровая терапия

Данная технология решает следующий спектр задач: психокоррекции, психопрофилактики, развития и гармонизации личности ребенка, способствует улучшению психологического климата в семьях и малых группах.

Игровая терапия включает в себя индивидуальные, парные и групповые

игры, техники, предполагающие использование кукол, фигурок, методики релаксационного характера, основанные на активной работе воображения, разных формах художественной экспрессии и др.

### **Список литературы**

1. Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С. Введение в профессию “психолог”. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО “МО ДЭК”, 2004. – 464 с. (серия “Библиотека психолога”).

2. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с.

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

4. Сухарева О.А. Сборник городской конференции «Современная практика информатизации образования», статья «Эффективность использования информационных технологий в работе школьного психолога»/ под ред. Скиба Н.П., Дубна, М.О. ЦРО, информационный отдел, с. 15, 2006.

5. Фомин А.С. Игровой танец как технология XXI века// Экология человека: сб. трудов. Том V. Часть VI. Конкретные технологии современного образования.- Новосибирск, 2000. – С.185-205

6. Шкурко Т.А. Танец как средство диагностики и коррекции отношений в группе. Психологический вестник. Выпуск 1, Часть1, Ростов-на-Дону, Изд. Ростовского Университета, 1996, с.327-348.

### **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

***Вицен А.М., Борисенкова Л.И.***

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

Студенческий возраст - это особый период жизни человека. Студенчество – особая социально-психологическая и возрастная категория.

Успех любой деятельности, в том числе и учебной, в первую очередь зависит от уровня интеллектуального развития. Эффективное включение в любую деятельность требует определенного уровня способностей к этой деятельности, которая в свою очередь соответствующим образом влияет на процесс развития и формирования способностей.

Одна из основных потребностей студентов — общение. В общении они познают не только других, но и себя, овладевают опытом социальной жизни. Потребность в общении способствует установлению многообразных связей, развитию товарищества, дружбы, стимулирует обмен знаниями и опытом, мнениями, настроениями и переживаниями.

Другой важной потребностью личности является потребность в достижениях. Жизнь студентов специфична по возможностям удовлетворения ряда потребностей. Имеются известные ограничения в удовлетворении их духовных и материальных потребностей. Повышение эффективности деятельности студента связано прежде всего с развитием их духовных потребностей в соответствии с требованиями обучения в образовательном учреждении и будущей профессии.

Исследования показывают, что успешность обучения студентов зависит от особенностей самосознания и самопонимания, например от степени адекватности самооценки. При излишней самоуспокоенности, беззаботности и завышенной самооценке, студенты, как правило, попадают в число отсеиваемых. Многие студенты даже в период экзаменационной сессии не считают нужным работать напряженно, занимаются лишь часть дней, отведенных на подготовку к экзаменам (как правило, используют 1-2 дня «для чтения лекций»). Некоторые студенты идут на экзамен, по собственному их признанию, подготовившись далеко не по всем выделенным преподавателем вопросам.

Значительная часть студентов стремится рационализировать свою учебную деятельность, найти наиболее эффективные приемы изучения материала.

Успешность их усилий в данной области зависит от уровня развития интеллекта, самоанализа, воли. Недостаточный уровень развития любого из этих свойств приводит к существенным просчетам в организации самостоятельной работы, следствием чего и являются низкий уровень регулярности занятий, неполная подготовленность к экзаменам.

Легко усваивая учебный материал, интеллектуально более развитые студенты в обычных, рассчитанных на среднего студента условиях обучения, не стремятся к выработке рациональных приемов усвоения знаний. Их стиль учебы - штурмовщина, риск, недоучивание материала — складывается еще в школе. Потенциальные возможности таких студентов остаются нераскрытыми, особенно при недостаточном развитии воли, ответственности, целеустремленности личности.

Студенты с более высоким уровнем регулярности учебной работы являются, по самооценке, более волевыми, тогда как занимающиеся менее регулярно больше рассчитывают на свои интеллектуальные возможности.

Существуют два типа студентов - с высоким и низким уровнями регулярности учебной деятельности. Умение работать систематически даже при средних интеллектуальных способностях обеспечивает студентам устойчивую высокую успеваемость. Отсутствие умения организовать себя, равномерно распределить учебные занятия даже при наличии достаточно развитого интеллекта снижает способность к усвоению программного материала и препятствует успешной учебе.

На успешность обучения студентов в средних и высших учебных заведениях влияют многие факторы: материальное положение, состояние здоровья, возраст, семейное положение, уровень школьной подготовки, владение навыками самоорганизации, планирования и контроля своей деятельности (прежде всего учебной), мотивы выбора учебного заведения, адекватность представлений о специфике обучения; форма обучения (очная, дистанционная и др.), наличие платы за обучение и ее величина, организация учебного процесса в учебном заведении, его материальная база, уровень



квалификации преподавателей престижность учебного заведения и, наконец, индивидуальные психологические особенности студентов.

Почему одни студенты много и охотно работают над овладением знаниями и профессиональным мастерством, а возникающие трудности только добавляют им энергии и желания добиться поставленной цели, в то время как другие все делают словно из-под палки, а появление сколько-нибудь значительных препятствий резко снижает их активность вплоть до разрушения учебной деятельности? Такие различия можно наблюдать при одних и тех же внешних условиях учебной деятельности.

Это объясняется рядом следующих индивидуально-психологических особенностей обучающихся: уровень интеллекта (способность усваивать знания, умения, навыки и успешно применять их для решения задач), креативность (способность самому выработать новые знания); учебная мотивация, обеспечивающая сильные положительные переживания при достижении учебных целей, высокая самооценка, приводящая к формированию высокого уровня притязаний, и т.д. Но ни одно из этих качеств в отдельности, ни даже их сочетание не достаточно для того, чтобы гарантировать формирование установки студента на повседневный, упорный и тяжелый труд по овладению профессиональной и социальной компетентностью в условиях достаточно частых или длительных неудач, которые неизбежны в любой сложной деятельности.

Наиболее сильным деструктивным фактором, сдерживающим движение по успешному жизненному маршруту, является негармоничная самооценка студентов. Некритичное восприятие себя и собственных ресурсов способствует формированию нереалистичных экспектаций (систем ожиданий, требований относительно норм исполнения индивидом социальных ролей) у личности, а также выбору квазиуспешных стратегий для достижения желаемых целей. Самым вероятным следствием данного обстоятельства выступает стресс, переживаемый молодыми людьми из-за фиксированной

ситуации неуспеха. Это, в свою очередь, снижает учебную мотивацию и в целом негативно отражается на успеваемости студентов.

Самооценка играет немаловажную роль в успешности учебной деятельности студентов. Успех человека в жизни формирует уверенность в собственных силах, уважение и самоуважение, достоинство и самооценка. Он важен на протяжении всей жизни индивида, а особенную важность приобретает в студенческие годы. Без адекватной самооценки будущий специалист не сможет предложить свои знания работодателю, или будет неосознанно претендовать на более низкую должность.

Студенты, нацеленные на получение знаний, характеризуются высокой регулярностью учебной деятельности, целеустремленностью, сильной волей и др. Те же, кто направлен на получение профессии, часто проявляют избирательность, деля дисциплины на «нужные» и «ненужные» для их профессионального становления, что может сказываться на успеваемости.

Мотив обучения должен лежать внутри самой учебной деятельности или как можно ближе к ее процессу. Достичь этого можно таким путем: сделать процесс обучения максимально интересным для студента, приносящим ему удовлетворение и даже удовольствие; помочь студенту сформировать такие мотивы и установки, которые позволят ему испытывать удовлетворение от преодоления внутренних и внешних препятствий в учебной деятельности.

Успеваемость студентов зависит не только от общего интеллектуального развития и специальных способностей, но также от интересов и мотивов, черт характера, темперамента, направленности личности, ее самосознания и т.д.

Важным условием оптимизации потенциальных возможностей личности является ее активность, направленность на определенный вид деятельности. Именно то, что особенно значимо для человека, выступает в конечном счете в качестве мотивов и целей его деятельности.

### **Список литературы**

1. Андросюк, Е. В. Самостоятельная работа студентов: организация и контроль / Е. В. Андросюк, А. Леденев [и др.] // Высшее образование в России. — 1995. — № 4. — С. 59—63.

2.Байденко, В. И. Базовые навыки (ключевые компетенции) как интегрирующий фактор образовательного процесса / В. И. Байденко, Б. Оскарссон // Профессиональное образование и личность специалиста. — Москва, 2002. — С. 14—32.

3. Гарунов, М. Г. Активность личности в обучении / М. Г. Гарунов, А. А. Вербицкий, Л. П. Алексеева // Вестник высшей школы. — 1977. — № 4. — С. 20—28.

4.Иголкина, И. И. Формирование у студентов умений управлять учебной деятельностью (на примере усвоения иностранного языка) / И. И. Иголкина. — Саратов, 2002. — 222 с.

5.Карина. О.В. Динамика проявления экспектаций в подростковом и юношеском возрасте [Текст] / О.В. Карина. - Сочи: Гуманизация образования, 2015. - № 1. - С. 50-55.

## **АГРЕССИВНОСТЬ В СПОРТЕ И ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

***Вицен А.М., Борисенкова Л.И.***

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

Во многих видах спорта, особенно в тех, где допускается непосредственный физический контакт, различные формы контролируемой физической агрессии просто необходимы. Данные исследований показывают, что спортсмены высокого класса, занимающиеся разными видами спорта, не только более агрессивны, но и склонны более свободно выражать свои агрессивные тенденции.

Агрессивные тенденции в спортивных ситуациях, допускающих проявление контролируемой враждебности, в одних случаях могут усиливаться, в других снижаться. Если спортсмен имеет большую потребность в агрессивных действиях, а спортивная деятельность не вызывает у него физической усталости или его попытки проявлять агрессивность

приводят к фрустрации (штраф за нарушение правил или проигрыш), то агрессивность у него, скорее всего, сохранится [4].

С другой стороны, если у спортсмена невысокая потребность в агрессивности, спортивная деятельность вызывает у него хотя бы среднюю усталость или его поощряют за выигрыш или достигнутый успех, – его агрессивность снижается.

Уровень агрессивности, скрытой или явной, существенно изменяется до, во время и после спортивной деятельности. Полагают, что происхождение агрессивных тенденций и соответствующего поведения у спортсменов можно проследить в их ранних детских впечатлениях и опыте. Затем под влиянием своевременных санкций и наказания за непосредственное проявление агрессивности поведение индивида модифицируется.

Агрессивные тенденции формируются у спортсмена задолго до того, как он приходит в спорт. Это формирование происходит различными способами:

Родители поощряют агрессивность в своих детях непосредственно или показывают пример соответствующего поведения по отношению к другим и к окружающей среде. В целом дети, наблюдающие агрессивность у взрослых, особенно если это значимый и авторитетный для них человек, которому удается добиться успеха благодаря агрессивности, воспринимают эту форму поведения [3].

Агрессивность можно измерить с помощью проективных методик, личностных тестов, специально организованных экспериментальных ситуаций, в которых агрессивность стимулируется по отношению к другому испытуемому. Эти методики позволяют выявить глубокие агрессивные тенденции, которые трудно заметить при наблюдении. С их помощью также можно определить тип и направленность агрессивной реакции.

Управление агрессивностью представляется одной из важных задач во многих видах спорта, включая и те, где физический контакт поощряется и где агрессивность можно направить на мяч, копье или другой объект.

В целом спортсменам высокого класса свойственна уверенность в себе. Этому способствует и высокий социальный статус, приобретаемый спортсменами на всех уровнях (школа, университет). Индивиды, имеющие такой статус, чувствуют себя достаточно уверенно и свободно в различных социальных ситуациях [1].

Неуверенному в себе спортсмену необходима эмоциональная и словесная поддержка. Более уверенный в себе спортсмен будет иначе реагировать на похвалу и порицание тренера, чем тот, кто не уверен в себе. Как общее чувство уверенности, так и неуверенность в специфических спортивных ситуациях зарождаются в раннем детстве, и затем, уже в более поздние периоды жизни, формируются в условиях соревновательной борьбы [2].

С помощью объективных и проективных методик были выявлены различия в отношении спортсменов к своей внешности, к травмам и даже к способности переносить боль.

Некоторые спортсмены могут снижать интенсивность входного болевого стимула, а некоторые спортсмены при этом блокируют визуальные, кинестетические и болевые импульсы.

Многочисленные данные о личностных особенностях спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, свидетельствуют о существенных различиях в уровнях выраженности целого ряда личностных качеств. Обследование больших групп спортсменов высокой квалификации показывает, что наиболее характерными особенностями их личности являются:

- высокая эмоциональная устойчивость,
- уверенность в себе,
- независимость, самостоятельность,
- склонность к риску,
- самоконтроль,
- общительность.

В настоящее время достаточно широко обсуждается вопрос о «личностном профиле» спортсмена, занимающегося определенным видом спорта. Однако анализ личностных особенностей спортсменов международного класса по видам спорта не подтвердил гипотезу «личностного профиля».

Более продуктивным оказался подход поиска общих проявлений личности, обуславливающих успех в спорте. К числу таких черт следует отнести: сензитивность, эмоциональную устойчивость, активность в преодолении препятствий.

В целом личностные особенности, как и типологические, следует учитывать в индивидуализации управления спортивной деятельностью. Роль фактора личностных особенностей в успешности спортивной деятельности также рассматривается при обсуждении проблемы надежности спортсмена.

На основе имеющихся литературных данных тренеры могут сделать практические выводы о том, как понимать, направлять по нужному руслу и контролировать агрессивность спортсменов.

Развитие агрессивного поведения зависит от характера общения ребенка с родителями. Как правило, характер агрессивности связан с санкциями родителей - в зависимости от того, какой интенсивности и направленности агрессивное поведение поощряется или наказывается. Тренер может в этом разобраться при обсуждении со спортсменом его поведения, при наблюдении за общением своих воспитанников с родителями, когда те приходят на тренировки или соревнования, и при анализе автобиографических данных спортсмена [4].

На тренера ложится моральная ответственность за оказание помощи спортсмену в конце его спортивной карьеры, чтобы тот мог направить в другое русло свою энергию и агрессивность, если ему приходилось проявлять чрезмерную и потенциально-опасную агрессивность, занимаясь спортом.

Необходимо научить спортсменов проявлять агрессивность, но в соответствии с правилами соревнований и общепринятыми нормами поведения, особенно в играх против более сильных соперников и при проигрыше. В некоторых видах спорта, требующих проявления агрессивности, отдельные спортсмены нуждаются в значительной помощи при овладении умением проявлять нужную агрессивность, контролировать ее и не испытывать угрызений совести после подобных действий [3].

Агрессия может быть вызвана как внутренними, так и внешними стимулами. Поэтому тренер не должен удивляться, если спортсмен вдруг неожиданно проявит чрезмерную агрессивность, казалось бы, в безобидной ситуации. Прогнозирование подобного рода вспышек значительно облегчится, если тренер будет хорошо знать личностные особенности спортсмена, его прошлое, положение в настоящее время и те моменты, которые вызывает у него чрезмерную агрессивность в жизни и в спортивной деятельности.

Тренеры не должны поддаваться влиянию стереотипов агрессивности при оценке реального уровня агрессивности, которым обладает данный спортсмен.

Агрессивное и враждебное поведение животных и человека проявляется в различных формах. У животных агрессивность служит для установления иерархии отношений, добывания пищи, поиска пары. В человеческом обществе проявление физической агрессивности допустимо лишь на спортивном поле или в игровом зале.

Управление агрессивностью представляется одной из важных задач во многих видах спорта, включая и те, где физический контакт поощряется и где агрессивность можно направить на мяч, копье или другой объект.

Тренер, который умеет прогнозировать проявление чрезмерной агрессивности у своих спортсменов, хорошо понимает их и природу самой агрессивности, имеет все возможности стать хорошим руководителем и наставником молодежи.

### **Список литературы**

1.Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия.- С-Пб- «Питер» - 2000 с.352

2. Лоренц К. Для чего нужна агрессия. – М. – 1997.
3. Попов А.Л. Психология спорта. М. 1999- с.289.
4. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. – 1996 – Т.17, №5.

## **МОНИТОРИНГ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ: СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ И ОПЫТ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ**

***Владимирова Т. В.***

*Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва Кузбасса», г. Новокузнецк*

Перед педагогическим сообществом в настоящее время стоит задача практической реализации компетентностного подхода при подготовке специалистов среднего звена и, как частное – освоение мониторинга сформированности общих компетенций.

Под мониторингом в образовании понимается система сбора, хранения обработки, анализа и распространения информации о деятельности образовательной организации, обеспечивающая непрерывное слежение за одной или несколькими системами образовательного учреждения и прогнозирование их развития [1].

Э.Ф. Зеер рассматривает мониторинг как процесс отслеживания состояния объекта с помощью непрерывного или периодически повторяющегося сбора данных, представляющих собой совокупность определенных показателей.

Нормативно-правовой основой реализации программы подготовки специалистов среднего звена в профессиональной образовательной организации являются федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования (ФГОС СПО), которые содержат Требования к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена в виде общих (ОК) и профессиональных (ПК)



компетенций.

В различных ФГОС СПО общие компетенции могут немного отличаться, отражая специфику избранной специальности, при этом сохраняют единую смысловую нагрузку.

*Общая компетенция* – способность успешно действовать на основе практического опыта, умений и знаний при решении задач, общих для многих видов профессиональной деятельности.

В настоящее время в профессиональных образовательных организациях страны ведется активный поиск и апробация методик и инструментария для мониторинга сформированности компетенций, о чем свидетельствует анализ современно педагогической литературы

Н.В. Ватолина [2] для оценки уровня сформированности ОК спроектировала тестовые задания открытого типа. Они отличаются по размерам (числу слов) и характеру (степени структурированности) ответа, что и служит основанием для классификации тестовых заданий: вопросы с кратким ответом, вопросы с расширенным структурированным ответом, вопросы с развёрнутым неструктурированным ответом.

Для оценки открытых ответов исследователь предлагает использовать аналитическую шкалу, которая состоит из двух частей: единой шкалы для оценки всех тестовых заданий открытого типа и специфической шкалы для оценки каждого конкретного задания.

Мониторинг общих компетенций по этой методике проводится дважды в год.

При проведении отслеживания важно, что педагог закладывает в основу понятия «мониторинг». Так, например, Темняткина О.В. в основу мониторинга берет ведущие типы деятельности в процессе развития обучающегося и соответствующие каждому возрасту формируемые группы компетенций [3]. При этом способ контроля задается определенными видами, типами, формами, методикой, инструментарием, подходами, шкалами контроля.

Педагоги имеют право выбора показателей контроля с учетом специфики дисциплин и видов осуществляемой обучающимися деятельности. При этом подчеркивается, что уровни сформированности общих компетенций у обучающихся удобно выявлять и обосновывать с помощью таблицы диагностического минимума.

Отслеживать динамику развития у обучающихся общих компетенций можно посредством выстроенной модели Портфолио обучающихся.

Исходя из предположения, что изменение сформированности ОК могут зафиксировать сами студенты, воронежскими педагогами [4] применен мониторинг самооценки ОК. Студентам предлагается оценить общие компетенции на момент поступления (рефлексивная самооценка), по окончании первого курса (актуальная самооценка) и на будущее (перспективная самооценка) по 10-бальной системе. По мнению исследователей, относительные показатели изменения самооценки компетенций помогают определить зону ближайшего развития учащихся и качество образовательного процесса.

Для оценивания сформированности ОК у обучающихся преподавателями Кировского педагогического колледжа [5] разработан фонд компетентностно-ориентированных заданий по каждой специальности, отличительными особенностями которого являются проблемность, комплексность, связь с жизненным, социальным контекстом, содержанием учебной дисциплины или междисциплинарного курса. В фонд преподаватели включили ситуативные задачи, конкретные ситуации, кейсы, эссе, проектные задания, задания с прогнозом событий (действий), задания с запланированными ошибками, исследовательские задания и т.д.

Преподаватели Кемеровского педагогического колледжа [6] внедряют адаптированную систему компетентностно-ориентированного мониторинга (КОМ), в основе которой лежит сочетание традиционно сложившихся в педагогической практике технологий оценивания и применение принципиально новых механизмов оценивания, позволяющих получить

наиболее объективную (по их мнению) характеристику сформированного уровня подготовки выпускника.

В ГПОУ с 2017 года «Училище олимпийского резерва Кузбасса» ведется апробация методики мониторинга сформированности общих компетенций у обучающихся по программам ПССЗ, созданная рабочей группой представителей профессиональных образовательных организаций Омской области в 2016 году. [7] Достоинством представленной методики является ее простота и удобство применения. Цель нашей работы: выявление возможности использования этой методики для мониторинга ОК по специальности СПО Физическая культура, разработка и применение плана и недостающих звеньев мониторинга, отражающих специфику специальности (ФГОС СПО по специальности СПО Физическая культура содержит три компетенции, которые не включены в данную методику, однако, также нуждаются в мониторинге).

На организационном этапе рабочей группой составлена модель мониторинга, подготовлен план, определены виды работ по направлениям и точки контроля, подготовлены критерии оценки сформированности ОК 9 - ОК 12.

Методика предлагает группировку общих компетенций по нескольким направлениям и использование анкетирования, выполнение различных заданий, контрольных работ лабораторных и практических работ, курсовой или выпускной квалификационной работы, наблюдение в период учебной и производственной практик. Авторы методики предлагают универсальную форму для оценки групп компетенций.

Оценка сформированности первой группы компетенций выполняется путем трехкратного анкетирования студентов: в самом начале, на этапе адаптации, в середине освоения ПССЗ и на выпуске, после прохождения предусмотренных программой, учебной и производственной практик.

На начальном этапе студенты-первокурсники отвечали на вопросы анкеты в соответствии с собственными представлениями о выбранной

профессии Полученные результаты анкетирования вносились в оценочный лист сформированности компетенций ОК 1, ОК 8. Для удобства использования результатов анкетирования, а также с целью соблюдения Федерального закона «О персональных данных» обучающимся, участвовавшим в анкетировании присвоены номера, соответствующие спискам в учебных журналах.

На промежуточном этапе мониторинга, в соответствии с планом мониторинга проведено анкетирование студентов тех же групп. Результаты анкетирования внесены в таблицы, представлены в диаграммах. Это позволило не только выявить динамику формирования ОК, но группу, в которой работа по формированию ОК представляет наибольшую трудность.

Еще одним направлением данной методики предполагается наблюдение за формированием третьей группы общих компетенций в период практики. В соответствии с планом для мониторинга по этому направлению были разработаны формы аттестационного листа и характеристики на обучающегося в период производственной практики, куда были включены ОК и критерии их оценки. Документы представлены к обсуждению на методическом объединении педагогических работников, после обсуждения доработаны методистами и используются при проведении учебной и производственной практик. Для руководителя практики от организации предложены словесные обороты, которые можно использовать при заполнении характеристики.

Понятность и проработанность и логическая последовательность действий позволили апробировать элементы данной методики в рамках студенческих исследований при подготовке курсовых и дипломных работ, что выступило дополнительным мотивационным фактором, объединило усилия преподавателей и студентов, позволило им увидеть использование результатов исследования в профессиональной деятельности.

Анализировать результаты применения данной методики и вывести средние показатели уровня сформированности групп общих компетенций

предстоит по завершении реализации плана мониторинга ОК, но уже сейчас ясно, что данная методика может эффективно применяться при мониторинге ОК по специальности СПО Физическая культура.

### Список литературы

1. Зеер, Э.Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход: учеб. пос. для вузов по специальности «Профессиональное обучение (по отраслям)» рек. УМО вузов РФ / Э. Ф. Зеер, А. М. Павлова, Э. Э. Сыманюк; гл. ред. Д. И. Фельдштейн; Моск. психолого-социальный ин-т. М.: МПСИ, 2005. 216 с.

2. Ватолина, Н.В. Мониторинг общих компетенций, обучающихся как одно из условий успешного становления специалиста / Н.В. Ватолина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. Т. 1, № 1. С. 19-23.

3. Яковлева, В.И. Методические рекомендации по составлению таблицы диагностического минимума как элемента мониторинга уровня сформированности общих компетенций обучающихся. / В.И. Яковлева. Каменск-Уральский, 2015. 31 с.

4. Афанасьева, Н.Г., Мониторинг самооценки общих компетенций (ОК) студентов первого курса / Н.Г. Афанасьева, С.В. Старцева, Н.В. Косарев // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. №5-3. С. 86-89

5. Бочкарева, М.В., Практика формирования и мониторинга общих компетенций студентов в условиях реализации ФГОС СПО в Кировском педагогическом колледже / М.В., Бочкарева, И.Н. Плясунова // Образование в Кировской области. Киров, 2015. №3 (35). С. 57-60.

6. Бурдакова, Я.В. Разработка системы мониторинга уровня сформированности компетенций в учреждениях профессионального образования / Я.В. Бурдакова // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2013. №2 (10). С. 67-69.

7. Сейтмухаметова, М.В. Методика и инструментарий для организации мониторинга сформированности общих компетенций у обучающихся профессиональных образовательных организаций / М.В. Сейтмухаметова, Т.Л. Ерошенко, В.В. Граустин // Среднее профессиональное образование. Приложение. – 2017. – 8. – С 74-93.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗАНИМАЕМОЙ ПОЗИЦИИ В ХОДЕ ЗАБЕГА С ПОКАЗАННЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ В ШОРТ-ТРЕКЕ**

*Воскресенская Е. А.*

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

Эстафета – один из самых ярких, зрелищных и престижных видов программы состязаний по шорт-треку, включенный в программу Зимних Олимпийских Игр. Особенностью ведения тактической борьбы на эстафетной дистанции в шорт-треке является сочетание индивидуальных технико-тактических действий с реализацией командного тактического замысла при постоянном движении по ледовому полю 16-ти конькобежцев.

Не смотря на то что, шорт-трек относят к конькобежному спорту он имеет ряд значительных отличий от традиционного скоростного бега на коньках: малоразмерность беговой дорожки, массовый старт, круговая система соревнований, определение победителя. Все это определяет специфику ведения соревновательной борьбы, цель которой наиболее высокое место на финише, а не технический результат спортсмена.

Несмотря на большое значение тактики ведения спортивной борьбы отмечается информационный дефицит результатов исследований тактики бега шорт-трековиков.

Для анализа соревновательной деятельности было проведено педагогическое наблюдение, заключавшееся в анализе протоколов и видеозаписей соревнований по шорт-треку в эстафете 5000 м у мужчин и 3000

м у женщин на Олимпийских Играх, Кубках Мира, Чемпионатах Мира и Европы.

Проведенный корреляционный анализ (вычисление коэффициента ранговой корреляции Спирмена) результатов эстафетных забегов показывает, что на различных участках дистанции взаимосвязь изменяется, но наблюдается общая тенденция – повышение коэффициента корреляции между занимаемой позицией и результатом на финише с увеличением количества пройденных кругов.

У мужчин (Рис. 1) взаимосвязь позиции на старте с результатом на финише практически отсутствует, т.к. конечный результат определяется множеством факторов: состав забега, действий соперников, сложившейся обстановкой на дорожке (падения, дисквалификация), уровень подготовленности участников.

Коэффициент корреляции

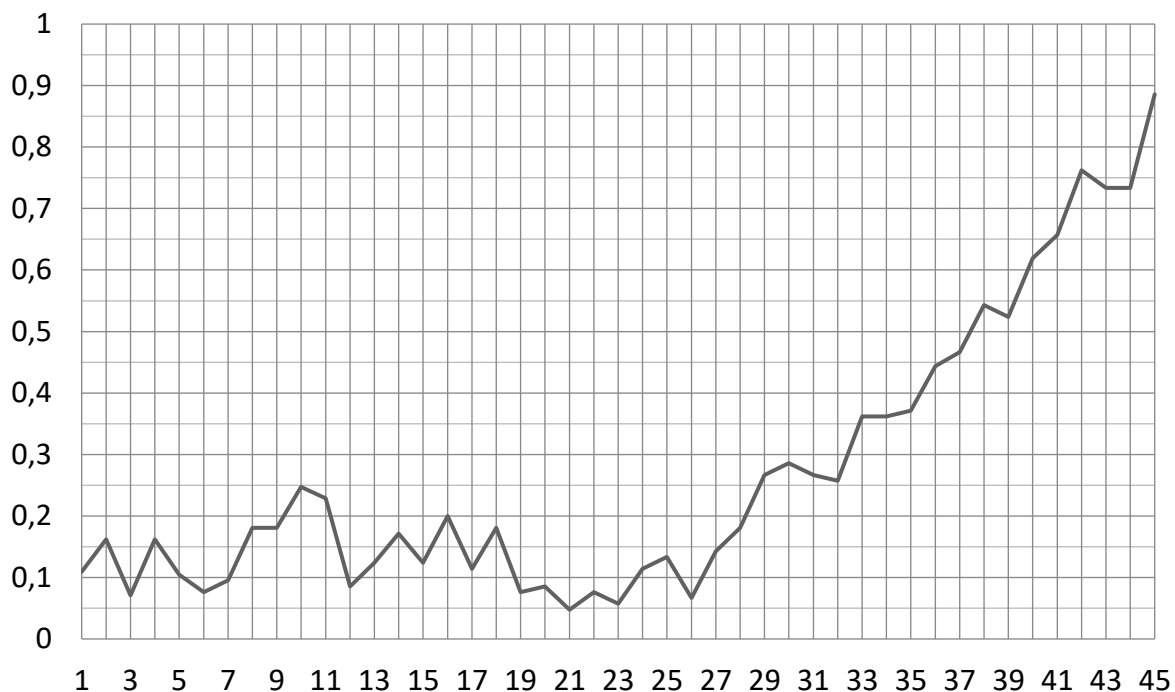


Рис.1- Взаимосвязь занимаемой позиции по ходу забега с результатом на финише у мужчин в эстафете на 5000 м

Взаимосвязь между первым кругом и результатом на финише составляет 0,10, что также является низким показателем и не является определяющим результатом. Со 2 до 32 круга коэффициент корреляции находится в пределах от 0,10 до 0,28. С 26 круга взаимосвязь занимаемой позиции с результатом на финише начинает резко возрастать с 0,06 до 0,28 на 30 круге, с 0,28 до 0,65 на участке с 30 по 41 круг.

Далее с 42 по 45 наблюдается сильная взаимосвязь между позицией по ходу забега и занятым местом на финише, коэффициент корреляции достигает максимальных значений 0,76-0,88,соответственно.

У женщин (Рис. 2) дистанция эстафетного забега состоит из 27 кругов, это определяет стремление команд занять наиболее высокую позицию в начале забега. Об этом свидетельствуют и высокие коэффициенты корреляции позиции, занимаемые командами с результатом на финише.

Коэффициент корреляции

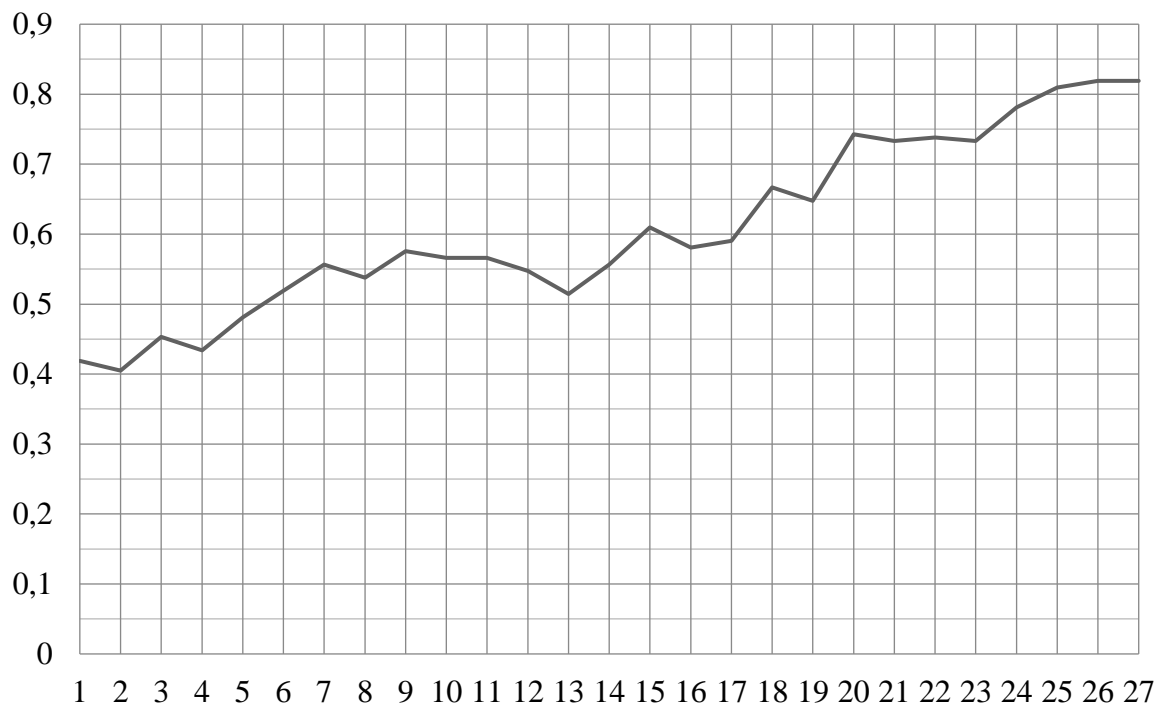


Рис.2 - Взаимосвязь занимаемой позиции по ходу забега с результатом на финише у женщин в эстафетном беге на 3000 м.



На первых кругах дистанции (с 1 по 7) коэффициент корреляции позиции с занятым местом на финише возрастает в пределах от 0,41 до 0,55. С 9 по 19 круг дистанции взаимосвязь выше но остается средней(0,57-0,64).

С 20 по 23 круг наблюдается высокая взаимосвязь, коэффициент корреляции составляет 0,73-0,74. С 24 по 25 коэффициент корреляции взаимосвязи позиции и места на финише возрастает (0,78, 0,80) и на 26, 27 кругах достигает максимальных значений(0,81).

### **Выводы:**

1. Для успешного завершения эстафетной гонки важно занимать лидирующую позицию по ходу бега к 41 кругу, в мужской эстафете и к 20 кругу в женской эстафетной гонке, так как с этих кругов наблюдается высокая взаимосвязь занимаемой позиции с результатом на финише.

2. Рекомендуется включать в тренировочные занятия упражнения на совершенствование техники передачи эстафеты на различных траекториях бега по дистанции и на различных занимаемых позициях в забеге. Для эффективности тренировочного упражнения рекомендуется участие в эстафетном беге одновременно не менее 2-х команд. Необходимо уделять особое внимание на точность передачи эстафеты и скорость бега эстафетной пары, а именно её равнозначность в момент передачи, что в свою очередь позволит существенно улучшить спортивно-технический результат. А также, с одной стороны – понизит вероятность обгона, с другой – создаст благоприятные предпосылки для обгона соперников.

### **Список литературы**

1. Воскресенский М.В. Структура двигательных действий шорттрековика и технология её совершенствования. / М.В. Воскресенский, В.В. Ермаков. // Проблемы спортивной техники: Юбил. сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2004. – С. 215-222.

2. Чернышева М.Д. Техническая оценка двигательных действий при передаче эстафеты в шорт-треке // Проблемы повышения эффективности

системы подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры: межвуз. сб. науч. тр. / СГИФК. – Смоленск, 2003. – С. 94-96.

3. Официальный сайт Международного Союза Конькобежцев [электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.isuorg/en/home>. – 30.02.2020.

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ КОМПЛЕКСНОГО ОТБОРА СПОРТИВНО ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

*к.п.н., доцент Глебов Ю. А., к.п.н., доцент Хорунжий А.Н., к.п.н., профессор Подливаев Б.А.*

*Федеральное Государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва», г. Смоленск.*

Аннотация. Внедрение технологии комплексного отбора спортивно одаренных детей, специализирующихся в спортивных единоборствах (в форме экспериментальной (инновационной) площадки) на основе комплексной оценки психофизиологических, антропометрических и функциональных характеристик организма позволит разработать технологию отбора и диагностики функционального состояния спортивно одаренных детей, способствующей развитию системы подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова: экспериментальная, единоборства, площадка спортивно одаренные дети, инновационная.

Введение. Поиск и развитие одаренных детей только на основании отбора и последующего технологического подхода, направленного на достижение максимально возможного результата без выявления и учета общих индивидуально-психологических особенностей, едва ли приведет к желаемому результату, без создания и функционирования целостной системы.

Согласно «Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года» утвержденной Распоряжением правительства Российской Федерации №2245-р от 17 октября 2018 г. согласно пункту 6 и

пункта 7 проблема спортивного отбора в современных условиях развития детско-юношеского и спорта высших достижений становится особенно актуальной [1,4].

Необходимо отметить, что научных отечественных разработок и соответствующей методической литературы по системе отбора спортивно одаренных детей крайне недостаточно.

Отсутствие региональных центров спортивного отбора значительно ограничивает возможности поиска одаренных детей, подростков, юношей и девушек для углубленной специализации в спортивных единоборствах.

С учетом выше изложенного выбранное направление исследования в рамках федеральной экспериментальной (инновационной) площадки на базе ФГБУ ПОО «СГУОР» является актуальным.

В 2019 году был реализован экспериментальный (инновационный) проект ФГБУ ПОО «СГУОР» и Смоленского регионального фонда «Социальное развитие» на тему: «Реализация технологии комплексного отбора одаренных детей, специализирующихся в спортивных единоборствах».

Предполагается, что на основе апробации разработанной многолетней технологии организации процесса отбора одаренных детей в рамках работы экспериментальной площадки позволит более эффективно решать следующие задачи:

- эффективно проводить диагностику и мониторинг спортивно одаренных детей, с целью определения возможностей и резерва их функциональных систем;

- разработать и внедрить технологию комплексного отбора на основе высокотехнологичных диагностико-информационных комплексов, обеспечивающих достоверный прогноз перспективности спортсменов в условиях ФГБУ ПОО «СГУОР» [2,3].

В данной технологии мы рекомендуем комплексное использование нижеперечисленных методов:

1. Педагогический метод (включающий анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольные испытания и эксперимент).

2. Медико-биологический метод, включающий:

- антропометрию;
- энергометрию, с определением функции внешнего дыхания (комплекс «Поли-Спектр, NET» и энергоспирометр Oxycon Mobile);
- оценку функционального состояния - вариабельность ритма сердца (комплекс «Рео-Спектр-2»), уровень адаптации и т.д. («Спектротест» с автоматизированной системой определения скоростно-силовых возможностей «Омега-С») [2,3,5].

3. Теоретико-логический метод, включает в себя логический анализ, теоретический анализ, систематизацию и классификацию.

4. Математико-статистический метод, включает корреляционный, факторный и регрессивный анализ, статистическую проверку гипотезы.

5. Психологический метод, включает диагностику нейродинамических и психодинамических особенностей юных спортсменов на основе оценки ПЗМР (комплекс «Спектротест») и психофизиологического состояния (комплекс «НС-Психотест») [2,5].

Применение данных методов позволит на базе экспериментального (инновационного) проекта ФГБУ ПОО «СГУОР» разработать технологию перманентного отбора и тестирования функционального состояния спортивно одаренных детей, включающую в себя:

- тестирование и отбор спортивно одаренных детей физкультурно-спортивных организаций ЦФО (10 ШОР), Республики Крым и Ингушетии;
- методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса выявленных юных спортсменов, на всем протяжении деятельности экспериментальной площадки;
- создание диагностического банка данных и рекомендаций по организации учебно-тренировочного процесса участников экспериментальной

площадки (во взаимодействии с Главным управлением спорта Смоленской области, спортивными федерациями и СГБУ «ЦСП СКСО»).

- внесение предложений по изменению содержания программ спортивной подготовки, по этапам (отдельно), с учетом специфики освоения спортивно одаренными детьми, на базе и с использованием ресурсного обеспечения ФГБУ ПОО «СГУОР».

Выводы. Экспериментальный (инновационный) проект ФГБУ ПОО «СГУОР» и Смоленского регионального фонда «Социальное развитие» на тему: «Реализация технологии комплексного отбора одаренных детей, специализирующихся в спортивных единоборствах» позволит:

1. Создать научно обоснованные критерии спортивного отбора на основе интеграции педагогических, антропометрических, биомеханических, физиологических, биохимических и психологических показателей спортивно-одаренных детей, специализирующихся в спортивных единоборствах (проведение тестирования не менее 200 участников проекта и сопровождение не менее 60 спортивно одаренных детей).

2. Разработать методические рекомендации по выявлению спортивно-одаренных детей на основе стандартизации программ применения унифицированных средств, методов и критериев спортивного отбора.

3. Качественно повысить показатели выступления участников проекта на официальных Всероссийских соревнованиях (более 30% участников – победители и призеры);

4. Зачислить в списочный состав обучающихся ФГБУ ПОО «СГУОР» по спортивным единоборствам наиболее одаренных юных спортсменов (более 30% участников проекта).

### **Список литературы**

1. Абрамов Э. Н., Антонов Д. П., Рахманский В. Л. Региональная инновационная инфраструктура в отрасли физической культуры и спорта: монография. – Курган, 2016. – 104 с.

2. Маринич, В.В. Мониторинг функционального состояния юных спортсменов в единоборствах / В.В. Маринич, А.А. Хорунжий // Спортивная наука России: состояние и перспективы развития: матер. Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры». – 2015. – С. 436-439.

3. Сиротин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / О.А. Сиротин. - М.,1996. - 49 с.

4. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебник / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 592 с.

5. Хорунжий, А.А. Анализ сенсомоторного состояния юных спортсменов-единоборцев / А.А. Хорунжий // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер.Х Междунар. Науч.-практ. конф. – Смоленск, 2016. – С. 245-247.

## **ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ**

*Глинская Е.А., Сорокина Е.А.*

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

В современном спорте проблема отбора приобретает все большую значимость в общем процессе целенаправленной подготовки спортсменов высокой квалификации. От успешного решения этой проблемы во многом зависит уровень развития спорта в стране, успехи ее представителей на соревнованиях международного уровня, включая Олимпийские игры.

Целесообразность и своевременность научного обоснования единой системы отбора талантливых спортсменов на ранних этапах многолетней подготовки согласуется с общегосударственными задачами развития физической культуры и спорта. Актуальность вопросов, связанных с отбором перспективных спортсменов, определяется высоким уровнем достижений на мировой спортивной арене, а также тем обстоятельством, что одаренные,

талантливые спортсмены встречаются крайне редко и поиски их требуют организационного научного подхода.

Изучение этой проблемы свидетельствует о том, что в настоящее время отбор талантливых спортсменов пока еще не носит комплексный характер, а организационные и управленческие вопросы, от решения которых зависит эффективность функционирования системы отбора в стране, остается наименее разработанными.

Одним из наиболее важных аспектов спортивного отбора является прогнозирование спортивных способностей. Надежный прогноз спортивных достижений должен предусматривать не только вероятную динамику результатов, но и включать все более или менее существенные факторы, определяющие роль спортивного мастерства.

Сложность прогнозирования результатов юных спортсменов состоит в и в том, что рост спортивных достижений осуществляется на фоне еще не закончившихся процессов формирования организма. Иначе говоря, на спортивный результат влияют не только тренировочные нагрузки, но и морфологические, функциональные, психофизиологические изменения, происходящие в процессе индивидуального развития.

Согласно теории и практике, успешный прогноз возможен только в том случае, если рассматриваемые изменения носят устойчивый (стабильный) характер. Если изменения в ходе развития или в процессе спортивного совершенствования являются случайными, надежный прогноз невозможен. Поэтому важным условием прогнозирования является изучение показателей работоспособности.

Различают консервативные признаки, которые слабо поддаются тренировке, и лабильные признаки, свойства организма, которые относительно легко изменяются в ходе спортивного совершенствования. Недостаточную изменчивость первых признаков связывают с тем, что она в большей мере генетически детерминированы, т.е. наследственными свойствами организма. Например, рост (длину тела) человека относят к числу

консервативных признаков. Спортивная тренировка слабо сказывается на длине тела, так как этот показатель жестко запрограммирован в генетическом аппарате человека.

При прогнозировании в первую очередь необходимо ориентироваться на консервативные признаки, так как именно они ограничивают рост спортивного мастерства. Лабильные показатели в меньшей мере ограничивают спортивное совершенствование, потому что под влиянием рационально организованной тренировки они могут быть значительно улучшены.

Существуют представления о том, что высокие спортивные достижения в детском и юношеском возрасте являются надежной гарантией высоких спортивных достижений в будущем. Это не совсем так.

Высокие спортивные результаты в детские и юношеские года еще не гарантируют успех при переходе в категорию взрослых. Юные спортсмены развиваются неодинаково и формируются в разные сроки. Преимущество одного подростка перед другим может быть обусловлено более быстрыми темпами развития в отдельные возрастные периоды. Подобное преимущество может быть временным, переходящим, а не стабильным.

В ряде видов спорта, например, в плавании, необходимо считаться и с тем, что первые спортивные успехи бывают связаны с быстротой освоения спортивной техники. Быстрее осваивают сложную координацию движений дети небольшого роста, т.е. имеющие относительно небольшие размеры тела. На начальном этапе спортивного совершенствования их размеры тела временно более соответствуют быстрому освоению спортивной техники. Дети с большими продольными размерами тела осваивают технику движений медленнее, но они в будущем показывают прогресс.

Важным компонентом модели сильнейшего спортсмена являются морфологические признаки. Для прогноза морфологических данных тенденций развития телосложения важны представления о соматотипах, соматическом статусе и вариантах развития.



Под соматическим статусом понимают состояние организма в конкретный период жизни. С этой целью измеряют антропометрические показатели: длину и массу тела, длину ног, руки, обхват бедра, голени, размеры грудной клетки и другие характеристики тела.

Чтобы полнее учитывать особенности телосложения, связанные с влиянием генетических факторов, рекомендуют определить соматические типы.

Детей, относящихся к микросоматическому типу, следует ориентировать на занятия гимнастикой, лыжным спортом, боксом, борьбой. Детей макросоматического типа целесообразно отбирать для занятий баскетболом, волейболом, греблей, легкой атлетикой (метание, прыжки в высоту). Прогноз индивидуальных темпов развития юных спортсменов возможен также по данным родителей.

Основой прогнозирования является исследования динамики морфологических и функциональных показателей в ходе спортивного совершенствования.

Успешный прогноз должен предусматривать не только физическое совершенствование, но и формирование личностных качеств спортсмена. Необходим дифференцированный подход (в зависимости от вида спорта) к оценке прогностической значимости спортивных достижений в детском и юношеском возрасте.

Для надежного прогноза необходимо учитывать не только исходные результаты, но и темпы прироста. В различных видах спорта соотношение исходного уровня и темпа прироста зависят не только от паспортного, но и от биологического возраста, морфологических особенностей юных спортсменов.

В каждом виде спорта имеются отдельные характеристики движения, функциональных систем, которые, являясь консервативными, ограничивают рост спортивного мастерства. Прогноз должен в первую очередь предусматривать уровень развития характеристик.

Спортивный отбор производится поэтапно. Каждый его этап имеет специфические задачи и целевые установки.

Эффективный спортивный отбор может быть осуществлен на основе длительных комплексных исследований, которые предполагают анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и социологических критериев отбора.

### **Список литературы**

1. Брянкин С.В., Жданов Л.Н., Шустин Б.Н. Спортивный отбор и ориентация. - Смоленск: СГИФК, 2007. – 68 с.
2. Ковальчук Г.И. Антропогенетические и психологические показатели спортивно-технической подготовленности легкоатлетов /Теория и практика физической культуры. - 2004 - №4. - С. 120.
3. Селуянов В.Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте / М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 112 с.
4. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2000. – 255 с.

### **ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФГБУ ПОО «СГУОР»**

*Глинская Е. А., Меркулова П. В.*

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

Применение форм дистанционных образовательных технологий и электронного обучения предполагает взаимодействие участников учебного процесса, находящихся на расстоянии друг от друга. Реальность нашего времени диктует новые требования, новые подходы в освоении информационно-коммуникативных технологий. Как показали события первого полугодия 2020г преподаватель должен быть готов к работе с

обучающимися в дистанционном режиме, а этот подход к учебной деятельности подразумевает другой уровень владения ИКТ. Разработка учебных курсов, подходящих для применения в режиме электронного обучения, – задача не простая, требующая определенных знаний и умений. Качество электронного обучения в большей мере зависит от того, как организован учебный процесс в сети, насколько грамотно, а значит, эффективно используются разработанные педагогами электронные курсы.

Год назад, когда мир стал функционировать в режиме карантина, мы, как и все российские педагоги, столкнувшись с «обучением на расстоянии», поняли, что результат обучения онлайн, также как и офлайн, будет зависеть от умения преподавателя организовать эффективную работу познавательной деятельности обучающихся. В ходе работы стало очевидно, для того чтобы процесс обучения был эффективным, преподаватель должен регулировать учебную онлайн деятельность обучающихся, а также контролировать и комментировать выполненные ими задания и для обучающегося важно иметь интерактивное общение в ходе учебно-познавательной деятельности. Следовательно, при выборе программного обеспечения важно предусматривать соответствующие инструментарию для преподавателя и обучаемого.

Уже несколько лет в училище применяются дистанционные образовательные технологии на базе платформы Moodle. На официальном сайте размещена данная платформа с загруженным образовательным контентом. Система Moodle предлагает широкий спектр возможностей для полноценной поддержки процесса обучения в дистанционной среде - разнообразные способы представления учебного материала, проверка знаний и контроля успеваемости. Система самостоятельно анализирует степень проработки учебных материалов студентами, анализирует результаты сдачи контрольных заданий и предоставляет исчерпывающую информацию по количеству успешных и отстающих обучаемых.

Студенты, находящиеся в период обучения на учебно-тренировочных мероприятиях или соревнованиях, самостоятельно работают над учебным материалом. Таким образом мы успешно преодолеваем информационную изоляцию и организовываем интерактивное взаимодействие преподавателей и студентов: студенты получают круглосуточный доступ к образовательному контенту и обеспечиваются своевременной методической поддержкой со стороны преподавателей.

В целом мы считаем, что прошлогодний опыт полного перехода на онлайн обучение прошел успешно и мы справились с поставленной задачей. Естественно, у данного вида обучения существуют свои плюсы и минусы, которые мы бы и хотели обсудить с вами сегодня. Сразу хотим оговориться, что нами использовалось как интерактивное онлайн взаимодействие на базе платформы Zoom, так и самостоятельная работа обучающихся с образовательным контентом, размещенным на образовательном портале.

В первую очередь хотим остановиться на «плюсах». Наверное, самый очевидный:

- возможность обучаться в индивидуальном темпе - скорость изучения учебного материала определяется самим обучающимся в зависимости от расписания учебно-тренировочных занятий;

- свобода и гибкость в обучении достигалась самостоятельной возможностью обучающегося планировать время для учебной и тренировочной деятельности;

- доступность - независимость от географического и временного положения обучающегося, что особенно актуально для спортсменов-членов сборных команд страны, выезжающих на учебно-тренировочные мероприятия в отдаленные от училища регионы;

- мобильность - эффективная реализация обратной связи между преподавателем и обучающимися;

- технологичность - использование в образовательном процессе новейших достижений информационных и телекоммуникационных

технологий. Введение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в образовательный процесс приводит к появлению новых перспектив для реализации проблемно-поисковой и проектной деятельности обучающихся, активизирует формирование самостоятельности в организации деятельности.

Студенты приобретают не только новые информационные компетенции, требуемые любому специалисту для успешного функционирования в любой деятельности, но и пополняют перечень навыков и компетенций, имеющих отношение к социально значимым, определяющим дальнейшую успешность человека, в абсолютно всех областях его жизнедеятельности.

- творчество - комфортные условия для творческого самовыражения обучающихся.

Однако в ходе работы, мы также столкнулись с определенными «минусами», которые мы хотели бы обсудить:

- увеличилась нагрузка на педагогов. Самостоятельное изучение конспекта лекции, представленного в виде текстового документа, не является эффективным, чтобы сохранить качество лекций педагоги тратили большое количество времени на подготовку презентаций или видеороликов, более наглядных, снимающих проблему монотонности в обучении;

- отсутствие очного общения между обучающимися и преподавателем. То есть все моменты, связанные с индивидуальным подходом в обучении, исключаются. А когда рядом нет человека, который мог бы эмоционально окрасить знания, возникает сложность вовлечения всех обучающихся в работу, в обсуждение, многие просто «отсиживаются»;

- недостаточная сформированность целого ряда индивидуально-психологических качеств, необходимых для успешного обучения. К сожалению, обучение с применением дистанционных образовательных технологий предполагает наличие у студентов повышенного уровня мотивации, а также стремления к самостоятельному повышению уровня компетентности;

- отсутствие соответствующей технической оснащенности. Некоторые наши студенты живут в населенных пунктах без развитого интернета, некоторые в момент перехода на ДОТ оказались на учебно-тренировочных мероприятиях в районах с неразвитым интернетом, а кто-то проживает в менее благополучных с экономической точки зрения семьях, где родители неспособны обеспечить всех детей электронными устройствами;

- недостаток практических занятий;

- обучающие программы и курсы могут быть недостаточно хорошо разработаны из-за того, что квалифицированных специалистов, способных создавать подобные учебные пособия, на сегодняшний день не так много;

- и, наверное, последней проблемой стали большие временные затраты на техническую организацию занятий и связано это с отсутствием у педагогов навыков построения тотального онлайн-обучения.

И тем не менее, с нашей точки зрения, применение дистанционных образовательных технологий и электронного обучения - это очень удобно и полезно. Но основное образование можно получать таким способом только в том случае, если по каким-то причинам (пространственным, временным) студенту недоступен традиционный вариант обучения. А вот в дальнейшем предпочтение вполне можно отдать дистанционным формам. Они очень эффективны в сфере дополнительного образования или повышения квалификации, потому что обучаемый уже получил азы профессии и многое знает из очной формы обучения.

Какими бы не были на сегодняшний день возможности технологий, ни для кого не остается секретом, что дистанционное обучение только тогда становится полноценным, когда достигается эффект реального общения не только преподавателя и студентов, но и общения между студентами.

Для успешного внедрения и использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий руководителям образовательных организаций необходимо обеспечить материально-техническую базу, прежде всего каналы связи, для обеспечения высокой скорости доступа к сети интернет. Внедрение электронного обучения и

дистанционных образовательных технологий в образовательную организацию осуществляется через ряд этапов, которые требуют от руководителей образовательных организаций планомерной работы с педагогами и родителями обучающихся.

Дистанционные образовательные технологии требуют от преподавателя не только профессиональных, но и информационно-коммуникационных, и технологических компетентностей.

### **Список литературы**

1. Андрюшин В. Не выходя из дома: информационные технологии в современных системах обучения // Среднее профессиональное образование. – 2015 - № 7 - С. 16-20.

2. Балашова Ю. В. Особенности личностного развития студентов при дневном и дистанционном обучении // Среднее профессиональное образование. - 2019 - № 6 - С. 74-75.

3. Боброва И. И. Методика использования электронных учебно-методических комплексов как способ перехода к дистанционному обучению // Среднее профессиональное образование. - 2018 - № 11 - С. 124-125.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

*Ефремова А. М., Ефремов Д. А.*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная  
Образовательная организация «Кисловодское государственное училище  
(техникум) олимпийского резерва»*

Актуальной проблемой спортивной психологии является сохранение психологического здоровья спортсменов, повышение уровня их мотивации. Следовательно, основной задачей психолого-педагогического сопровождения, в процессе спортивной подготовки, является поиск наиболее эффективных способов эмоциональной саморегуляции спортсменов. Большие объемы тренировочной нагрузки, психоэмоциональные переживания, вызванные соревновательной деятельностью, могут приводить к снижению мотивации

спортсмена, эмоциональному перенапряжению, тревожности. Взаимодействие тренера и спортсмена должно включать все виды подготовки, психологическая подготовка должна следовать во взаимосвязи с каждым видом.

Психологическая подготовка спортсменов – это системно-комплексный подход использования мероприятий для воздействия на психику личности, направленных на восприятие внешних факторов среды. Умение организма и психики подстраиваться под меняющиеся условия соревновательной и тренировочной деятельности, развитие индивидуально-психологических качеств, необходимых в данном виде спорта для достижения результата высокого уровня, коррекция и регуляция собственного поведения и восстановления психологического здоровья составляют основу психологической подготовки в спортивной деятельности. Петр Анатольевич Рудник рассматривал психологическую подготовку спортсменов, как систему психолого-педагогического воздействия с целью совершенствования психических качеств и черт личности для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта [3].

Наибольшее психологическое влияние на результат спортсменов имеет мотивация и уровень тревожности. Способность спортсмена управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнованиях.

Тревожность или склонность человека переживать. Причины тревожности:

- получение спортивной травмы;
- переутомление спортсмена;
- потеря спортивной формы;
- длительный период отсутствия соревнований;
- неуверенность в собственных силах;
- неуверенность из-за выбранных методов тренировочной подготовки.



Важнейшим аспектом анализа является мотивация и ее влияние на результат. Мотивация побуждает человека к деятельности, она обусловлена мотивами человека и определяется психическими отражениями конкретных условий жизни человека. Следовательно, мотивация - это динамически меняющийся аспект по направленности и качеству выраженности. Мотивацию принято рассматривать, как психическое состояние, сформированное в результате соотнесения собственных потребностей и возможностей с конкретным видом деятельности, она служит для постановки и достижения целей.

Спортивная мотивация – это особое состояние личности спортсмена, в результате соотнесения своих способностей и возможностями с предметом своей спортивной деятельности. Ориентация спортивной мотивации нацеленность на результат, на предельный уровень достижений, высокие эмоциональные нагрузки [2].

Тренировочная мотивация, где главная цель отсрочена и решаются задачи каждого этапа подготовки. Соревновательная мотивация подразделяется на мотивацию успеха и мотивацию избегания неудачи.

Существует взаимосвязь между мотивацией и уровнем тревожности, чем больше сила мотива, тем тревожнее спортсмен.

Причины угасания мотивации спортсменов:

- большая физическая нагрузка, переутомление;
- долгосрочная цель;
- отсутствие соревновательного опыта;
- внешние факторы, к ним относятся негативное отношение к спорту;
- недостаточное внимание психологической подготовке спортсменов.

Для достижения высокого результата требуется оптимальное соотношение различных видов подготовки, а также их рациональное использование. Исследователи отмечают снижение уровня спортивных результатов, вызванных недостаточным психолого-педагогическим сопровождением спортсменов в процессе подготовки [4]. Современная

подготовка спортсменов невозможна без учета индивидуальных физических и психологических особенностей спортсмена. Для работников сферы физической культуры требуется использование различных средств и методов воздействия на личность. Когнитивно-поведенческий подход позволяет воздействовать на эмоционально-волевую сферу, сознательно регулировать поведение и деятельность спортсмена, используются способы регуляции и саморегуляции эмоционально-психологических состояний.

Выбор тренером оптимальных форм взаимодействия со спортсменами и методов психолого-педагогического воздействия должен основываться не только на теории и практике спорта, но и на современных эмпирических данных, объясняющих закономерности любых подходов применительно к конкретному виду спорта [1].

Уровень педагогического воздействия зависит от интенсивности взаимодействия тренера и спортсмена: от интенсивности обратных связей, величины, характера, обоснованности корректирующих воздействий. Величина воздействия пропорциональна времени взаимодействия, его качеству. Высокий результат достигается в результате использования дифференцированного подхода, организации тренировочного процесса в соответствии с типовыми и индивидуальными особенностями спортсменов. Он позволяет максимально реализовывать двигательный и психофункциональный творческий потенциал.

С использованием различных способов педагогического воздействия достигается оптимальное состояние спортсмена. В процессе тренировок структура общей психологической подготовки спортсменов включает беседы, направленные на:

- 1) психологическое образование спортсмена;
- 2) позитивный настрой, путем взаимодействия с посторонними;
- 3) самоубеждение путем размышления – рассуждения;
- 4) релаксацию спортсмена, физическое и психологическое восстановление путем аутотренинга;

5) регуляцию, и саморегуляцию психических состояний и отношений спортсмена – гетеротренинг.

б) мобилизацию с помощью примера успешного спортсмена, как образца;

Высокий эффект бесед достигается, когда между тренером и воспитанником доверительные отношения, спортсмен готов показывать высокий результат и возможность самостоятельно планировать свои действия [6].

Таким образом, учитывая индивидуально-психологические особенности личности и возможные причины снижения мотивации, в процессе психолого-педагогического сопровождения происходит оптимизация уровня тревожности и других неблагоприятных психоэмоциональных состояний спортсмена. Тренер должен вести постоянное взаимодействие со спортсменами, использовать методы коррекции для воздействия на эмоционально–волевую сферу. Вышеприведенные методы будут способствовать снятию психологических барьеров, умению правильно настраиваться на старт, не допускать состояние лихорадки и апатии во время выступлений на соревнованиях. Тренеру не следует допускать сильное давление на спортсмена, делать акцент на большую ответственность. Важно планировать тренировочные нагрузки, использовать различные методы восстановления, исходя из индивидуальных особенностей спортсмена. Вводить в тренировочный процесс игровые тренировки целесообразнее на общеподготовительном, переходном периоде. При длительном отсутствии соревновательного опыта используют контрольные тренировки, приглашают зрителей [5].

Таким образом, резюмируя основные положения следует отметить, что для достижения оптимального психологического состояния спортсмена, должно уделяться достаточное количество времени на психологическую подготовку. Она должна присутствовать на каждом этапе. Основным источником подготовки должно быть взаимодействие тренера и спортсмена.

Осознанное выполнение задач каждого этапа подготовки, тренировок и рациональное восстановление спортсмена способствует поддержанию его уровня мотивации и уверенности в себе.

### Список литературы

1. Германов, Г. Н. Методологические подходы в управлении подготовкой юных и квалифицированных спортсменов: научно-теоретический анализ / Геннадий Германов., Светлана Филимонова, Ирина Сабирова // Ученые записки университета Лесгафта. –2014. – №8 (114).

2. Даниелян, М.С. Способы повышения мотивации спортсменов-самбистов / Максим Даниелян // Международный студенческий научный вестник. – 2017. –№5.

3. Кузьмин, Е.Б. Формирование спортивной мотивации как психолого–педагогическая проблема/ Евгений Кузьмин, Юрий Данисенко, Геннадий Драндров // Педагогико–психологические и медико–биологические проблемы физической культуры и спорта. –2009. –№4 (13).

4. Неловко С.А. Об особенностях психолого-педагогической подготовки профессиональных спортсменов / Семен Неловко // Приволжский научный вестник. –2014. –№11-1 (39).

5. Ткачева, М.С. Особенности процесса развития интеллектуального внимания спортсмена к педагогическому общению тренера /Мария Ткачева // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. –2010. –№4.

6. Федулова, Д. В. Психолого–педагогическое воздействие на формирование адаптации спортсменов после серьезной спортивной травмы / Дарья Федулова, Галина Ямалетдинова // Педагогико–психологические и медико–биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. –№4.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО АВАТАРА (ЦИФРОВОЙ ДВОЙНИК СПОРТСМЕНА), НА ПРИМЕРЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА**

*Зайцева Г. О., Половинкин С. А.*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Самара»*

*д.т.н., профессор Солодяников Ю. В.*

*Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «СЕТЕВАЯ АКАДЕМИЯ-С»*

**Аннотация.** Стремительный рост достижений в мировом спорте требует поиска новых, более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивного резерва. Достижение высоких спортивных результатов в последние десятилетия, по существу происходит за счет предельных физиологических возможностей организма спортсменов.

Одним из важнейших условий успешного осуществления спортивной тренировки является оптимальное планирование тренировочного процесса.

Развитие компьютерных технологий позволяет по-новому взглянуть на масштабы использования современных гаджетов и интернет-ресурсов в тренировочной деятельности. В области спорта эти новые технологии помогают в организации тренировочного процесса.

Реализация Федерального экспериментального (инновационного) проекта по теме: «Совершенствование системы подготовки спортивного резерва в циклических видах спорта с использованием инновационной технологии физиологического аватара (цифровой двойник спортсмена) (на примере велосипедного спорта)» (далее – Проект) позволит использовать технологию физиологического аватара с целью совершенствования системы планирования и контроля тренировочного процесса, и в плановом порядке подводить спортсмена к намеченным спортивным результатам к установленному сроку.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, оценка тренированности, физиологический аватар, программное приложение, экспериментальная группа.

**Введение.** В 2020 году Федеральным государственным бюджетным учреждением профессиональной образовательной организацией «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г.Самара» (далее – ФГБУ ПОО ГУОР г.Самара) был разработан экспериментальный (инновационный) Проект.

Цель Проекта - индивидуализация тренировочного процесса с использованием цифровой модели для наиболее эффективного планирования спортивной подготовки в циклических видах спорта (велосипедный спорт) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объектом исследования в нашем Проекте является система подготовки спортивного резерва в циклических видах спорта (велосипедный спорт).

Предмет исследования - система планирования подготовки спортивного резерва в циклических видах спорта (велосипедный спорт) с использованием физиологического аватара спортсмена.

Задачами Проекта являются:

1. Создание центра тестирования спортсменов на базе медико-психологического центра ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара.
2. Содействие повышению эффективности тренировочного процесса в системе «Тренер-спортмен» с использованием индивидуальных показателей физиологического аватара спортсмена (цифровой двойник спортсмена) (велосипедный спорт) (далее - физиологический аватар).
3. Внедрение методики оценки тренированности в тренировочный процесс в циклических видах спорта (велосипедный спорт) с помощью физиологического аватара.

4. Создание авторской программы спортивной подготовки по велосипедному виду спорта.

5. Апробация авторской программы спортивной подготовки по велосипедному виду спорта.

6. Внедрение в образовательный процесс вариативного курса «Физиологический аватар в системе спортивной подготовки».

7. Организация курсов повышения квалификации для тренерских кадров на тему «Планирование тренировочного процесса в циклических видах спорта с использованием технологии физиологического аватара».

**Методы и организация исследования.** В процессе исследования используются следующие методы:

1. Педагогические методы (анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов; метод опроса: беседа, интервью и анкетирование, педагогическое наблюдение; контрольные испытания: тестирование физической подготовленности спортсмена; педагогический эксперимент).

2. Теоретико-логические методы (логический анализ; теоретический анализ; систематизация; классификация).

3. Медико-биологические методы (структурная диагностика; функциональная диагностика; лабораторная диагностика).

4. Математико-статистические методы (корреляционный; факторный и регрессивный анализ; статистическая проверка гипотез; теория управления; идентификация систем управления; биокибернетика, нейросетевые технологии).

5. Биомеханические методы (оптический; динамометрический).

6. Программное обеспечение цифровизации спорта (мультиплатформенное программирование; параллельное программирование).

Реализация Проект предусматривает следующие этапы:

1 этап – Подготовительный этап (01.01.2021 – 31.03.2021).

2 этап – Этап реализации основных мероприятий (01.04.2021 – 31.12.2024).

3 этап – Этап обобщение результатов проекта (01.01.2025 - 31.08.2025).

Эффективность проектной деятельности определяется с учетом следующих показателей:

1. численность лиц, проходящих спортивную подготовку, получивших медицинскую и психологическую поддержку в центре спортивного тестирования - 420 человек.

2. численность тренеров, инструкторов, методистов, педагогов, прошедших повышение квалификации по современным образовательным программам на тему «Планирование тренировочного процесса в циклических видах спорта с использованием технологии физиологического аватара» - 80 человек.

3. уровень знаний тренеров, инструкторов, методистов, педагогов, прошедших повышение квалификации по современным образовательным программам на тему «Планирование тренировочного процесса в циклических видах спорта с использованием технологии физиологического аватара», оцененных в результате итогового контроля.

4. численность обучающихся, прошедших обучение по учебной дисциплине «Физиологический аватар в системе спортивной подготовки» - 280 человек.

5. численность, доля лиц, проходящих спортивную подготовку (участников проекта) достигших максимального значения целевого показателя эффективности тренировочного процесса, выраженного в процентном отношении (ПАНО) потребления кислорода на уровне анаэробного порога к максимальному потреблению кислорода (МПК). Обе соотносимых единицы измеряются мл/мин/кг. Прирост данного показателя (с низкого до высокого) за период реализации проекта должен составить 46% при уровне достоверности 93,8 %.



6. численность, доля лиц, проходящих спортивную подготовку (участников проекта) достигших максимального значения целевого показателя эффективности тренировочного процесса, выраженного в процентном отношении (ПАНО) потребления кислорода на уровне анаэробного порога к максимальному потреблению кислорода (МПК). Обе соотнесимых единицы измеряются мл/мин/кг. Прирост данного показателя (с низкого до высокого) за период реализации проекта должен составить 46% при уровне достоверности 93,8 %.

7. численность, доля лиц, проходящих спортивную подготовку (участников проекта) ставших победителями и призерами официальных Всероссийских соревнований и Первенств России (не менее 35% от участников проекта, прирост данного показателя за период реализации проекта – 71%, при уровне достоверности 93,8 %),

8. численность, доля лиц, проходящих спортивную подготовку (участников проекта) выполнивших (подтвердивших) требования спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта России» и спортивного звания «Мастер спорта России» (более 35% участников проекта, прирост данного показателя за период реализации проекта – 36%, при уровне достоверности 93,8 %).

**Результаты исследования.** В команду проекта включены следующие организации:

- Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «СЕТЕВАЯ АКАДЕМИЯ-С»;
- муниципальное бюджетное учреждение городского округа Самара «Спортивная школа олимпийского резерва №15 «Виктория».

Тренировочный процесс команда Проекта рассматриваем как систему взаимосвязанных действий, выполняющихся с момента возникновения исходных данных до получения нужного результата, т. е. как технологический процесс обработки информации и управляющих воздействий на организм спортсмена, состоящий из отдельных технологических стадий и переходов.

Каждая из этих стадий имеет специфический набор целей, задач и технологических операций, которые требуют соответствующего набора технических средств и программных инструментов. При создании программного инструментария оптимизации тренировочного процесса разработано программное обеспечение всех стадий этого технологического цикла.

➤ использовать получившим широкое распространение в спортивной науке термин «квантификация» для обозначения численной оценки, перевода в числовой вид любых показателей спортивного процесса.

➤ применить способ измерения и квантификации тренировочного стимула, возникающего в процессе тренировочной нагрузки. В настоящее время наиболее популярным методом является метод вычисления так называемых тренировочных импульсов (ТРИМП).

➤ применить способ квантификации показателей оценки качества тренировочного процесса – уровня развития тренируемого качества (качество-мишень) или непосредственно спортивного результата.

➤ применить адекватную математическую модель влияния тренировочного стимула на показатели качества тренировочного процесса и, в конечном итоге, на спортивный результат. Индивидуализация модели производится на основании измерения текущих входных (тренировочные импульсы) и выходных (спортивные результаты) данных.

применить программную реализацию решения задачи текущего планирования тренировочного процесса в форме классической задачи оптимального управления в дискретном времени, формулируем возможные цели управления и ограничения на управления и состояния.

В рамках реализации 1 этапа был проведен брифинг разработчиков Проекта, создана рабочая группа специалистов, обеспечивающих выполнение реализации Проекта, заключено соглашения о сотрудничестве **ОСО «Федерация велосипедного спорта Самарской области»**, проведено

обучение рабочей группы работы в программных приложениях «Инструментарий тренера для циклических видов спорта», проведен отбор экспериментальной группы спортсменов в количестве 21 человека (9 юношей и 12 девушек).

Способами отслеживания результатов Проекта являются:

- измерения физиологических параметров спортсменов экспериментальной группы и заполнение пакета измерений,
- изготовление физиологического аватара на спортсменов экспериментальной группы,
- ведение индивидуального физиологического профиля на спортсменов экспериментальной группы,
- ведение индивидуальной документации на каждого спортсмена,
- комплексный анализ результатов.
- мониторинг эффективности внедрения технологии физиологического аватара при планировании тренировочного процесса в циклических видах спорта.

**Вывод.** Реализация Проекта будет способствовать достижению следующих практических целей:

- помощь тренеру, упрощение его работы при планировании тренировочного процесса;
- реализация возможности удаленного управления тренировочным процессом;
- учет особых дней, половозрастных особенностей (в том числе женских), дней болезней и травм в тренировочном календаре;
- учет результатов соревнований в спортивном календаре;
- реализация набора тренировочных упражнений и тестов;
- минимизация травматизма и перетренированности;
- адаптивные индивидуальные планы подводки к соревнованиям.

Таким образом, внедрение методики оценки тренированности и физиологического аватара в тренировочный процесс в циклических видах спорта (велосипедный спорт) на наш взгляд будет эффективным и позволит достичь наивысших спортивных результатов в конкретно заданный промежуток времени.

### Список литературы

1. Прошин А.П., Солодянников Ю.В. Технология физиологического аватара при оптимальном планировании тренировочного процесса в циклических видах спорта//Автомат. и телемех.- 2018. - №5. С. 119-136.
2. Виноградов М.А., Акимов Е.Б., Тимме Е.А. Математическое моделирование динамики спортивного результата в видах спорта на выносливость. Пушино: RC Dynamics, 2015. – 62 с.
2. Солодянников Ю.В. Элементы математического моделирования и идентификация системы кровообращения. Самара: Изд-во Самар. ун-та. - 1994.
3. Прошин А.П., Солодянников Ю.В. Идентификация параметров системы кровообращения. //АиТ. – 2010. - №8. – С. 134-153.
4. Прошин А.П., Солодянников Ю.В. Математическое моделирование лактатного обмена и его применение в спорте. //АиТ. – 2013. - №6. – С. 133-152.
5. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. - М.: Сов.спорт, 2010. – 283с.
6. Общий проект «Физиологический аватар» [электронный ресурс]. URL: <https://physiological-avatar.ru/>.
7. Программное приложение «Физиологический аватар 3.0» [электронный ресурс] URL: <https://physiological-avatar.ru/?page=51>.
8. Программное приложение Инструментарий тренера циклических видов спорта [электронный ресурс] URL: <https://physiological-avatar.ru/?page=35>.

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Ильичева Л. Н., к.п.н. Дулова О. В.*

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

За последние годы в России выявлены реально существующие тенденции ухудшения здоровья и физического состояния учащихся в процессе обучения на этапах от начальной, средней и старшей школы. Проблема воспитания физических способностей у школьников приобретает в настоящее время все большую актуальность в связи с частыми стрессами, гиподинамией, ухудшением экологической обстановки, что неизбежно ведет к снижению физической и умственной работоспособности. Однако практика показывает, что многие школьники не могут выполнить нормативы физической подготовленности, добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Также данные научных исследований свидетельствуют о том, что в подростковом юношеском возрасте имеются благоприятные предпосылки для воспитания быстроты и силы [4].

Программа по физической культуре для учащихся средней общеобразовательной школы уделяет большое внимание воспитанию физических способностей. По мнению Кудлай П.Л. результативность уроков по физической культуре во многом зависит от правильного планирования материала для воспитания физических способностей в течение года. Учитель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к

конкретным условиям. Поэтому жизнь требует повышения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ [5].

В этих целях учителя физической культуры могут успешно использовать метод круговой тренировки, который с каждым годом приобретает все большую популярность, особенно у учащихся старших классов. Значительному числу старшеклассников круговая тренировка позволяет упражняться одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности уроков. На уроках физической культуры появляется реальная возможность использования максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки, по мнению Гуревич И.А., как правило, хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему физическому развитию старших школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы [3]. Анализ инновационной деятельности учителей физической культуры позволил определить ее приоритеты. Многие физкультурно-педагогические работники разглядели простую истину: реальная новизна методики преподавания возможно только при техническом перевооружении предмета, появлении новых технических средств. Так как надеяться на то, что в школы поступят новые образцы стандартного оборудования, не приходится, по утверждению Абрамова Э.Н. педагоги предпринимают попытки, и весьма удачные, разрабатывать и внедрять нестандартное спортивное оборудование и инвентарь [1]. За последние годы накоплен значительный опыт применения в педагогической деятельности нестандартного оборудования, много пропускных универсальных снарядов. Часть оборудования представляет собой видоизмененные стандартные технические средства, эксплуатационные свойства которых усовершенствованы, а диапазон применения расширен, другие – технические решения, позволяющие применять совершенно новые двигательные действия. Методика применения стандартного универсального

инвентаря и оборудования четко сформулировано и отработано практикой. Она включает обучение занимающихся навыкам быстрой подготовки мест занятий, правилом безопасного выполнения упражнений, навыком страховки и само страховки. Стандартное спортивное оборудование позволяет решать большой массив педагогических задач, но ограничивает диапазон применяемых упражнений стандартным набором и вызывает у обучающихся привыкание, ощущение однообразия. Нестандартное оборудование и инвентарь – то новое, с чем сталкивается ученик на уроке физической культуры при отсутствии должного опыта такой контакт может оказаться небезопасным, поэтому с раннего возраста необходимо обучать школьников работе с нестандартными конструкциями.

Таким образом, выявленные нерешенные вопросы по оптимизации физической подготовки старшеклассников на уроках физической культуры, актуализируют тему нашего исследования.

Целью исследования является разработка и обоснование эффективности методики круговой тренировки, способствующей оптимизации физической подготовки старшеклассников на уроках физической культуры.

Объектом исследования выступают уроки физической культуры у учащихся старших классов.

Предметом: средства и методы оптимизации физической подготовки старшеклассников на уроках физической культуры.

Нами сделано предположение, что применение круговой тренировки с использованием нестандартного оборудования на уроках физической культуры у старшеклассников, позволит оптимизировать процесс физической подготовки, и окажет положительное воздействие на воспитание их двигательных способностей.

Для реализации сформулированной цели, объекта и предмета, подтверждения гипотезы исследования решались следующие задачи:

1. Охарактеризовать особенности физической подготовки старшеклассников на уроках физической культуры.
2. Разработать методику круговой тренировки с применением нестандартного оборудования, способствующей оптимизации физической подготовки старшеклассников на уроках физической культуры.
3. Апробировать и обосновать эффективность разработанной методики.

Для достижения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

Воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, организации здорового образа жизни у старшеклассников - это главная в настоящее время стратегическая задача процесса физического воспитания. Она предполагает оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных способностей, знания и умения осуществлять собственную двигательную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. В тоже время, по мнению авторов Холодова Ж.К., Кузнецова В.С. [6] старший школьный возраст характеризуется одновременным окончанием биологического (полового) созревания юношей и девушек. К 17 годам юноши превышают уровень физической подготовленности девушек по большинству показателей и в отличие от них могут выполнять большие объемы работы с высокой интенсивностью. В старшем возрасте необходимо совершенствовать скоростно-силовые и собственно-силовые качества, а также общую и анаэробную выносливость. Они могут выдерживать значительные физические нагрузки, приближающиеся к возможностям взрослого человека. Однако упражнений силового характера с натуживанием надо по возможности



избегать, т.к. это связано с фактором так называемого «юношеского сердца», которое в своем развитии отстает от роста мышечной системы [1].

Круговая тренировка как метод получила широкое распространение и признание не только в спорте высших достижений, но и в общем физическом воспитании как у нас в стране, так и за рубежом. Объединение ряда разнообразных упражнений в одну целостную тренировочную нагрузку в форме круговой тренировки, по мнению многих авторов, является весьма продуктивным [3, 4, 5]. Потому что можно теми же средствами достигать комплексного развития физических способностей и успешнее содействовать повышению общей работоспособности организма, в том числе используя нестандартное оборудование.

Авторы Жинкин К.К, Станогин Б.А. [4] предлагают варианты схем построения круговой тренировки для оптимизации физической подготовки учащихся различного возраста и прорабатывания всех основных мышечных групп. Отталкиваясь от предложенных авторами схем, мы разработали методику круговой тренировки с применением нестандартного оборудования, способствующей оптимизации физической подготовки старшеклассников на уроках физической культуры.

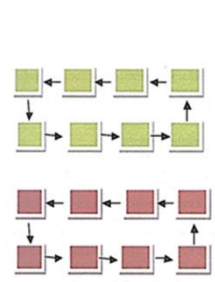


#### *Методика круговой тренировки с применением нестандартного оборудования*

1. Учащиеся делятся на две команды, каждая команда в свою очередь делится на пары. Кому не хватило пары, тот работает один. В каждом круге (команде) занимающиеся прорабатывают все основные мышечные группы, выполняя по одному упражнению на каждую группу. Но в каждом круге – разные упражнения. Таким образом, нагрузка увеличивается на каждую группу мышц. Занимающиеся выполняют два упражнения. В одном круге упражнения могут быть направлены на работу мышц - стабилизаторов и мышц плечевого пояса, а в другом круге - на стабилизаторы и мышцы ног. Таким

образом работать еще сложнее, так как на каждую группу мышц приходится 2-3 упражнения. Мышцы - стабилизаторы быстро адаптируются к нагрузке и быстро восстанавливаются. Поэтому мы в этом варианте их задействуем в обоих кругах. Следует не забывать, что каждое следующее упражнение не может быть на ту же группу мышц (табл.1).

Таблица 1

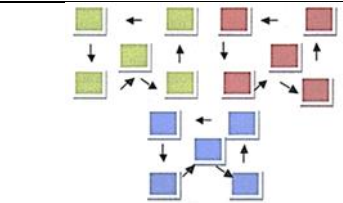

Комплекс круговой тренировки с фитболами

	 Мышцы стабилизаторы и мышцы ног	1 станция. Приседания с поднятыми руками. 2 станция. Приседания у стенки 3 станция. Болгарские выпады 4 станция. Ягодичный мостик на фитболе со сгибанием ног 5 станция. Махи ногами с опорой корпусом на фитбол.
	 Мышцы стабилизаторов и мышц плечевого пояса	1 станция. Отжимания на фитболе 2 станция. Планка на прямых руках на фитболе 3 станция. Отжимания от пола

2. Учащиеся делятся на три команды, каждая в свою очередь делится на пары. Кому не хватило пары, тот работает один. Зеленый круг - это мышцы-стабилизаторы, красный круг - мышцы ног, и синий круг - мышцы плечевой пояс. Такую схему рекомендуется использовать только с хорошо подготовленным классом, так как у занимающихся должна быть уже хорошо развита силовая выносливость. Во всех вышеперечисленных схемах занимающиеся перемещаются по команде учителя после выполнения упражнений в заданное время или количества повторений (Табл.2).

Таблица 2

Комплекс круговой тренировки с гантелями

	 Мышцы стабилизаторы	1 станция. Планка 2 станция. Отжимание от пола 3 станция. Приседания 4 станция. Махи ногами 5 станция. Лодочка
---	---	--

	 Мышцы ног	1 станция. Гоблет приседания с гантелей 2 станция. Выпады с гантелями 3 станция. Подъем на носки с гантелями 4 станция. Выпады в движении 5 станция. Подъем ноги в упоре на коленях с гантелью.
	 Мышцы плечевого пояса	1 станция. Жим гантель стоя. 2 станция. Махи с гантелями стоя 3 станция. Тяга гантель к подбородку 4 станция. Махи гантелями перед собой. 5 станция. Жим Арнольда сидя

3. Схема для большого кол-ва занимающихся (50-60 чел.). Все занимающиеся делятся на две группы. Каждая выполняет упражнения на синих станциях, двигаясь по кругу. После каждого подхода, поочередно меняясь, выполняет упражнения в центре этого круга становясь в две шеренги. Группа 1 (расположенные на синих станциях) становится по 3-4 чел. на одной станции, а группа 2 (на зеленых станциях) становится в две шеренги в центре этого круга. Выполнив задание на синих станциях, группа 1 становится в две шеренги в центре круга, а группа 2 по 3-4 чел. на синие станции. Далее группы меняются местами, переходя на следующие синие станции, расположенные по кругу. На синих станциях упражнения подобраны на развитие мышц ног, груди, верхней части спины, плеч и рук. А на зеленых - только два задания на укрепление мышц брюшного пресса и прямых мышц спины, чередуя эти упражнения при каждом подходе (Табл. 3).

Таблица 3

	Мышцы верхней части спины	1 станция. Тяга резины стоя поочередно 2 станция. Сведение лопаток 3 станция. Гиперэкстензия на полу с резиной 4 станция. Тяга резины на спину в положении сидя 5 станция. Отведение руки с резиной на четвереньках
	Мышцы брюшного пресса	1 станция. Подъем колена к локтю 2 станция. Вращения корпуса 3 станция. Велосипед 4 станция. Боковая планка 5 станция. Подъем ноги назад стоя

4. Схема круговой тренировки в игровой (соревновательной) форме. Рекомендовано для среднего и старшего школьного возраста. Учащиеся делятся на три команды, каждая в свою очередь делится на пары. Если в классе 30 человек получается 5 пар в каждой команде. В каждой команде есть четыре основных упражнения и одно базовое. Базовое упражнение у каждой команды одинаковое (его выполняют заданное количество повторений). Основные упражнения у первой команды в приоритете направлены на укрепление мышц ног (зеленый цвет, см. схему), у второй - направлены на укрепление мышц - стабилизаторов (синий цвет, см. схему) и у третьей – укрепление мышц плечевого пояса (красный цвет, см. схему). Выполняя базовое упражнение, партнеры командуют: «Смена», и перемещаются в заданном направлении в своей команде к следующему упражнению. И так пока каждая пара не выполнит базовое упражнение. Выигрывает та команда, которая быстрее других пройдет свой круг (Табл.4).

Таблица 4

#### Комплекс круговой тренировки в парах

	Мышцы ног	1 станция. Приседания спиной друг к другу 2 станция. Жим ногами 3 станция. Приседание с махом в сторону
--	-----------	---

		4 станция. Приседание на одной ноге 5 станция. Выпады	
		Мышцы плечевого пояса	1 станция. Отжимания «Дай пять!» 2 станция. Отжимания с упором в ладони 3 станция. Разведение рук стоя с сопротивлением 4 станция. Отжимания «Прямая планка»
		Мышцы стабилизаторы	1 станция. Планка 2 станция. Велосипед 3 станция. Лодочка 4 станция. Ножницы 5 станция. Боковые скручивания
		Мышцы брюшного пресса	1 станция. Поднятие ног с отталкиванием 2 станция. Вертикальные скручивания 3 станция. Упражнение «Вокруг света»

Таким образом, предложенная методика по использованию различных схем круговых тренировок позволит оживить адаптационные процессы, будет способствовать увеличению воздействия нагрузки, чтобы величина воздействия превысила физиологически «привычную» норму, не превышая при этом меры доступного. Также повышение интенсивности можно достичь за счет увеличения количества повторений в заданное время, сокращения интервалов отдыха без увеличения объема работы на станциях, сокращения интервалов отдыха с увеличением объема работы на станциях, увеличения времени работы, увеличения количества проходимых кругов и изменения доминантного раздражителя» - т.е. физических упражнений.

### Список литературы

1. Абрамов Э.Н. Нестандартное оборудование / Э.Н. Абрамов // Спорт в школе. – 2010. - №9 (483). - С. 19-20
2. Беспутчик В. Г. Использование резинового бинта / В.А. Беспутчик //Физическая культура в школе. – 2019. - №3. - С.20-22

3. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки / Под общ. ред. А.Г. Гужаловского. Минск: Высшая школа, 1976. - 304 с.

4. Жинкин К.К. Круговая тренировка. Для младшего, среднего и старшего школьного возраста/ К.К ЖинкинЮ., Б.А Станогин. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 112 с.

5. Кудлай П. Л. Воспитание скоростно-силовых способностей у учащихся старших классов на уроке физическая культура / П. Л. Кудлай // Детский тренер - 2015. - №2. – С.16-37

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ.высш.учеб.заведений. - 2-е изд., испр. И доп [Текст]. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 480с.

### **АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКАЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИИ В УСЛОВИЯХ ГУОР г. ИРКУТСКА**

***Ильичева Ю. Н., к.п.н. Дулова О. В.***

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

По мнению ряда ученых, в последнее время возникли существенные противоречия между декларируемыми целями физического воспитания, физической подготовки подрастающего поколения и качеством процесса физического воспитания в образовательных учреждениях. Так отмечается обособленное применение средств и методов физического воспитания на тренировочных занятиях, направленных только на развитие двигательных способностей, обучающихся без направленности на совершенствование их познавательной и преобразующей деятельности. В связи с этим актуален поиск рациональных способов интегрированного развития физических, психических и умственных способностей в процессе физического воспитания [3, 4].

В соответствии с психофизиологическими закономерностями поведения обучающихся для успешного выполнения учебных заданий, предлагаемых в

условиях практических занятий училища, необходимо, прежде всего, умело и ненавязчиво возбудить у студентов положительное отношение к предстоящей работе. Также отношение это во многом определяется связанными с данной работой эмоциями. По мнению автора Шушарджан С.В. «эти эмоции, в зависимости от своего знака (положительный, отрицательный) и модальности (радость, отвращение, негодование, печаль, тревога и т.д.), способствуют или, наоборот, препятствуют проявлению рабочей активности в любой осуществляемой деятельности» [4, стр. 311]. Как отмечает автор, в силу указанной закономерности, обучающиеся инстинктивно стремятся максимизировать (т.е. усилить, продлить, повторить) учебную работу, связанную с положительными эмоциями, и минимизировать (ослабить, прервать, предотвратить) работу, связанную с отрицательными эмоциями [4].

Таким образом, возникаемые на занятии эмоции выступают в роли внутренних регуляторов поведения обучающихся, спонтанно управляют их учебной активностью. При подходе к физической культуре как части общей культуры, несущей определенные ценности и отношения, становится очевидным, что будущий специалист для реализации в предстоящей деятельности потенциала физической культуры должен овладеть не только методикой физического воспитания, но и профессионально-педагогической компетентностью, что позволит ему самостоятельно, адаптируясь к конкретным условиям, проектировать и осуществлять педагогический процесс, прогнозируя его результаты и учитывая реальные возможности обучающихся.

По утверждению Бабичевой А.В., Гронской А.С. «специалистам в области физической культуры и спорта необходимо развитое педагогическое мышление, способность за конкретными фактами, событиями и явлениями видеть проявление общих закономерностей образовательного процесса, способствующие построению профессиональной деятельности на основе широких задач воспитания, обучения и развития современного человека для которого физическая культура столь же важна, как интеллектуальная, нравственная, эстетическая, духовная» [1, стр. 112]. Соответственно, педагог,

не знающий или игнорирующий эти объективные предпосылки, будет часто попадать впросак и терпеть обидную неудачу в своих попытках активизировать обучающихся командными, волевыми методами. Специальные наблюдения показывают – чем больше положительных эмоций, обучающиеся получают во время уроков, тем лучше они выполняют предлагаемые им учебные задания, тем выше их привлекательность, активность и результативность. Поэтому надо найти простые и убедительные принципы эффективной активизации учебной деятельности и способы их применения на практических занятиях. Одним из таких резервов, способствующих достижению указанной цели, по мнению Григорьевой И.П. Рыкунова Ю.Н. будет являться *функциональная музыка*, призванная целенаправленно стимулировать рабочие функции и психические состояния обучающихся на практических занятиях. В настоящее время музыка в иерархии эмоциональных и эстетических пристрастий молодежи занимает одно из первых мест, что открывает заманчивые возможности ее прикладного использования в качестве желанного стимулятора работоспособности в процессе образовательной деятельности [2].

Выявленные нерешенные вопросы по активизации двигательной деятельности баскетболистов средствами музыкальной стимуляции в условиях ГУОР г. Иркутска, актуализируют тему нашего исследования. Целью, которого является разработка методических рекомендаций по активизации двигательной деятельности и повышению уровня готовности баскетболистов средствами музыкальной стимуляции.

Объектом исследования выступает: образовательный процесс по МДК01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов – баскетбол (МДК 01.01 баскетбол) в условиях ГУОР г. Иркутска.

Предметом: средства и методы активизации двигательной деятельности баскетболистов по МДК 01.01 баскетбол в условиях ГУОР г. Иркутска.

Для реализации сформулированной цели, объекта и предмета исследования решались следующие задачи:



1. Проанализировать содержание и требования к результатам обучения по МДК 01.01 баскетбол в условиях ГУОР г. Иркутска.
2. Изучить психофизиологические механизмы и методику музыкальной стимуляции.
3. Обосновать организационные формы и методические особенности использования функциональной музыки по МДК 01.01 баскетбол в условиях ГУОР г. Иркутска.
4. Разработать методические рекомендации по активизации двигательной деятельности и повышению уровня готовности баскетболистов средствами музыкальной стимуляции с учетом выявленных особенностей.

Проанализировав содержание и требования к результатам обучения по МДК 01.01 баскетбол в условиях ГУОР г. Иркутска, мы пришли к выводам, что результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта», в том числе профессиональными и общими компетенциями. Также уметь использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств. Таким образом, для эффективной активизации учебной деятельности и повышения привлекательности, активности и результативности приемов обучения двигательным действиям, развития физических качеств мы изучили психофизиологические механизмы и методику музыкальной стимуляции. В целом можно сказать, что использование музыки на практических занятиях способствует стимулированию ритмики двигательной деятельности занимающихся на подсознательном уровне регуляции движений, что существенно облегчает выполняемую работу и отдалает наступление утомления.

С целью отбора музыкальных произведений Коджаспировым Ю.Г. [3] рекомендуется проводить анкетирование для получения логически развернутой и детализированной картины реально складывающихся

потребностей музыкальных предпочтений. Для обоснования организационных форм и выявления методических особенностей использования функциональной музыки по МДК 01.01 баскетбол в условиях ГУОР г. Иркутска студентам 2-3 курсов по междисциплинарному курсу «Избранный вид спорта» специализации баскетбол в количестве 20 человек (по 10 человек на каждом курсе) была предложена анкета. По результатам проведенного анкетирования мы сделали выводы о том, что все студенты любят слушать музыку и им нравится опыт применения музыкального сопровождения на практических занятиях. Разошлись мнения о влиянии использования музыки на учебную деятельность в различных частях урока. Большинство студентов предпочитают такие музыкальные жанры как: песня, хип-хоп, поп музыка, а также гитара, фортепиано, ударные, электронные инструменты, как средство, которое доставляет наибольшее удовольствие. Большая часть студентов предпочитают такие музыкальные составы как: дуэт, музыкальные группы, трио.

Для того чтобы функциональная музыка стала надежным помощником педагога и давала нужный педагогический эффект, она должна входить в составную часть плановой организации занятий по МДК 01.01 баскетбол. В связи с этим нами сформулированы методические рекомендации по активизации двигательной деятельности и повышению уровня готовности баскетболистов, где каждая конкретная программа музыкальной стимуляции учебной деятельности обучающихся составляется на основе развернутого конспекта планируемого занятия. Необходимые музыкальные воздействия целенаправленно подбираются педагогом с учетом основных задач данного занятия, характерных особенностей запланированных двигательных действий и желаемой интенсивности их выполнения. Соответствующая по характеру, форме, содержанию, темпу, ритмическому рисунку и другим нужным параметрам музыка подбирается как для целых групп или серий физических упражнений, родственных по своей структуре и ритмическому рисунку, так и для отдельных упражнений или рабочих заданий, если они выделяются особым характером или формой.

Самая главная рекомендация - это применять музыку на занятиях совершенствования пройденного материала - основной задачей является улучшение ранее изученных двигательных действий, умений и навыков. На таких занятиях создаются наиболее удобные условия для музыкальной стимуляции рабочей деятельности обучающихся и функциональную музыку на занятии этого типа целесообразно для решения поставленных задач использовать в максимально допустимых объемах.

Преподаватели и тренеры к этому нововведению профессионально не подготовлены и часто затрудняются с поисками ответов на самые основополагающие вопросы: какую именно музыку, в каких рабочих заданиях, объемах, режимах, обстоятельствах и границах времени, ее целесообразно использовать на уроках и тренировках. В итоге это важное средство повышения продуктивности и привлекательности уроков физкультуры и спортивных занятий в нашей стране используется пока стихийно, с многочисленными ошибками и без должного результата, что порождает массовый скептицизм и разочарование.

Как известно, начало каждого урока характеризуется пониженной работоспособностью обучающихся, инертным течением побочных мыслей и переживаний, а ритмика их двигательной деятельности в это время (после предшествующего урока по другому предмету, ходьбы или поездки в колледж из дома или другого места) не совпадает с ритмикой учебно-тренировочного процесса и практических занятий. Наличие этих факторов вполне закономерно осложняет учебную работу и требует от педагога затраты определенного времени на предварительное вработывание занимающихся, для чего собственно в общепринятой структуре урока и выделяется его вводная часть. Задачи музыки вработывания – поднять настроение обучающимся, опосредованно настроить их психику и двигательный аппарат на ритм учебного процесса, внести в выполняемую работу элементы гармонизации, привлекательности и комфорта, помочь более эффективному решению общих и специальных задач вводной части урока. Наиболее предпочтительными, по мнению Коджаспирова Ю.И. [3] темпами исполнения произведений музыки

вработывания являются умеренные, умеренно-быстрые и быстрые темпы (*moderato*, *allegro*, *vivo*, *vivace*, *presto*), скорости движения которых последовательно располагаются в пределах от 100 до 200 ударов метронома в минуту.

Совершенно иные условия рабочей деятельности складываются во второй половине основной части урока, при совершенствовании уже сформированных двигательных умений и навыков. Здесь внимание обучающихся становится значительно более свободным, и их волевые усилия направлены не столько на слежение за техническими деталями совершаемых двигательных действий, сколько на преодоление постепенно нарастающей усталости и потери желания к продолжению интенсивной работы. Устных объяснений педагога становится намного меньше и рабочая деятельность обучающихся здесь обычно протекает в определенных, заранее заданных преподавателем ритме, темпе и скорости движений. Таким образом, выполняемая работа снова становится весьма удобной для музыкальной стимуляции. Главные задачи функциональной музыки, применяемой в основной части урока, – замедлить процесс развития пресыщения выполняемой работой, сделать ее эмоционально приятной и незаметно активизировать уставших обучающихся. Оптимальная продолжительность звучания лидирующей музыки в основной части 45-минутного урока составляет 10–12 мин при занятиях циклическими видами спорта и 6–8 мин при занятиях ациклическими или смешанными видами спорта. На сдвоенных 90-минутных уроках, эти дозы соответственно корректируются в сторону увеличения. Наиболее удобно и стратегически выгодно применять лидирующую музыку на тех занятиях, где основной вид деятельности обучающихся связан с продолжительным и скучным выполнением несложных по структуре однообразных движений циклического характера: спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, скоростное плавание, велогонки т.д.

В целях организованного снятия физических и психоэмоциональных напряжений, и планомерного перевода организма к относительно спокойному

состоянию, в структуре урока предусмотрена заключительная часть. Главные задачи использования успокаивающей музыки – помочь снизить чрезмерное эмоциональное возбуждение, возникающее при насыщенной двигательной деятельности (особенно после азартных спортивных игр и разного рода других состязательных действий, проводимых на излете основной части урока), уменьшить утомление, содействовать более эффективному решению других задач заключительной части урока, а также способствовать освобождению центров двигательной деятельности организма занимающихся от большого, часто одностороннего напряжения.

Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что музыку можно и нужно использовать в качестве фактора повышения эффективности образовательного, тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Ее грамотное использование на всех этапах подготовки еще продолжает разрабатываться, научные исследования по данной теме ведутся во всем мире. Но уже сейчас известно, что музыка воздействует на моторную активность, на вегетативные функции организма, на психические процессы и эмоциональное состояние занимающихся спортом.

### **Список литературы**

1. Бабичева А.В. Музыка как фактор повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности / А.В. Бабичева, А.С. Гронская // Материалы II Всероссийской заочной научно-практической конференции студентов и молодых специалистов «Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития» 18-19 ноября 2020 года г. Иркутск, ООО «Мегапринт», 2020. – С. 111-115

2. Григорьева И.П. Музыкально-ритмическое воспитание: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» и направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» / И.П. Григорьева, Ю.Н. Рыкунов // Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2012 – 80 с.

3. Коджаспиров Ю.И. Секреты успеха уроков физкультуры: учебно-методическое пособие / Ю. И. Коджаспиров. – М.: Спорт, 2018 . – 192 с.

4. Шушарджан С. В. Руководство по музыкотерапии / С. В. Шушарджан. - М.: Медицина, 2005. - 478 с.

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ТУРИЗМЕ**

***Кизиляева Е. Ю.***

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 98 с углубленным изучением английского языка Калининского района Санкт-Петербурга*

***Доцент, Абаев В. А.***

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена», Санкт-Петербург*

***Голиков В. И.***

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

**Аннотация.** В статье рассматриваются некоторые актуальные проблемы обеспечения безопасности школьников в детско-юношеском туризме. При её написании авторы руководствовались личным опытом работы в области детско-юношеского и спортивного туризма.

Спортивный туризм – вид спорта, включенный в ЕВСК, представленный дисциплинами Дисциплина «Маршрут» и «Дисциплина «Дистанция». В спортивный туризм с 2019 года входит «Северная ходьба» [3; 4]. Обеспечение безопасности в природной среде имеет важнейшее значение. Организация и проведение различных туристских мероприятий для учащихся на природе направлены на физическое развитие и укрепление здоровья школьников.

Но нахождение в природной среде всегда связано с различными опасностями. Всем известны трагедии, произошедшие с детьми, в лагере ООО «Парк-отель «Сямозеро»» и в детском палаточном лагере «Холдоми» Хабаровского края. Данные проблемы актуальны для нас в связи с работой в

секции «Юный турист» ОДОД ГБОУ школы 98. Т.к. в программу секции входят туристские мероприятия в природной среде. На теоретических занятиях до выездных мероприятий мы подробно изучаем опасности в туризме и способы их преодоления. В туристских походах (от походов выходного дня до категорийных походов) люди сталкиваются с объективными и субъективными опасностями. Объективные опасности существуют независимо от участников мероприятия, они связаны с природой и геополитическим фактором. К объективным опасностям относятся климатические условия района похода (внезапное похолодание, сильная гроза, ливневый дождь, сильная жара, ураганный ветер, разлив рек, подземные толчки, а также солнечные и лунные затмения и др.). При внезапном похолодании туристы могут заболеть простудными заболеваниями. В связи с чем, необходимо предусмотреть теплую одежду для участников похода. При грозе возможно поражение молнией. Следует соблюдать правила безопасности - не прятаться от дождя под одиноко стоящими деревьями, не подходить к водоемам. От ливневых дождей должна быть предусмотрена специальная одежда - непромокаемый плащ и обувь, а также накидка для рюкзака. На случай жары необходимо предусмотреть легкую одежду с длинным рукавом. В сильную жару следует укрываться в тени деревьев, чтобы не получить солнечные ожоги и тепловой удар. Обязателен головной убор. Рекомендуется купаться в водоемах. Чтобы обезопасить группу от неожиданного ураганного ветра, который может вызвать падение деревьев, руководитель похода должен заранее предупредить МЧС о маршруте своего похода, чтобы при приближении урагана получить предупреждение по мобильному телефону и обратиться за помощью в МЧС для эвакуации детей. При составлении маршрута похода следует избегать районов, где во время путешествия могут произойти разливы рек, подземные толчки, солнечные и лунные затмения [1; 2].

К опасностям, связанным с природой, относится преодоление естественных препятствий: буреломов, травянистых и осыпных склонов,

мелководных рек и ручьев, болотистых и заболоченных мест и др. Для чего требуются различные туристские знания, умения и навыки.

К природным опасностям также относятся биологические факторы: зоогенные, фитогенные и микробиогенные. Зоогенные факторы - это воздействия животных - укусы змей, укусы клещей, воздействия грызунов. Фитогенные факторы - воздействия растений. Микробиогенные - воздействия микроорганизмов. Биологические факторы опасности и меры предосторожности от них приведены в таблице.

Таблица - Биологические факторы опасности и меры предосторожности

Фактор опасности	Возможные последствия	Меры предосторожности
Укусы змей	Общая интоксикация организма (при укусе ядовитой змеи)	Нельзя замахиваться палкой на змею, резко двигаться и кричать. Пользоваться палкой при прохождении мест с высокой травой, раздвигая ее перед собой. Надевать высокую обувь и плотную одежду в местах с наиболее вероятными встречами со змеями. Выбирать для ночлега места с невысокой травой. При походе в местах удаленных от людей иметь при себе аптечку с противоядием. Проверить палатку и спальный мешок на наличие змей перед тем, как лечь спать.
Укусы клещей	Заболевания, переносчиками которых являются клещи. (Наиболее опасное - энцефалит)	Держаться троп, не передвигаться под низкими кустарниками и по высокой траве. В местах, где наиболее вероятно могут обитать клещи, надеть высокую обувь, защитить одеждой тело, руки и ноги. Убрать волосы под головной убор. Желательна одежда светлого цвета. Проверять одежду и снаряжение на наличие клещей.
Воздействия грызунов	Природно-очаговые инфекции (общие для животных и человека).	Не использовать продукты, испорченные грызунами. Хранить продукты в местах недоступных для грызунов, в полиэтиленовых пакетах. Не брать в руки грызунов и их трупы. Не брать воду из стоячих водоемов. Не использовать сено из стогов, сложенных в лесу, для подстилки. Выбирать для стоянок поляну вдали от оврагов и кустов.
Растения, вызывающие раздражения кожи, ожоги Борщевик Сосновкого Крапива	Ожоги, волдыри, рубцы. При попадании в глаза можно ослепнуть Менее опасна. Ожоги, волдыри	Закрытая одежда. Не трогать руками указанные в таблице растения



<p>Растения, оказывающие влияние на сердечно-сосудистую и нервную систему</p> <p>Ландыш</p> <p>Наперстянка</p> <p>Плоды и листья вороньего глаза</p>	<p>Токсическое воздействие на сердечно-сосудистую систему.</p> <p>Токсическое воздействие на нервную систему</p>	<p>Узнать какие опасные растения можно встретить во время похода, туристского слёта, соревнований по туризму и спортивному ориентированию.</p> <p>Не употреблять в пищу и не трогать неизвестные ягоды и растения.</p> <p>Не сжигать неизвестные растения. Т.к. их пары могут быть токсичны.</p>
<p>Бактерии</p> <p>Вирусы</p> <p>Простейшие</p>	<p>Инфекционные заболевания</p> <p>Глистная инвазия.</p>	<p>Соблюдать правила личной гигиены. Мыть руки.</p> <p>Избегать воздействия клещей и грызунов.</p> <p>Не использовать воду из стоячих водоёмов.</p>

Геополитические опасности создаются социальными условиями: понижение уровня жизни и социальные изменения, вызывающие социальные конфликты (религиозные конфликты, национализм, терроризм и т. д.).

Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности: населённые пункты лучше обходить, не привлекать внимания, при выборе места организации туристского мероприятия избегать мест с беспокойной геополитической обстановкой, при встрече с местным населением надо вести себя вежливо и доброжелательно.

Субъективные опасности - неправильные поступки участников похода.

1. Недостаточная теоретическая и практическая подготовленность юных туристов. Участники путешествия должны иметь необходимые туристские знания умения и навыки.

2. Нарушение дисциплины участниками. Юные туристы должны выполнять требования руководителя.

3. Нарушение правил техники безопасности:

- при постановке лагеря в полевых условиях (не учтён рельеф, пожароопасность и др.);

- при разведении костра и использовании газовых горелок (в безлесной зоне);

- при приготовлении и раздаче горячей пищи;

- при обращении и переноске колющих, режущих предметов (топора, пилы, ножа и т.д.);

- при сборе валежника и переноски лежащих брёвен, их пилке и рубке;
- при выборе мест и купании в реках и водоёмах.

4. Нарушение правил дорожного движения при движении вдоль шоссе и переходе через него, переходы через дороги, железнодорожные мосты, мосты через реки.

Известный турист, заслуженный путешественник, многократный руководитель туристских походов и экспедиций со школьниками, И. Ф. Попов отметил важность того, что каждая туристская группа должна иметь определенный запас прочности руководителя и участников. Под прочностью он понимал общую и специальную физическую подготовку, хорошее владение техникой вида туризма, волевою, психологическую, тактическую и моральную подготовка туриста.

Для повышения безопасности в детско-юношеском туризме нами, совместно с ППС НГУ им. П.Ф. Лесгафта, выделены наиболее актуальные меры, которые представлены ниже.

1. Усилить подготовку инструкторов детско-юношеского туризма.

2. Перед путешествием руководитель похода должен сообщить МЧС о запланированном времени и районе похода. Во время похода иметь связь. Ежедневно связываться с МЧС и сообщать местонахождение группы.

3. При совершении похода группой с большим количеством детей в путешествии должно присутствовать несколько инструкторов. Количество инструкторов в походе - один инструктор на 10 школьников.

4. Перед выездом школьники должны продемонстрировать руководителю свои туристские знания, умения и навыки.

4.1. В пешеходном походе дети должны уметь проходить заданную дистанцию, уметь переправляться через мелкие речки и ручьи.

4.2. Школьники должны уметь ориентироваться.

4.3. Юные туристы должны уметь разжигать и тушить костер, учитывая технику безопасности.

4.4. Дети должны уметь пользоваться туристским снаряжением по назначению.

5. Юные туристы также должны иметь следующие знания.

5.1. Как максимально обезопасить себя от воздействия биологических факторов опасности (укусов змей, клещей, грызунов, ядовитых растений и вредных микроорганизмов). Меры предосторожности указаны в таблице.

5.2. Техника безопасности, нарушения которой может привести к различным травмам.

5.3. Оказание первой помощи.

5.4. Правила дорожного движения при переходе мостов через реку, переходе шоссе, железной дороги и движении вдоль шоссе.

5.5. Правильный выбор личного и группового снаряжения.

6. Перед походом должны быть проведены тренинги на психологическую совместимость его участников.

7. Дети, не имеющие необходимых знаний, умений и навыков, не допускаются к участию в туристских мероприятиях.

### **Список литературы**

1. Абаев А.В. Фарбей В.В., Филиппов В.В., Скорохватова Г.Г., Кизиляева Е.Ю., Борисевич А.В. Организация и проведение туристских походов в образовательных учреждениях / Учебно-методическое пособие. Под ред. В.В. Фарбея – СПб, изд-во «Печатный элемент», 2018. – 143 с.

2. Д. С.Леженко\*, Т. В.Манченко БЕЗОПАСНОСТЬ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ТУРИЗМЕ/ Колпинские чтения по краеведению и туризму. Материалы межрегиональной с международным участием научно-практической конференции 26 марта 2020 года / Отв. ред. Н. Е. Самсонова. С. И. Махов, Д. А. Субетто, В. Д. Сухоруков. Научный редактор: А. А. Соколова. В 2 частях. Часть I – СПб.: ЛОИРО, 2020. С. 265 – 268.

3. ЕВСК 2018 – 2021 гг. <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/31598/>

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2019 № 199 "О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта". <https://rg.ru/2019/04/19/minsport-prikaz199-site-dok.html>

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ БИАТЛОНА В СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

*Конечных Д.А.*

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

Биатлон в Смоленской области начал развиваться в начале 70-х годов прошлого столетия. Развитию лыжных гонок и биатлона в области способствовала построенная в 1970 году спортивная база республиканского совета ДСО «Спартак» в пос. Колодня.

В 1974 году на базе областного совета ДСО «Спартак» была открыта спортивная школа по лыжным гонкам и биатлону, которая в 1979 году реорганизована в СДЮСШОР по биатлону, в 1978 году - ДЮСШ ДСО «Урожай». В 1989 году две школы были объединены в СДЮСШОР ДФСО профсоюзов.

География биатлона в области была обширной: Смоленск, Шумячи, Рославль, Ярцево, Гагарин, Смоленский район, Вязьма, Демидов.

В начале 90-х годов спортивная база ДСО «Спартак», на которой базировались биатлонисты и лыжники области была передана ПО «Аналитприбор». Постепенно началось вытеснение спорта с единственной спортивной базы в области, где находились оружейная комната и стрельбище для подготовки биатлонистов. В 1991 году ведущие тренеры и спортсмены были переведены в областную школу высшего спортивного мастерства, отделения в области закрылись, СДЮСШОР реорганизована в отделение

комплексной СДЮСШОР горспорткомитета. В начале 2009 года биатлон как вид спорта в области был закрыт.

В феврале 2010 года создана региональная общественная организация «Федерация биатлона Смоленской области», которую возглавил бывший биатлонист, директор СДЮСШОР ДСО «Урожай», в настоящее время вице-президент союза биатлонистов России Векшин Юрий Дмитриевич. В Правление Федерации избраны ветераны биатлона: Таланова Н.А., Овчинников М.Б., Хлусович А.Д., Осипов В.Н., Моисеев А.П., Петроченков С.М., Бурыкин С.И. Начался новый этап в развитии биатлона. Открываются детско-юношеские отделения по биатлону в ДЮСШ пос.Верхнеднепровский, ДЮСШ-4 г.Смоленска, КДЮСШ «Юность России» и других ДЮСШ области. Построена спортивно-оздоровительная база «Чайка» в пос.Пржевальское Демидовского района, на которой проводятся областные и всероссийские соревнования. Сборная команда Смоленской области вновь выступает на первенствах России среди юношей и juniоров.

Для проведения соревнований высокого уровня и вследствие этого повышения профессионального мастерства, как начинающих спортсменов, так и спортсменов высокого класса требуется специальное техническое оборудование для подготовки трассы. Такое оборудование, а именно ретрак есть на базе только у СОБ «ЧАЙКА», Буран и прицепное устройство для укладки трассы есть у всех спортивных школ края. Можно сказать, что этого достаточно для проведения краевых соревнований. Однако персонал по подготовке трассы есть не у всех школ, что создает немаловажную проблему для тренеров и спортсменов в тренировочном процессе.

Для улучшения работы спортивной школы можно внести ряд предложений, которые могут повлиять на результаты спортсменов на соревнованиях.

В первую очередь приобретение нового инвентаря и оборудования, а также реконструкция трассы и стрельбища. Для расширения спортивной школы необходим численный прирост занимающихся биатлоном. Улучшение

работы спортивной школы не будет иметь большой успех, так как в ней будет малое количество спортсменов, что снижает конкуренцию и как следствие спортсмены показывают низкий уровень результатов на соревнованиях. Для этого поможет активная пропаганда занятиям по биатлону в спортивных школах, распространение информации о соревнованиях по биатлону в СМИ и проведение спортивных праздников для населения связанные с биатлоном.

Основные недостатки в развитии биатлона в Смоленской области. На первом месте стоит недостаточное финансирование спортивных школ, влечет за собой следующие проблемы:

1. Недостаточное количество инвентаря, спортсмены вынуждены сами приобретать дорогостоящий инвентарь, который может себе позволить не каждый.

2. Старое оборудование в спортивных школах.

3. Отсутствие дополнительных технических средств. А также спортсмены выделяют проблему, связанную с нехваткой квалифицированных кадров.

Для активного развития биатлона в Смоленской области есть следующие пути их решения:

1) Увеличить освещение соревнований по биатлону в СМИ, как в г. Смоленске, так и в остальных городах области.

2) Необходимо увеличить финансирование для более продуктивной работы с занимающимися, а также реконструкции спортивных сооружений и улучшения материально-технической базы спортивных школ края. 3)

Для повышения эффективности тренировочного процесса проводить курсы повышения квалификации тренерского состава или периодически организовывать семинары для обмена опытом между тренерами.

4) Организовывать спортивные лагеря для детей и спортсменов с направленностью на биатлон.

Главная проблема Смоленской области - недостаточное финансирование спортивных школ. Эта проблема решается увеличением

притока средств на нужды спортивных школ: реконструкция спортивных объектов, приобретение хорошего инвентаря, закупка специально-технических средств для занятий биатлоном. Для того чтобы привлечь внимание к биатлону нужно как можно активнее привлекать население к занятиям биатлоном, также работа по пропаганде биатлона в общеобразовательных учреждениях для привлечения молодого поколения.

### **Список литературы**

1. Федерация биатлона Смоленской области [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.fbso.su/federaciya-biatlona-smolenskoj-oblasti/istoriya/>

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

*Крошева Е. А., Целикова Т. В.*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею, Ярославль,*

Поиск возможностей для полноценной подготовки спортсменов на самом современном уровне, создание им необходимых условий для планомерной подготовки к высшим достижениям послужил основой создания и функционирования с 1989 г. училищ олимпийского резерва (далее - УОР). Акцент делался на обеспечении полноценной учёбы и создании условий для осуществления тренировочной и соревновательной деятельности. При этом учёба рассматривалась как одно из звеньев системы олимпийской подготовки [6]. Ведущим фактором, определяющим особенности деятельности организации, являлась устремлённость к высшим достижениям, в том числе посредством оптимизации режима жизни и обучения спортсменов.

Данная особенность определяла и определяет в настоящее время специфику организационно-педагогической системы УОР и оставляет актуальным вопрос: каким образом обеспечить единство, целостность, оптимальность всей системы УОР и преодолеть противоречие между

унифицированной системой профессионального образования и необходимостью адаптации образовательного процесса к особенностям организации спортивной деятельности с учетом специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, особенностей организации спортивной деятельности каждого обучающегося?

Рассматривая вопрос оптимизации образовательной и спортивной деятельности в УОР, необходимо отметить, что практически с момента образования организации, а также в контексте деятельности ВУЗов физической культуры, этот вопрос являлся и является актуальным. Анализ научных работ в данном направлении позволил выделить проблемы, обозначенные авторами исследований в период с 1997 г. по 2018 г.:

1. Не разработанность организационных аспектов функционирования УОР, отсутствие четкой системы взглядов, по какой форме обучения осуществлять подготовку специалистов, как наиболее оптимально организовать учебный процесс, чтобы дело спортивного совершенствования не мешало, а наоборот, помогало учению учащихся; проблема совершенствования содержательной стороны подготовки профессиональных кадров; проблема оптимального соотношения в структуре занятий, направленных на повышение спортивного мастерства и занятий по освоению знаний, умений и навыков будущей профессиональной деятельности; необходимость разработки нового государственного стандарта среднего специального физкультурного образования для УОР [1].

2. Отсутствие строго организованной учебной и спортивной деятельности, невозможность качественного решения задач, поставленных государством перед образовательными учреждениями такого типа [9].

3. Отсутствие научно-обоснованных положений и методических разработок по организационным, содержательным и процессуальным основам оптимальной совмещенной (учебной и спортивной) деятельности детей, подростков и юношества в различных спортивных и образовательных учреждениях [5].



4. Проблема качественного образования и высокой спортивной готовности при совмещении учебы и спорта одновременно [10].

5. Проблема традиционного обучения высококвалифицированных спортсменов, так как их профессиональная деятельность предусматривает длительное пребывание на спортивных базах: практика деятельности ВУЗов спортивного профиля показывает, что студенты-спортсмены высокой квалификации в ходе освоения образовательной программы высшего образования не всегда показывают высокую текущую успеваемость по отдельным дисциплинам, в то же время подавляющее большинство студентов-спортсменов проходят итоговую аттестацию с высокими оценками, демонстрируя высокий итоговый уровень владения профессиональными компетенциями [3].

6. Проблема определения особенностей, характерных для организационно-педагогических элементов образовательной программы в ВУЗах спортивного профиля, ориентированных на интеграцию учебного процесса со спортивной деятельностью, обеспечивающую наиболее оптимальный учет специфики и характера спортивной деятельности студентов [2].

7. Проблема недостаточности организационно-педагогических условий для того, чтобы студенты-спортсмены могли совмещать образовательный процесс и спортивную подготовку [4].

Авторами предлагаются и пути решения выделенных проблем:

1. Организация функционирования УОР должна охватывать все системообразующие компоненты, которые в той или иной мере могут способствовать оптимизации спортивной и учебной деятельности учащихся; решение задач по двум разделам учебного процесса, спортивному и образовательному, должно осуществляться без приоритетных начал по какому-либо из них с единой целевой установкой на подготовку высококвалифицированных спортсменов и тренеров по видам спорта; в деятельности УОР необходимо выделить три формы организации учебного процесса: очную, очно-заочную и заочную [1].

2. Предложена и внедрена в практику система индивидуально-направленного обучения при различных формах организации учебного процесса с учетом условий спортивной деятельности учащихся и их занятости в общем режиме дня [9].

3. Технологии обучения и спортивной тренировки должны учитывать индивидуально-возрастные особенности спортсменов, их общую загруженность в образовательном и учебно-тренировочном процессах, и позволять оптимизировать оба вида деятельности и повысить эффективность образовательного и спортивного процессов [5].

4. Обеспечение высокой организации учебного процесса, пересмотр содержания обучения в плане обеспечения максимальной его взаимосвязи со спортивно-соревновательной деятельностью; использование индивидуального графика, согласуемого с тренировками, сборами и соревнованиями спортсменов; подготовка по новой специальности (направлению подготовки) «Профессиональный спорт» с присвоением квалификации «спортсмен-профессионал» [10].

5. Разработана модель содержательной интеграции учебного процесса и спортивной подготовки на основе сопоставительный анализ ФГОС ВО 3+ и профессионального стандарта «Спортсмен», разработаны меры содержательной интеграции спортивного и образовательного процессов; доказано, что спортсмен высокого класса в рамках спортивной деятельности получает часть знаний, умений и навыков, которые предусматриваются образовательной программой; разработан интегративный подход к предоставлению учебного материала для спортсменов высокой квалификации в рамках освоения образовательной программы высшего образования в вузе спортивного профиля [3].

6. Спортивную деятельность студента необходимо рассматривать как его погружение в отрасль и в будущую профессиональную деятельность, которую можно формализовать в рамках системы планирования учебного процесса и управлять ей с учетом требований и ожиданий всех внешних и внутренних заинтересованных сторон; закладывать возможности интеграции

учебного процесса со спортивной деятельностью в элементы образовательной программы [2].

Таким образом, вопросы оптимизации образовательной и спортивной деятельности, качественной подготовки спортсменов и тренерских кадров, остаются актуальными на протяжении всего периода существования организации.

Говоря об организационно-педагогической системе УОР, учитывая подходы к решению проблемы оптимизации образовательной и спортивной деятельности в научных работах, необходимо понимать, что с понятием «система» напрямую связано понятие «интеграция». В философском энциклопедическом словаре интеграция рассматривается как сторона процесса развития, связанная с объединением в целое ранее разнородных частей и элементов. Именно в процессе интеграции система приобретает важнейшее свое качество – целостность, предполагающее наличие в ней таких интегративных характеристик, которые не свойственны отдельным ее элементам, при этом каждый элемент работает ради общей цели, стоящей перед системой в целом.

Интеграцию необходимо рассматривать как особенность организационно-педагогической системы УОР. Интеграция есть процесс и результат создания неразрывно связанного, единого и цельного. В организационно-педагогической системе училища необходимо слияния в одном процессе элементов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Понятия «профессиональная образовательная программа, интегрированная со спортивной подготовкой» в ФЗ «Об образовании в РФ» и в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» нет, при разработке образовательной программы можно ориентироваться на приказ Минспорта России № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», который регламентирует возможность интегрировать спортивную подготовку с отдельной частью или всем объемом

учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), реализации образовательной программы, т.е. по сути, даётся возможность определить те элементы образовательной программы, в которых возможна интеграция [8]. Также использовать свободы, которые дает законодательная база в области образования [7]:

- учет развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы;
- самостоятельность разработки образовательных программ;
- возможность её реализации как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации;
- возможность использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий, электронного обучения;
- возможность применения формы организации образовательной деятельности, основанной на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов, использования соответствующих образовательных технологий;
- самостоятельность в определении периода освоения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, необходимых для получения обучающимися среднего общего образования;
- возможность изменения сроков получения образования с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося;
- возможность установления локальными нормативными актами образовательной организации порядка обучения по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренного обучения, в пределах осваиваемой образовательной программы;
- самостоятельность в определении формы, периодичности и порядка проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, установлении системы оценок при промежуточной аттестации.

Таким образом, в современных условиях деятельности УОР возможно оптимально использовать положения законодательства в области

профессионального образования и физической культуры для обеспечения взаимосогласованности образовательной и спортивной деятельности в условиях организационно-педагогической системы организации через интеграцию отдельных компонентов системы.

### Список литературы

1. Асеев В. В. Организационно методические основы совершенствования учебного процесса в УОР: Автореф. дис... канд. пед. наук. / В.В. Асеев-М., 1997. -24с.

2. Галимов А.М. Организационно-педагогические условия интеграции учебного процесса со спортивной деятельностью // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5.: URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=25441> (дата обращения: 19.02.2021).

3. Галимов А.М.,. Ботова Л.Н, Назаренко А.С., Галяутдинов М.И. Модель содержательной интеграции учебного процесса и спортивной подготовки в ВУЗе спортивного профиля: URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/NiSST/2018n4/p134-144.pdf> (дата обращения: 05.02.2021).

4. Зотова Ф.Р., Газнанова В.М и др. Сравнительный анализ оценки практики интеграции образовательного процесса и спортивной подготовки в период обучения в ВУЗе Российскими и иностранными студентами-спортсменами/ Ф.Р. Зотова, В.М. Газнанова и др. // Ученые записки – 2017 год – № 10(152): URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/11098> (дата обращения: 10.03.2021).

5. Карнаухов Г.З. Социально-педагогическая регуляция подготовки профессиональных кадров и квалифицированных спортсменов в полиструктурной функциональной педагогической системе: Автореф. дис. канд. пед. наук. / Г.В. Карнаухов-Санкт-Петербург., 2003. -58с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] / В.Н. Платонов, - К.: Олимпийская литература, 2015. – кн. 1. – 2015. – 680 с.

7. Приказ Минобрнауки от 14 июня 2013 года № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования: URL: <https://base.garant.ru/70426772/> (дата обращения: 02.03.2021).

8. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»: URL: <https://base.garant.ru/70608812/> (дата обращения: 02.03.2021).

9. Федоров Анатолий Алексеевич. Пути совершенствования теоретико-профессиональной подготовки в условиях специфических форм обучения в училищах олимпийского резерва: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Москва, 1999.- 176 с.

10. Шайкат З.Х. Сочетание качественной учёбы и занятий спортом высших достижений в училищах олимпийского резерва и ВУЗах физической культуры / З.Х. Шайкат // Ученые записки – 2010 год – № 3(61) – С. 116-121.

## **ИННОВАЦИОННАЯ СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

***Кузенкова О. С.***

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

Анализ состояния и перспективы развития спорта высших достижений, с учетом усиления борьбы с допингом, а также реальных возможностей российского спорта дает основание предположить, что достижение стратегической цели победы спортивной сборной России в летних и зимних Олимпийских играх в период с 2012 по 2020 годы будет зависеть, главным образом, от качества спортивного резерва и превосходства над соперниками в технологии подготовки.

Наиболее ощутимые потери молодых перспективных спортсменов происходят на этапе перехода из юношеского спорта в спорт высших

достижений. Укрепление позиций России и на международной спортивной арене может быть достигнуто при условии создания в этот период эффективной системы формирования спортивного потенциала и освоения социально-ориентированных образовательных программ.

Целенаправленное решение комплекса задач по созданию условий для эффективной подготовки ближайшего резерва спортивных сборных команд возможно при развитии системы УОР призванных обеспечить оптимальные условия роста спортивного мастерства и социальную защиту спортсменов юношеских и молодежных спортивных сборных команд.

Системообразующим компонентом в этом образовании является УОР. Именно училище олимпийского резерва, призванное готовить спортивные резервы в спортивные сборные команды страны, является тем ядром, вокруг которого создаются структурные образования, которые решают свои специфические цели и задачи на каждом из этапов возрастного развития и формирования спортсмена.

Тема подготовки спортсмена в УОР уникальна тем, что функционирует на стыке двух законов – «Закона о физической культуре и спорта» и Закона «Об образовании».

Основной задачей УОР является подготовка спортивного резерва для пополнения спортивных сборных команд страны по различным видам спорта и подготовка квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта со средним профессиональным образованием.

Так как более 50% обучающихся в УОР входят в сборные команды, проблема оптимизации круглогодичного учебно-тренировочного и учебного процессов является доминирующим аспектом. Для оптимизации учебно-тренировочного процесса все обучение построено на индивидуальном подходе с использованием средств учебно-методического комплекса: дистанционное обучение, индивидуальные консультации, тестирование, проектные виды деятельности и др. одновременно осуществляется деятельность по максимальному совершенствованию в избранном виде

спорта. Знания, получаемые спортсменами по специальным предметам, непосредственно влияют на спортивный результат, так как сам спортсмен становится активным участником построения учебно-тренировочного процесса.

Переход от подросткового возраста к юношескому возрасту характеризуется неустойчивостью психических процессов, изменением антропометрических и физиологических показателей. Это предусматривает дифференцированный подход к каждому обучающемуся, учет психических свойств и качеств личности, индивидуализацию системы подготовки перспективных спортсменов. В ином случае большие физические и умственные нагрузки могут привести к срыву в психической и физической сфере молодых спортсменов.

В основном нахождение молодых спортсменов в УОР охватывает период от 5 до 7 лет. Училище берет на себя всестороннюю заботу о спортсмене. Создаются нормальные бытовые условия, обеспечивается полноценное питание, проживание в общежитии, постоянный медицинский контроль и психологическая поддержка, налажен учебно-тренировочный и учебно-воспитательный процессы, спортсмен круглосуточно находится под контролем, что способствует достижению им высшего спортивного результата.

Большое значение имеет то, что отбор перспективных спортсменов осуществляется со всей стране. При поступлении в УОР проводится тщательный анализ их предыдущей деятельности, % попадания в «модель» по избранному виду спорта, собираются все данные о состоянии здоровья спортсмена с самого рождения. Все результаты сводятся в таблицу. С ее помощью можно прогнозировать возможности организма в достижении максимальных результатов в спорте.

Система управления совершенствованием подготовки спортсмена в училище носит комплексный характер и охватывает все уровни, начиная от административного до непосредственной подготовки спортсмена,



Эффективность подготовки спортсменов в системе УОР обеспечивается высоким уровнем творческих талантливых тренерских и педагогических кадров, профессиональной работой медицинского, психологического и научно-методического центров, способных создать инновационные технологии и использовать их в учебно-тренировочном процессе. Такой подход позволяет до минимума свести процент отсева молодых перспективных спортсменов.

Показатели подготовки резерва олимпийских спортивных сборных команд страны свидетельствуют о возрастающей роли УОР.

За время обучения в училище многие спортсмены уже входят в молодежные спортивные сборные команды РФ, выполняют норматив МС и МСМК. Постепенно учебно-тренировочный процесс приобретает все признаки профессионального спорта. Для достижения преемственности в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов, организации круглогодичной специализированной подготовки, при УОР необходимо открытие центра олимпийской подготовки по опорным видам спорта с получением дополнительного профессионального образования по курсам, например «спортивного менеджера» и т. д.

Для дальнейшего повышения эффективности работы необходимо:

- создание многоуровневой системы подготовки высококвалифицированных спортсменов: школы-интернаты спортивного профиля (ШИСП), училища олимпийского резерва (УОР);
- центра олимпийской подготовки (ЦОП).

Основным препятствием в развитии системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд России является несовершенство нормативно-правового обеспечения деятельности УОР, этим надо срочно заниматься.

### **Список литературы**

1. Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования

в России Текст.: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. М.: Физическая культура, 2009.

2. Современная система спортивной подготовки Текст. / под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина; 2-е изд., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1995. 446 с.

3. Паршиков, А.Т. Правовые аспекты развития детско-юношеского и студенческого спорта в Российской Федерации Текст. / А.Т. Паршиков. — М., 2005.

## **ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ**

*Лоза Э. С.*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею, Ярославль,*

Тренировочный процесс – это процесс передачи систематических знаний и навыков, с последующей их отработкой и использованием, который включает в себя психологическую составляющую взаимодействия людей.

Спортивная тренировка - это система воздействия на организм, психику и личность спортсмена с помощью физических упражнений. Основной целью спортивной тренировки является подготовка спортсмена к участию в спортивных соревнованиях и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Установление рекордов и победа в соревнованиях происходит не в день выступления. Спортсмены подготавливаются в течение многих лет напряженного труда на тренировках. Именно качество последних определяет успешность подготовки спортсмена к будущим успехам. Становится все очевидно, что нельзя обеспечить достижение высокого спортивного результата простым увеличением тренировочных нагрузок. Такой подход

обеспечивает рост результатов лишь на первых этапах тренировочного процесса .

Соревнования можно классифицировать по масштабу, цели и степени психологической напряженности: отборочные, контрольные, командные матчи и т.д. Самыми сложными в психологическом плане считаются матчи на первенство мира, т.к. накал борьбы очень высок.

Невозможно достичь высоких, стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Именно там проверяется потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки спортивной и психологической подготовки, воспитываются волевые качества, проверяется спортивная форма. Наивысшая спортивная форма характеризуется состоянием высокой работоспособности и определяется комплексом компонентов подготовленности, в частности психологической подготовкой.

Выделяются следующие принципы, определяющие качество тренировочного процесса:

1. Принцип сознательности. Он включает в себя понимание спортсменом цели и задачи тренировки.

2. Принцип активности. Рассматривается способность самостоятельно работать во время тренировки.

3. Принцип эмоциональности. Эмоциональность тренировочных занятий - разнообразие средств и методов (использование игрового и соревновательного методов), применяемых тренером, не допускающих развития состояния монотонии.

4. Принцип систематичности (регулярности). Этот принцип подразумевает постоянство и регулярность тренировок.

5. Принцип прогрессирования и оптимальной трудности заданий. Принцип «от простого - к сложному». Мера трудности не только объективна, но и субъективна. Трудность или легкость зависит от величины затрачиваемых усилий (упражнение может быть легким по координации, но трудное физически), от эмоций, которые испытывает спортсмен. Упражнение,

вызывающее чувство боязни будет субъективно восприниматься как более трудное.

6. Принцип подкрепления. Реализовать данный принцип можно следующим образом:

- 1) Показывать своим видом, репликами, что он видит работу спортсмена;
- 2) Своевременно сообщать спортсмену о допущенных ошибках и правильно сделанных упражнениях;
- 3) Поощрять спортсмена похвалой. Это формирует уверенность, желание тренироваться.

7. Принцип индивидуализации обучения и тренировки. Под индивидуализацией понимается такое построение тренировочного процесса, которое учитывает индивидуальные особенности тренирующегося. Ведь у спортсменов различный уровень тренированности, индивидуально-типологических и личностных особенностей, предпочитаемого стиля деятельности. Учитываются и гендерные различия.

8. Принцип моделирования соревновательной деятельности. Разнообразие используемых на тренировках упражнений должно соответствовать характеру соревновательных навыков. Ильин Е.П. отмечает, что в упражнениях необходимо моделировать не только элементы выступления, но и психологическое напряжение (для этого на тренировках необходимо включать элемент соревнования)[1].

Ознакомившись с вышеперечисленными принципами, как педагог по английскому языку, я осознала, что каждый из них можно и нужно использовать на моих занятиях. Для начала рассмотрим принцип сознательности. В начале обучения я сама формулирую цель и задачи каждого занятия. Постепенно передаю инициативу учащимся. Например, в начале темы даю афоризм либо известную фразу, студенты обсуждают и сами ставят цель и задачи занятия.

Следующий принцип – активности. Для его использования на занятиях я предлагаю задания для индивидуальной работы. Например, студенты

самостоятельно читают текст, переводя его со словарем, выполняют упражнения, а затем совместно обсуждают результаты работы.

Для отработки принципа эмоциональности хорошо подходят ИКТ. В интернете существует множество сайтов, которые предлагают готовые шаблоны для игр как в команде, так и индивидуально. В своей работе я увидела, что моим студентам особенно понравился сайт kahoot.it. В моем личном кабинете разработаны и используются игры по темам: «Олимпийские игры», «Футбол», «Регби» и другие.

Принцип систематичности является одним из самых главных и на занятиях по английскому языку. Так как мои учащиеся в своем большинстве являются хоккеистами, то им необходимо иметь не просто определенный словарный запас иностранных слов, а хоккейную терминологию. Работа по освоению слов в сфере хоккея должна проводиться регулярно, на каждом занятии. Только так студенты смогут их усвоить в полной мере.

В программу по английскому языку уже включен принцип прогрессивности «от простого к сложному». Если на первом курсе разговор ведется только о хобби и увлечениях, то начиная со второго курса речь уже идет о различных спортивных играх, причем в начале изучаются уже знакомые: футбол, баскетбол, волейбол и другие, а потом менее знакомые – игры, проводимые в странах изучаемого языка.

Главные методы в педагоге - это «метод кнута и пряника». В этом заключается следующий принцип подкрепления. Когда преподаватель замечает, что студент старается и прикладывает максимум своих возможностей к выполнению заданий, подкрепляет его дальнейшее желание работать оценкой или похвалой. В случае небрежного отношения к изучаемой дисциплине, проявляемой лени или халатного выполнения заданий применяются «кнут» - замечания, снижение оценки. Даже порой только взгляда достаточно для похвалы либо порицания.

Как известно, в образовании широко используется принцип «индивидуализация учебного процесса». На первых порах для учащихся с более низким уровнем знаний подбираются более легкие задания, для более

высокого – более сложные. В учебнике по английскому языку предлагаются легкие задания: соединить слова со значением, вставить слово в предложение или текст и так далее, и сложные - написать диалог на данную тему с использованием определенных слов. Далее учебная деятельность организуется так, что активным в выборе содержания своего образования становится сам студент.

Соревноваться – это естественно для человека. Соревновательность имеет биологические причины и встроена в социальный контекст. Желание всех победить – эффективный стимул к действию. Именно поэтому конкурсы и соревнования так любимы педагогами и студентами. Дети активно включаются в состязательные задания ( работа в паре, команде на время и результат). Хотя соревновательность подрывает основную цель образовательного процесса, согласно которой все студенты должны научиться тому, чему их учат. Не только самые способные. Поэтому проведение викторин и соревновательных игр рекомендую в конце изучения темы, а не на каждом занятии.

Подводя итог, нужно сказать, что подготовка спортсмена осуществляется не только во время тренировок, но и на занятиях по общеобразовательным предметам, опираясь на основополагающие принципы сознательности, активности, эмоциональности, систематичности, прогрессивности, подкрепления и индивидуализации. У педагогов и тренеров одна цель – достижение студентом высоких результатов, поэтому работать им необходимо сообща.

### **Список литературы**

1. Ильин Е.В., Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.: Питер, 2018. - 352 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПО ФУТБОЛУ**

*Ляшко К. М., Ляшко И. А.*

Актуальность. В нашей стране и во всем мире миллионы людей занимаются любительским и профессиональным спортом. Одной из центральных фигур в спортивной деятельности юных и профессиональных спортсменов, является тренер, от личности которого, его жизненных и философских, спортивных принципов, профессионального, педагогического мастерства, высокой квалификации в области организации и управления в избранном виде спорта во многом зависит достижение высоких спортивных результатов.

Актуальной проблемой деятельности тренера является его педагогическое мастерство ведения учебно-тренировочного процесса, вооруженность современными, научно обоснованными специализированными методиками обучения и совершенствования, принципами их эффективной реализации и программированного обучения [2].

Особую актуальность в спортивной деятельности тренера имеет ее соревновательная составляющая, его умение добиваться спортивного результата, который в целом выступает системообразующим фактором всей деятельности тренера по футболу, отдельных игроков и команды в целом. Огромную роль в этом играет, прежде всего, игровое, стратегическое и тактическое мышление тренера, его умение планировать подготовку профессиональных футболистов и команды к соревнованию, ведение разведки и оперативный анализ текущей соревновательной информации, гибкость мышления и упорство в реализации игрового плана, высокое коммуникативное мастерство, способность воодушевить игроков, вдохнуть в них веру в победу и практически ее добиться.

Целью исследования явилось исследование особенностей педагогической деятельности тренера по футболу.

Исследование проводилось на базе ООО «Футбольного клуба «Сочи». Был проведен опрос игроков молодежного состава команды, принимающие

участие в играх Молодежного Первенства России по футболу, в опросе принимало участия 25 полевых игроков и 3 вратаря. Были 2 опросных листа - «Лист оценки сформированности педагогического мастерства спортивного тренера» и «оценка профессиональных компетенций тренеров» разработанная О.Л. Жуковой [3]. Анкета позволила оценить тренеров, на наличие профессиональных качеств и способностей.

Мы получили следующие результаты исследования представленные в таблице 1. Гуманистическую направленность личности тренеров отметили 75 % опрошенных, и 25 % отметили редкое проявления этого компонента педагогического мастерства. Спортсмены положительно ответили на многие компоненты гуманистической направленности личности, среди которых были – общественная активность, любовь к детям, призывания к физкультурно-педагогической деятельности. Очень важная способность тренера как общественная активность, умения налаживать контакты с коллегами, директором, судьями, родителями, умения организовать спортивно-массовые мероприятия. По нашему мнению не возможно работать тренером и не любить детей. Многие спортсмены отметили в их наставниках призывания к их педагогической деятельности. Бытует мнение, что «Хорошими тренерами не рождаются, а становятся».

Оценивая профессионально-педагогическую компетентность тренеров – 85% анкетированных дали положительную оценку деятельности тренера. Выделяя следующие компоненты - психолого-педагогическую эрудицию тренера, профессиональные знания и умения наставника, увлеченность преподаваемым предметом. Хороший тренер является не только хорошим педагогом, но и отличным психологом и должен ориентироваться во всех вопросах связанных с его деятельностью. Сам себя уважающий тренер должен владеть профессиональными знаниями и умениями, которые он приобретает обучаясь в вузах и на протяжении всей своей педагогической карьеры, и умения на высоком уровне вести учебно-тренировочный процесс.



Компонент педагогического мастерства, как педагогические способности тренера, всего 14% опрошенных выделили, как редкое проявления этого профессионального качества. Многие спортсмены (86%) отмечают в своих тренерах, такое важное качество, как коммуникативность, умения расположить себя к людям, доброжелательность, общительность, открытость и правдивость. Так же выделяют такую способность, как, перцептивные способности тренера (профессиональная зоркость, сопереживание, педагогическая интуиция) и креативность (способность к творчеству и нововведениям). А вот такую способность, как эмоциональная устойчивость тренера (способность владеть собой), отметили не многие опрошенные.

Таблица 1 - Оценка сформированности педагогического мастерства спортивного тренера по футболу (h-28)

Последний компонент педагогического мастерства – это педагогическая техника тренера – 74% положительных и 26% отрицательных ответов. Среди

№	Компоненты педагогического мастерства	Оценка показателей (%)	
		Частое проявления педагогических качеств и способностей	Редкое проявления педагогических качеств и способностей
1	Гуманистическая направленность личности	75	25
2	Профессионально-педагогическая компетентность	85	15
3	Педагогические способности	86	14
4	Педагогическая техника	74	26

часто отвечаемых положительных ответов были, такие критерии, как - внешний вид педагога (красивая осанка, подтянутость, хорошая физическая форма, соответствующая форма одежды); техника и культура речи; культура общения - педагогический такт, этикет в общении и поведении, вербальные и невербальные средства общения тренера. Тренер всегда должен служить примером для своих воспитанников.

Наибольшее количество исследуемых тренеров по футболу, имели стаж работы свыше 8 лет (40 %), а специальное профессиональное образование 90 %.

**Заключение.** Таким образом, проведенная диагностика профессиональной компетентности тренеров по регби, на основе выделенных нами компетенций, позволила выявить недостатки, которые требуют дальнейшего рассмотрения при разработке и реализации программ профессионального образования для тренеров по футболу.

Существует несколько способов повысить мастерство тренера. Одним из них является прохождения курсов повышения квалификации и разнообразных мастер-классов, методических семинаров проводимых специально для тренеров. Другой способ - самосовершенствование, которое может быть выполнено несколькими способами:

1. Посещение тренировок проводимых опытными тренерами.
2. Повышение их общей и профессиональной эрудиции – изучение педагогической и спортивной литературы, просмотр телевизионных программ о спортивных соревнованиях по футболу.
3. Ежедневный самоанализ своей деятельности (например, ведение дневника, в котором могут быть записаны характеристики отдельных спортсменов и команды, планы на будущее, мысли об организации обучения и учебно-тренировочного процесса, воспитательных мероприятий и т. д.).
4. Проведение простой научно-исследовательской работы, которая даст ответы на вопросы, представляющие интерес для тренера, связанные с его педагогической деятельностью [1,4].

#### **Список литературы**

1. Абдулкимов Н. А. Критерии эффективности управленческой деятельности спортивного тренера// Молодой ученый / Н.А. Абдулкаримов — 2017. — №1. — С. 502-504.

2. Вуттен Морган. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха / М Вуттен, Д.Вуттен- И.: национальный баскетбольный проект «Бруклинский мост», 2016.-304 с.

3. Жукова О.Л. Акмеология физической культуры и спорта: Учебное пособие./ О.Л. Жукова – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 122 с.

4. Мельник Е.В. Психология тренера: теория и практика : методические рекомендации/ Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 58 с.

## **ПРОБЛЕМЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Макарова М. В., к.п.н. Бегидова Т. П.*

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», Воронеж*

Одна из форм образования, доступная всем людям независимо от пола, расы или уровня возможностей, придерживающаяся принципов общечеловеческих ценностей, права на общение и разнообразия подходов к обучению, называется инклюзивным образованием [3, 7].

В настоящее время во всех странах мира и в любых социальных группах общества есть люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), те, кого в нашей стране принято называть инвалидами. Их число в мире значительно и продолжает расти. По объективным и субъективным причинам за последние десятилетия в России произошли значительные изменения в отношении общества к людям с проблемами здоровья и оценке возможностей детей с особыми образовательными потребностями [1, 7].

Инклюзия - возможность получить качественное образование через индивидуальный подход к каждому, независимо от его способностей и развития. Инклюзия рассматривается как активно развивающаяся сфера, позволяющая адаптироваться к обществу, развивать коммуникативные навыки, поощрять соблюдение равных прав и полноценно участвовать в жизни

общества. Создание благоприятной среды является одной из основных задач образовательного процесса в инклюзивной среде [2, 6]. Успешно развивается инклюзивное образование в сфере физической культуры и спорта, что актуально в подготовке профессиональных кадров.

Цель инклюзивного образования - преодоление социальных, физиологических и психологических барьеров на пути приобщения человека с ОВЗ к образованию, культуре, к жизни в обществе [6].

Задачами инклюзивного образования являются:

1. Включение всех лиц с ОВЗ в образовательную систему, обеспечение им равных прав, а также создание благоприятных условий для профилактики или преодоления "вторичных" дефектов, уже возникших вследствие инвалидности, для реализации личностного и интеллектуального потенциала, эмоционального, коммуникативного и физического развития.

2. Основная задача состоит в том, чтобы выявить индивидуальные положительные черты в каждом обучающемся, зафиксировать его навыки, приобретенные за определенный промежуток времени, наметить зону ближайшего развития и перспективу совершенствования навыков и умений, а также максимально расширить функциональные возможности.

Инклюзивное образование относится к совместному обучению людей без серьезных проблем со здоровьем и тех, у которых диагностированы нарушения слуха, зрения, речи, интеллекта, поведения, опорно-двигательного аппарата или сложные (сочетанные) нарушения [4].

Методы инклюзивного образования основаны на принципе равной ценности людей, независимо от их физических и психических особенностей. Инклюзия помогает лицам с ОВЗ интегрироваться в общество, а их здоровым сверстникам - стать толерантными, способными сопереживать и помогать окружающим [6].

Инклюзивное образование ориентировано на создание единого учебного процесса, единой образовательной среды, а также условий для воспитания и развития граждан, позволяющих им стать полноценными членами общества,

адаптироваться к его условиям и эффективно взаимодействовать с ним и его членами.

В таблице представлены проблемы внедрения инклюзивного образования и предложены возможные пути преодоления этих проблем.

Таблица

Проблемы внедрения инклюзивного обучения и пути их преодоления

Проблемы внедрения инклюзивного образования	Пути преодоления проблем внедрения инклюзивного образования
Недостаточная разработка нормативной базы инклюзивного образования	Разработка и принятие на Федеральном и региональном уровне нормативных документов, регламентирующих инклюзивное образование как одну из форм образования
Не проработанность нормативных документов на уровне образовательных программ, на уровне документов, регламентирующих финансовое и юридическое обеспечение	Разработка норм финансирования обучения и сопровождения лица с ОВЗ в образовательном процессе; Разработка локальных актов, необходимых для включения лиц с ОВЗ в образовательный процесс.
Подготовка кадров для инклюзивного образования	Расширение возможностей для получения профессионального образования, повышения квалификации и переподготовки специалистов для работы в условиях инклюзии
Отсутствие преемственности в работе учреждений разных ступеней инклюзивной вертикали, в работе учреждений разных типов и видов	Установление взаимосвязи между организациями и учреждениями на каждой ступени инклюзивного образования (детский сад – школа – среднее профессиональное образование – высшее образование)

Развитие системы инклюзивного образования в нашей стране требует кардинальных изменений в системе не только дошкольного, начального и среднего, но и профессионального и дополнительного образования.

До сих пор ощущается недостаток федеральных правовых, финансовых и экономических норм, касающихся основ инклюзивного образования лиц с особыми образовательными потребностями. Основные трудности связаны с материальными затратами на создание условий для обучения людей с ОВЗ в образовательных организациях [5]. Значительные средства необходимы для обеспечения образовательных учреждений адаптированными программами,

учебниками, а также для подготовки учебных заведений к созданию безбарьерной среды.

Несмотря на перечисленные нормативно-правовые и финансовые трудности, вложенные усилия способствуют созданию благоприятной образовательной среды для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, тем самым реализуя их право на равные образовательные возможности.

### Список литературы

1. Егорова Т.В. Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями: учеб. пособие / Т. В. Егорова, 2002. – 80 с.

2. Левченко И.Ю. Психологическое изучение детей с нарушениями развития/И.Ю. Левченко. - М.: Национальный книжный центр, 2016.-160 с.

3. Леонгард Э.И. Нормализация условий воспитания и обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования: методическое пособие / Э.И. Леонгард. – М.: МГППУ, 2019. – 278 с.

4. Лореман Т. Инклюзивное образование: Практическое пособие по поддержке разнообразия в общеобразовательном классе. / Т. Лореман. – М.: РООИ «Перспектива», 2018. – 64 с.

5. Малофеев Н.Н. Специальное образование в меняющемся мире. Россия: учеб. пособие для студентов / Н.Н Малофеев. – М.: Просвещение, 2017. – 319 с.

6. Инклюзивное или включённое образование: [Электронный ресурс]: <http://news.ens.academic.ru> (Дата обращения 10.03.2021).

7. Об интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья: [Электронный ресурс]: [http://www.fatihovalf.ucoz.ru/blog/chto\\_vy\\_dumaete\\_ob\\_integririvannom\\_obrazovanii\\_detej\\_s\\_ogranichennymi\\_vozmozhnostjami\\_zdorovja/2010-05-26-1](http://www.fatihovalf.ucoz.ru/blog/chto_vy_dumaete_ob_integririvannom_obrazovanii_detej_s_ogranichennymi_vozmozhnostjami_zdorovja/2010-05-26-1). (Дата обращения 10.03.2021).

## **РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ДЕВОЧЕК 8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ МЕТОДОМ СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ**

*Марышева А. А., к.п.н. Дулова О. В.*

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

Упражнения в современной художественной гимнастике включают в себя самые сложные композиции разнохарактерных движений: равновесий, поворотов, преакробатических элементов, волн, танцевальных шагов, прыжков [1]. Прыжки, подскоки в упражнении по художественной гимнастике составляют до 35%. Эффектность упражнений во многом исходит от дальности и высоты прыжков гимнастки. Прыжки в художественной гимнастике являются фундаментальной группой упражнений многоборья, от исполнения которых во многом зависит соревновательный результат. Высота и дальность прыжков, оцениваемые на соревнованиях чисто визуально, проявляются в прямой зависимости от специальных качеств спортсменки – скоростной силы ног («прыгучести») и умения реализовать ее в технике конкретного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести, в художественной гимнастике является одним из важных звеньев, формирующих мастерство в гимнастике.

Определяя прыгучесть, как способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний, по утверждению Холодова Ж.К., Кузнецова В.С. [7], необходимо понимать, что ни одно двигательное качество не может быть изолировано друг от друга. Так, скоростно-силовую способность прыгучесть составляют быстрая сила, характеризующаяся непредельным напряжением мышц, проявляющемся в упражнениях спортсменок, которые выполняются со значительной скоростью и взрывная сила, характеризующаяся возможностью достигать максимальных показателей силы в наименьший промежуток времени. Физиологическую

основу прыгучести составляют сила и быстрота мышечных сокращений, определяемых, во-первых, уровнем показателей межмышечной и внутримышечной координации, во-вторых, величиной собственной реактивности мышц. Прыгучесть зависит от силы и скорости сокращения мышц нижних конечностей, туловища и верхнего плечевого пояса, при оптимальной согласованности деятельности нервных центров. Степень проявления прыгучести – важная характеристика физиологического состояния организма гимнастки, так как ее показатели свидетельствуют об уровне функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и других физиологических систем, отражающих состояние здоровья гимнастки.

Выявление закономерностей развития скоростно-силовых качеств, к которым относится прыгучесть, в возрастном аспекте имеет особо важное значение, так как уже в детском и юношеском возрасте формируется двигательный анализатор, закладывается фундамент будущих спортивных достижений [6].

Согласно исследованиям, осуществленным Фарфелем В.С. [5], развитие скоростно-силовых способностей, к которым относится прыгучесть, начинается с 8 лет и продолжается до 14-15 лет. Филатовым С.И. [6] отмечены изменения уровня развития скоростно-силовых способностей, к которым относится прыгучесть, у школьников в возрасте от 8 до 17 лет.

Основываясь на данных исследованиях, наиболее благоприятный возраст развития прыгучести у гимнасток необходимо закладывать на подготовительном уровне, как базовый компонент в художественной гимнастике. Существует масса методик по развитию скоростно-силовых способностей у детей, но не одна из них не является совершенной. Во многих спортивных школах тренировки на развитие прыгучести имеют либо малую динамику в сторону роста, либо фанатичный подход тренеров направленный на развитие скоростно-силовых способностей, что приводит к



перетренированности и, соответственно к травмам и другим нарушениям нормального функционирования организма [3,4].

Также существует тенденция к использованию систем воспитания путем общей физической подготовки, упуская из виду особенность художественной гимнастики как сложно координированного вида спорта и, следовательно, не обращается внимание на развитие прыгучести в рамках отдельно взятых структурных элементов танцевальной программы. Вместе с тем, современная практика показывает, что именно на ранних этапах спортивной подготовки гимнасток необходимо формировать рациональную технику движений, основанную на сопряженном развитии прыгучести у юных гимнасток.

Проблемой исследования является ограниченность существующих методик развития прыгучести, для девочек 8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, в соответствии с повышенными современными требованиями к юной гимнастке в данном виде спорта, что актуализирует тему нашего исследования.

Целью, которого является на основе научно-методической литературы разработать и обосновать эффективность методики воспитания прыгучести у девочек 8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Объектом исследования является тренировочный процесс девочек 8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Предметом исследования методика воспитания прыгучести у девочек 8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Нами сделано предположение, что сопряженное воздействие средств скоростно-силовой подготовки с техническими действиями позволит повысить уровень развития прыгучести гимнасток 8 лет.

Для реализации сформулированной цели, объекта, предмета и обоснования выдвинутой гипотезы исследования решались следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Разработать методику сопряженного воздействия воспитания прыгучести у девочек 8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

3. Апробировать и оценить эффективность разработанной методики.

Все традиционные методы воспитания прыгучести у «художниц» на этапе специализированной подготовки в возрасте 8 лет по нашему мнению следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся условиях (метод сопряжённых воздействий) или приближённых к игровым, когда проявляется максимальная сила и максимальная скорость гимнастики.

Спортивная наука внесла в практику так называемый метод сопряженного воздействия, автором которого является В.М. Дьячко. Данный метод основан на принципах избыточности, сопряженности и опережающего развития, при использовании которого удастся одновременно развивать и физические способности, и технику соревновательного упражнения. Об этом пишется в диссертации Цепелевич И.В.[8] по ее мнению физические способности спортсмена проявляются не изолированно друг от друга, а в определенном комплексе при определенном их взаимодействии. Как считает автор метода сопряженного воздействия, это взаимодействие определяется специфическими требованиями, предъявляемыми к организму спортсмена в каждом виде спорта. Развитие основных физических способностей, а в художественной гимнастике это гибкость и координационные способности, должно быть взаимосвязано с развитием остальных способностей, а также техники движений.

Известно также, что скоростные/скоростно-силовые качества и гибкость имеют перекрывающиеся чувствительные периоды у девочек. Это отчетливо видно в возрасте, соответствующему этапу спортивной подготовки в художественной гимнастике.

В связи с этим не последовательное, а комбинированное развитие скоростно-силовых способностей и гибкости представляется одним из немногих имеющихся альтернатив, при условии, что средства тренировки

направленные на развитие гибкости и скоростно-силовых способностей будут рационально сочетаться и чередоваться в тренировочном процессе. Поэтому более предпочтительным представляется вариант сопряженного развития скоростно-силовых способностей и гибкости, когда упражнения носят скоростно-силовой характер и при этом требуют максимального или околомаксимального проявления гибкости.

Опираясь на данный метод, мы предлагаем к использованию следующий комплекс упражнений, разработанный с учетом возрастных особенностей гимнасток 8 лет.

Для выполнения данного комплекса требуется предварительная разминка с целью подготовки стоп и мышц ног к предстоящей прыжковой нагрузке, а также выполнить упражнения на гибкость и расслабление (шпагаты, мостики). Время выполнения 15 минут.

1. Опираясь полупальцами на край гимнастической скамейки высотой 30-35 см с согнутыми руками в локтях за спиной выполняется активное поднятие стоп на полупальцы с последующим за ним активным опусканием стоп ниже уровня скамейки. Время выполнения 15 секунд. Далее выполняются спрыгивание двумя ногами скамейки с последующим запрыгиванием на нее. Время выполнения 15 секунд. Данное упражнение выполняется в кроссовках. Выполняется 2 подхода.


2. Попеременное отталкивание от скамейки со сменой ног с акцентом прыжка вверх с выпрямлением отталкивающей ноги. Время выполнения 15 секунд. Далее выполняется попеременное релее на полу с правой и левой ноги. По 20 раз. Данное упражнение выполняется в кроссовках. Выполняется 2 подхода.




3. Опираясь полной стопой одной ноги на гимнастическую скамейку (высотой 30-35 см), другой на полу выполняется толчковым движением мах ногой назад с максимальным выпрямлением опорной ноги на скамейке. Смена ног происходит прыжковым движением с акцентом вверх. Тоже самое выполняется другой ногой. Повторение 10 раз по 2 подхода.

4. Выполнение махов по линии ковра с использованием гимнастической фитнес-резины и прыжков. Попеременные махи ногами вперед правой-левой (2 раза), два прыжка двумя ногами колени к груди. Попеременные махи ногами в сторону правой-левой, 2 прыжка «лягушкой» с двух ног. Попеременные махи прямыми ногами правой-левой назад с удержанием корпуса в вертикальном положении (2 раза), прыжки с двух ног стопами под себя (2 раза). Общее выполнение данных упражнений 2 подхода.

В выполнении исследования была разработана методика воспитания прыгучести у гимнасток начальной специализированной подготовки, с помощью сопряженного воздействия, средствами специальной физической подготовки с техническими действиями, которая позволила повысить уровень развития прыгучести гимнасток. В методику входят специальные комплексы упражнений направленные на сопряженное воспитание прыгучести, гибкости технических элементов (Табл. 1).

Таблица 1

	<p>Гимнастический прыжок «касясь»          Комплекс упражнений для выполнения гимнастического прыжка «касясь». Гимнастка делает шоссэ галоп, прыгает в прыжок «касясь» передняя нога сгибается к ягодице, другая нога отводится максимально амплитудно назад.</p> <p>Подводящие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Растяжка с двух опор (шпагат на правую, левую ногу) Дозировка: 3 серии по 50 счетов. 1 серия – руки положены на опору вперед, нужно сделать максимальный вис в тазобедренном суставе. Коленный сустав прямой, тазобедренный сустав завернут, плечи ровно.</li> <li>2. Маховые движения (вперед, назад). По 20 махов на каждую ногу</li> <li>3. Прыжковое упражнение (гвоздик) прыжки в высоту, коленный сустав прямой. По 10 прыжков</li> </ol> <p>Комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг правой, удержание левой ноги в пассе</li> <li>2. Из пассе шаг левой, мах правой прямой ногой назад</li> <li>3. Наскок правой ногой – прыжок двумя ногами колени к груди</li> <li>4. Шаг, галоп, прыжок «касясь» на правую ногу.</li> </ol> <p>Дозировка: 4 подхода          Тоже самое с левой ноги.</p>
---	--

	<p>Гимнастический прыжок «касясь-кольцо»</p> <p>Комплекс упражнений для выполнения гимнастического прыжка «касясь-кольцо». Гимнастка делает шоссе галоп, прыгает в прыжок «касясь-кольцо» передняя нога сгибается к ягодице, другая нога отводится максимально амплитудно назад со сгибанием ноги в коленном суставе с касанием стопой головы.</p> <p>Подводящие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Растяжка с двух опор с задней ногой с колена (шпагат на правую, левую ногу). Дозировка: 3 серии по 50 счетов. 1серия – руки вверх, нужно сделать максимальный вис в тазобедренном суставе и прогнуть спину. Коленный сустав передней ноги прямой, а задней ноги согнут, тазобедренный сустав завернут, плечи ровно.</li> <li>2. Маховые движения (вперед, назад - кольцо). По 20 махов на каждую ногу.</li> <li>3.Прыжковое упражнение прыжки в высоту, коленный сустав согнут. По 10 прыжков</li> </ol> <p>Комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг правой, удержание левой ноги в пассе</li> <li>2. Из пассе шаг левой, мах правой ногой в кольцо назад</li> <li>3. Наскок правой ногой – прыжок двумя ногами колени к груди,</li> <li>4. Шаг, галоп, прыжок «касясь кольцо» на правую ногу.</li> </ol> <p>Дозировка: 4 подхода Тоже самое с левой ноги.</p>
	<p>Гимнастический прыжок «Шагом».</p> <p>Нужно максимально оттолкнуться от пола, выполнить маховые попеременные движения вперед и назад. Руки в прыжке разноименные. Одна рука вперед, вторая в сторону.</p> <p>Подводящие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Маховые движения с резиной вперед, назад «журавлик». Махи выполняются с максимальной амплитудой на резкость движений. Выполнять по 10 раз</li> <li>2.Прыжки на месте, ноги прямые, локтевой сустав согнутый. Максимально отталкиваться от пола, голеностопный сустав напряжен.</li> </ol> <p>Дозировка: 10 прыжков</p> <p>Комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг левой – мах правой вперед, из маха шаг правой – мах левой назад прямой ногой.</li> <li>2.Наскок - прыжок разножка в шпагат с правой.</li> <li>3. Шаг, галоп, прыжок шагом на правую ногу.</li> </ol> <p>Дозировка: 4 подхода Тоже самое с левой ноги.</p>
	<p>Гимнастический прыжок «шагом прогнувшись». Максимально оттолкнуться от пола, выполнить маховые попеременные движения вперед и назад с прогибом спины, руки в прыжке разноименные: одна рука вперед, вторая в сторону.</p> <p>Подводящие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Маховые движения с резиной. Махи выполняются с максимальной амплитудой вперед и назад с прогибом спины, на резкость движений. Выполнять по 10 раз</li> </ol>

	<p>2. Прыжки на месте, ноги прямые, локтевой сустав согнутый. Максимально отталкиваться от пола, голеностопный сустав напряжен.  Дозировка: 10 прыжков  Комплекс упражнений:  1. Шаг левой – мах правой вперед, из маха шаг правой – мах левой назад прямой ногой с прогибом спины назад.  2. Наскок, прыжок «разножка» в шпагат с правой.  3. Шаг, галоп, прыжок «шагом прогнувшись» на правую ногу.  Дозировка: 4 подхода  Тоже самое с левой ноги</p>
--	--

Как упоминалось выше, прыгучесть в художественной гимнастике является одной из ключевых физических способностей, от которой зависит уровень технического мастерства спортсменок при выполнении прыжковых упражнений в соревновательных комбинациях.

Разработанный комплекс упражнений, включающий в себя задания на укрепления стоп, толчковые и маховые движения, направлен на повышение прыгучести, гибкости и совершенствование техники прыжков у гимнасток. При включении данного комплекса в план тренировок не менее 2-х раз в неделю, повысится качество выполнения прыжков, как в отдельном исполнении, так и при исполнении целых комбинаций.

### **Список литературы**

1. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2003. – 120 с.
2. Назарова О. М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми: Методическая разработка для тренера. М.: 2001. 38с
3. Романова Р. Э. Физическая культура. М.: Юнити, 2003. 237 с.
4. Сибгатулина Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Малаховка, 2004. – 141 с
5. Фарфель В.С. Управление движением в спорте. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2011. – 202с.

6. Филатов С.И. Исследование динамики развития скоростно-силовых качеств у учащихся школьного возраста и возможности их совершенствования.:(На материале легкоатлет. прыжков): Автореферат дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Гос. центр. ин-т физ. культуры. - Москва : [б. и.], 1966. - 21 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Academia, 2010. – 479 с.

8. Цепелевич И.В. Сопряженное развитие физических способностей на этапе углубленной подготовки в художественной гимнастике: диссертация... кандидата педагогических наук : 13.00.04 Санкт-Петербург, 2007 164 с. РГБ ОД, 61:07-13/1667.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ 10-12 ЛЕТ В ФУТБОЛЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

*Матвеев С. А., к.п.н. Дулова О. В.*

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

Отечественный футбол после очевидного спада на протяжении последнего десятилетия, перешел в стадию повышения технико-тактического мастерства и зрелищности игры команд премьер лиги. Вратарь является стержневой, значимой фигурой футбольной команды. Вместе с тем структура и содержание соревновательной деятельности вратаря значительно отличается от полевого игрока, и вызывают целесообразность отдельного изучения техники, тактики и методики подготовки. Единственный игрок в команде, которому разрешено играть руками в пределах своей штрафной площади, т.е. его функции достаточно специфичны. Игра вратаря отличается от игры полевых игроков значительно меньшей двигательной активностью, но, вместе с тем, она характерна «взрывным» характером двигательных действий, требующих мгновенной мобилизации всех функций и систем организма для обеспечения интенсивной и кратковременной

мышечной работы. Доминирующим фактором соревновательной деятельности вратарей в футболе является предугадывание намерений атакующих игроков соперника - ударного или обманного движения [1, 2].

Большая значимость и вклад вратаря в игру команды предъявляют повышенные требования к методике его подготовки. Имеющиеся литературные источники не в полной мере отражают вопросы специфики построения тренировочного процесса вратарей. В практике футбола вратари тренируются преимущественно в составе команды и во многом выполняют работу, сходную по направленности и содержанию, что и полевые игроки. Это значительно снижает объем специфической деятельности вратарей и негативно отражается на процессе их подготовки. Отсутствие целенаправленного планирования нагрузки, учета возрастных особенностей к развитию двигательных способностей, преимущественное проведение тренировки в воротах, однообразие упражнений являются основными факторами низкой эффективности учебно-тренировочного процесса вратарей детских спортивных школ [3].

Вопросом воспитания двигательных качеств футболистов разного возраста и квалификации посвящено значительное количество работ, но все они, как правило, проведены с участием полевых игроков, в то время как различные аспекты соревновательной и тренировочной деятельности вратарей остаются малоизученными и недостаточно разработанными.

В настоящее время сложилась ситуация, когда в командах мастеров существует практика работы тренеров по подготовке вратарей, а в детско-юношеском футболе данная работа отсутствует. При этом тренировка вратарей проходит, как правило, в составе всей команды и не имеет специализированной направленности.

Наконец отсутствие целенаправленного планирования нагрузок, учета возрастных особенностей становления и развития двигательных способностей, преимущественное проведение тренировок в воротах, надуманность и однообразие упражнений являются основными факторами



низкой эффективности учебно-тренировочного процесса вратарей детских спортивных школ, что актуализирует тему нашего исследования.

Объектом исследования выступает тренировочный процесс вратарей 10-12 лет в футболе в подготовительном периоде годичного цикла.

Предметом исследования планирование подготовки вратарей 10-12 лет в футболе в подготовительном периоде годичного цикла.

Целью исследования является разработка и оценка эффективности системы планирования подготовки вратарей 10-12 лет в футболе в подготовительном периоде годичного цикла.

Нами сделано предположение о том, что рациональное распределение физических упражнений, подвижных и компьютерных игр в подготовительном периоде годичного цикла, позволит улучшить психомоторику, физические и технико-тактические качества вратарей 10-12 лет в футболе.

Для реализации сформулированной цели исследования, подтверждения гипотезы решались следующие задачи:

1) Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2) Разработать систему планирования подготовки вратарей 10-12 лет в футболе в подготовительном периоде годичного цикла.

3) Апробировать и оценить эффективность разработанной системы планирования подготовки вратарей 10-12 лет в футболе в подготовительном периоде годичного цикла.

Разработка системы планирования по подготовке вратаря в футболе в подготовительном периоде годичного цикла является одной из приоритетных задач и требует целого комплекса современных средств, методов обучения и тренировки, т.е. эффективной методики планирования. Её создание продиктовано необходимостью качественно повысить подготовку и уровень спортивного мастерства юных вратарей [4].

На основании проведенного исследования взаимосвязи показателей соревновательной деятельности в футболе с различными видами подготовленности, была разработана система планирования подготовки вратарей 10-12 лет в футболе. При формировании методики учитывались закономерности фазового развития спортивной формы, комплекс внешних и внутренних факторов, определяющих общее направление подготовки, структуру и содержание макро-, мезо-, микроциклов. За основу планирования была взята методика подготовки вратарей в хоккее с мячом Ходкевича В.А. [5].

Методика предполагает планирование подготовительного периода, которая включает общеподготовительный, специально-подготовительный, и предсоревновательный этапы, с характерными для каждого из них целями, задачами, методической направленностью, содержанием средств и методов.

Во *втягивающем мезоцикле* общеподготовительного периода 60% времени отводится на общую физическую подготовку, на специальную физическую подготовку - 30% и технико-тактическим действиям 10% общего времени. Обучение происходит на основе детализации базовых движений с нарастанием координационной сложности и с параллельным освоением всех разделов технико-тактической подготовки.

Для обучения основной стойке вратаря, передвижению в воротах в основной стойке – необходимо проводить показ видео- и фотоматериалов, выполнять имитацию основной стойки и перемещение в стойке вратаря. Развитию общей выносливости, гибкости, скоростно-силовых способностей способствуют разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные («стрелок», «круговая охота» и др.) и спортивные игры (баскетбол, гандбол, и др.). Для развития психомоторики (простой и сложной двигательных реакций) следует применять следующие упражнения и подвижные игры: «бег по точкам», игры - «сбей городок», «выкати мяч», «горящий мяч» и др.

В *базовых микроциклах*, относительно втягивающего микроцикла, общеподготовительного периода направленность средств ОФП несколько

изменяется, следует применять упражнения, направленные на развитие гибкости, ловкости, координации и скоростно-силовых способностей. Объём общей физической подготовки несколько больше специальной физической подготовки (ОФП - 50%, СФП - 40%), объём выполнения технико-тактических действий остается на прежнем уровне (10%). Обучение правильному выбору места в воротах в зависимости от игровой ситуации изначально проводить на тактических досках, показывать видеоматериалы и фото-слайды с правильным и ошибочным занятием места вратаря при отражении атаки игроком соперников в различных игровых ситуациях. Затем проводить практические занятия с применением полученных знаний. Для развития ловкости и координации движений необходимо применять различные сочетания жонглирования мяча (вверху, с отскоком об пол, о стену - одним и двумя мячами, в парах-тройках на месте и в движении и т.д.). Выполнять упражнения на ловлю и отбивания теннисного мяча, посланного одним или двумя партнерами теннисной ракеткой. Метание теннисного мяча в парах, тройках - на различную дальность - в цель (стационарную и движущуюся) - верхом, низом, с отскоком от пола и др. Для развития психомоторики (объема и устойчивости внимания) применять следующие упражнения и подвижные игры; броски мяча разного веса и окружности - в цель и на дальность; игры - «дуэль», «собачка», «круговая охота» и др.

В специально-подготовительном периоде, во *втягивающем мезоцикле* объём специальных упражнений возрастет, что отражено в соотношении общей и специальной физической подготовок (40%-45%), на технико-тактическую подготовку отводилось 15% времени. На технико-тактическую подготовку отводится 20% общего времени, на общую и специальную физическую подготовку 30 и 50% соответственно.

Для обучения технике ловли и отбивание мячей с различных дистанций необходимо применять упражнения в ловле и отбивании мячей, посланных стоящими на месте партнёрами с 10-20 м (ловля одной и двумя руками вверху, внизу, сбоку; отбивание мяча руками, щитками, коньками, грудью). Совершенствование умения правильному выбору места в воротах в

зависимости от игровой ситуации производить с помощью упражнений в «единоборстве» с нападающими игроками и подвижные игры с элементами ТТД вратаря. Для развития специальной выносливости, скоростно-силовых способностей применять стартовые ускорения на 10-12 м из различных исходных положений (стоя спиной вперед, из упора лежа, из упора лежа на спине и т.д.), а также подвижные игры. Для развития психомоторики (простой и сложной двигательной реакции) применялись следующие упражнения и подвижные игры; броски мяча разного веса и окружности - в цель и на дальность; подвижные игры - «между двух огней», «четыре мяча», «сколько вратарей» и др.

В базовых микроциклах специально-подготовительного периода соотношение общей, специальной и технико-тактической подготовок составляет 20, 50 и 30% соответственно.

Для обучения технике ловли и отбивание мячей со «стандартных» положений применяются упражнения в ловле и отбивании мячей с 12 м и 17 м. Совершенствованию техники ловли и отбивания мячей с различных дистанций способствуют упражнения в ловле и отбивании мячей посланных движущимися игроками с дистанций 10-20м. Для развития ловкости, координации движений и гибкости следует использовать подвижные игры «рикошет эстафета», «сколько вратарей» и др. и общеразвивающие упражнения.

В контрольно-подготовительном микроцикле специально-подготовительного периода наблюдается некоторое снижение объёма общей физической подготовки (20%), увеличение объёма выполнения специальной физической (40%) и технико-тактической подготовки (40%).

Для обучения технике ввода мяча в игру необходимо применять такие средства, как: метания мяча в парах, тройках - на различную дальность - в цель (стационарную и движущуюся) - верхом, низом, с отскоком от земли и др. Совершенствованию техники ловли и отбивания мячей с различных дистанций способствуют упражнения в ловле и отбивании мячей посланных

стоящими на месте (с 12 и 17 метров) и движущимися игроками с дистанций 10-20 м, упражнения в «единоборстве» с игроками (выходы один на один). Развитию специальной выносливости и скоростно-силовых способностей способствуют подвижные игры («бомбардировка», «запуск спутника», подвижная цель» и др.) и комплексы общеразвивающих упражнений. Для совершенствования технико-тактических навыков игры вратаря использовать игры и упражнения с теннисными мячами. Для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости ловкости, простой и сложной двигательной реакции, внимания, ловкости и координации движений применять подвижные («рыба и зверь», «выкати мяч», «отруби хвост» и др.) и спортивные игры (футбол, гандбол, флорбол и др.), комплексы общеразвивающих.

Таким образом, процентное распределение средств общей и специальной физической, технико-тактической подготовки зависит от этапа подготовительного периода. Также отличительной чертой экспериментальной методики для развития объёма и устойчивости внимания, простой и сложной двигательных реакций использовать «психомоторные» и настольные игры такие как: хоккей, футбол, аэро-хоккей. А также домашние задания в виде игр на компьютере «Air Strike 2», «Ядерный шар 2», «Гонки: опасный поворот», «Звездный защитник 1», «Гонки на турбомобилях», «Звездный защитник 2», «Техношар 1», «Звездный защитник 3», «Blur», «Кольцевые ралли».

Подбор средств и методов при построении тренировочного процесса осуществлялся на основе дифференцированного подхода к каждому отдельному спортсмену, требующий учета таких факторов, как здоровье, физическое состояние и психическая устойчивость.

Все средства разработанной методики следует реализовывать поэтапно и решать определенные задачи по мере усвоения определенных двигательных действий. Дозировка физических нагрузок увеличивать с учетом уровня физической подготовленности постепенно в подготовительном периоде.

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

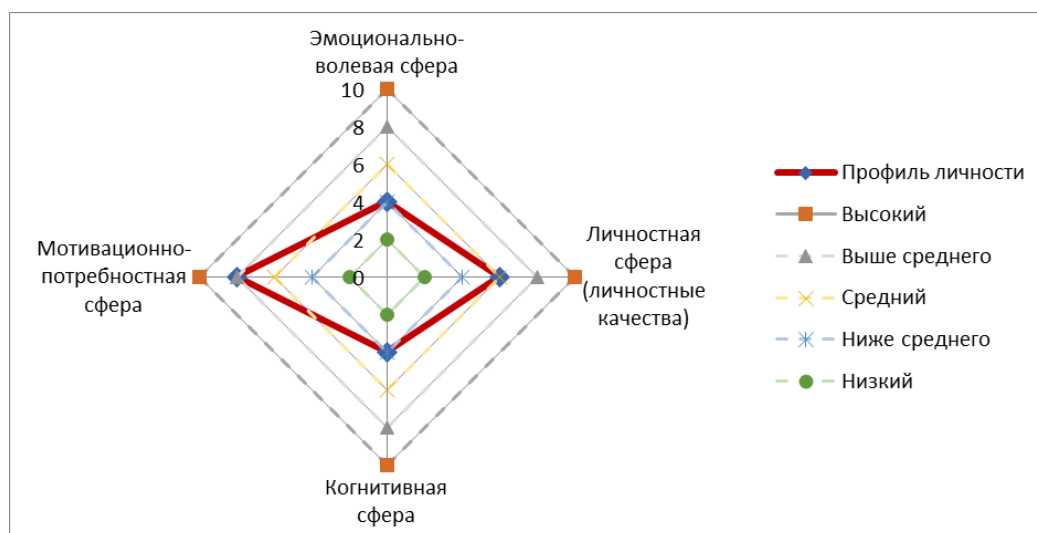


Рисунок 1. Психоспортограмма успешного спортсмена на этапе отбора

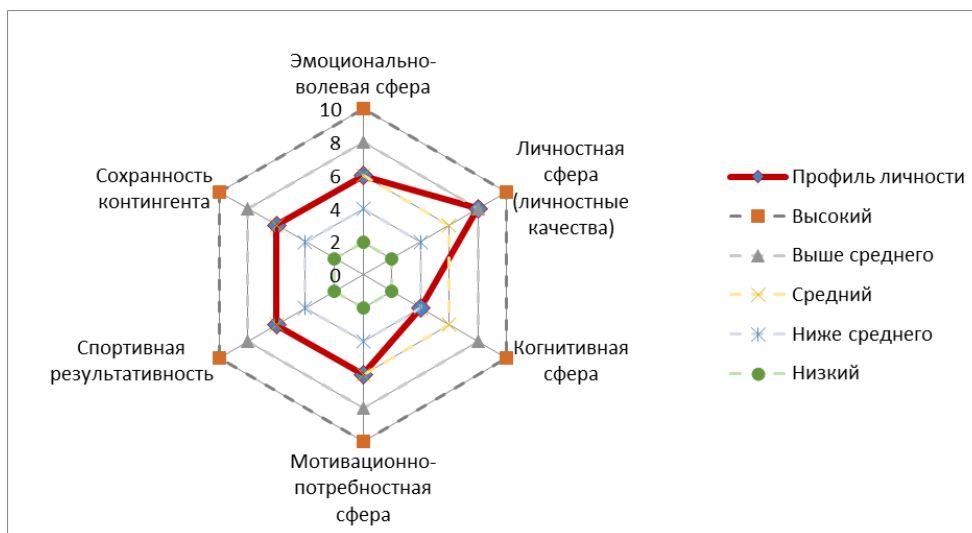


Рисунок 2. Психоспортограмма успешного спортсмена на этапе НП

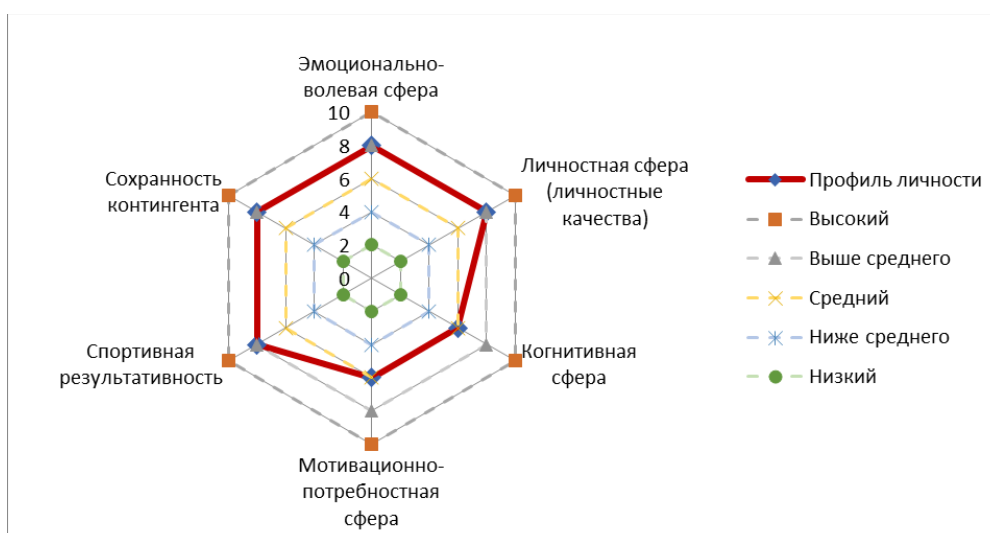


Рисунок 3. Психоспортограмма успешного спортсмена на этапе Т (СС)

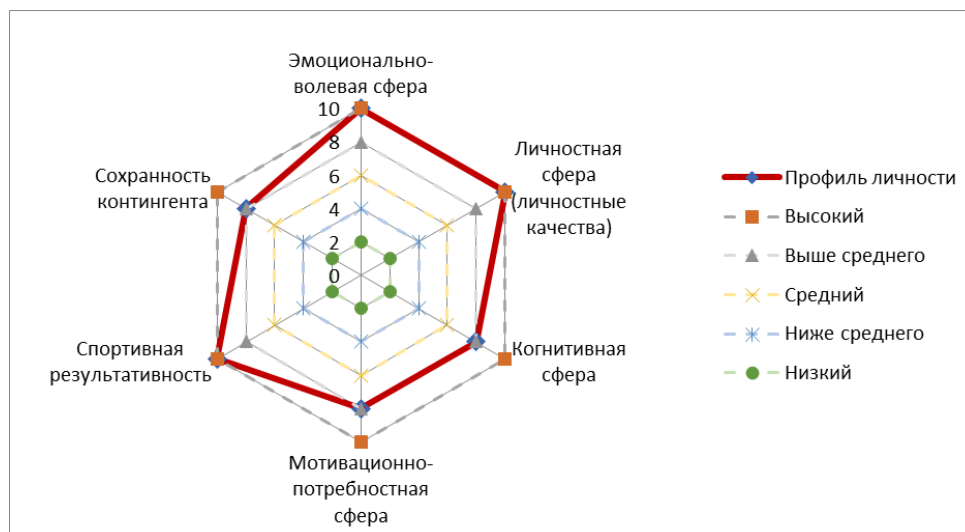


Рисунок 4. Психоспортограмма успешного спортсмена на этапе ССМ

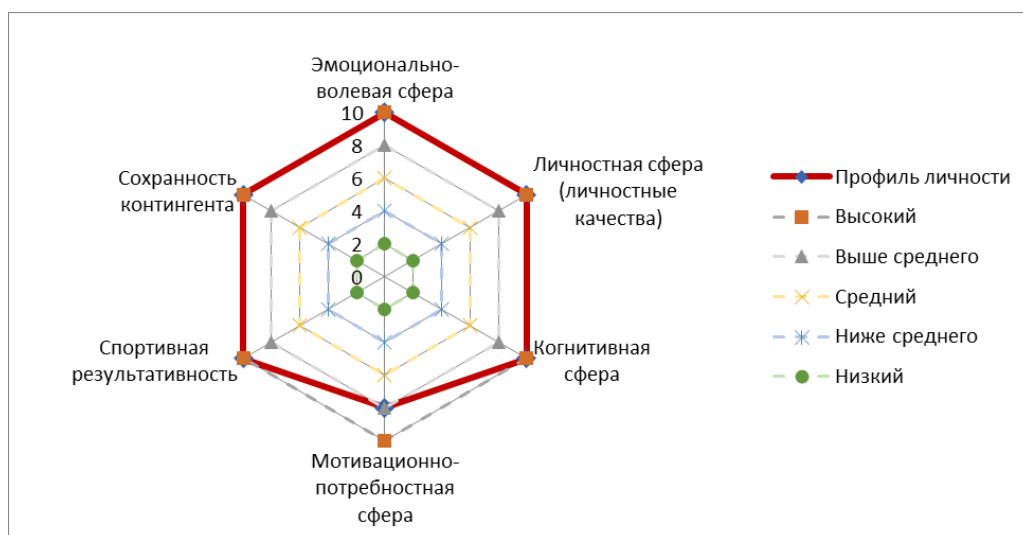


Рисунок 5. Психоспортограмма успешного спортсмена на этапе ВСМ

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.

Самоконтроль необходимо осуществлять во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Он состоит из достаточно простых и доступных всем методов наблюдения и учета показателей. Результаты наблюдений заносятся в особую таблицу - дневник самонаблюдения. В числе показателей, которые следует отражать в дневнике самонаблюдения, есть объективные - они фиксируются приборами (инструментами), и есть субъективные, такие как, например, настроение, желание заниматься и т. п. Однако их тоже следует учитывать и оценивать, они позволят составить представление о собственной генетической природе.

Рассмотрим элементы, являющиеся показателями состояния организма человека, как уже было сказано выше, они делятся на субъективные и объективные.

#### ***Субъективные показатели контроля и самоконтроля.***

Настроение – это очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающегося. Занятия всегда должны быть доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим тогда, когда человек уверен в себе, спокоен и жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии; неудовлетворительным, когда человек расстроен, подавлен. В этом случае нужно искать другие возможности восстановления организма.

Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма, при этом главным образом, – состояние центральной нервной системы. Это весьма важный показатель влияния занятий – и не только физическими упражнениями – на организм человека. Если тренировка строится правильно, то самочувствие, как правило, хорошее. Плохое самочувствие, связанное с неприятными ощущениями, может быть вызвано чрезмерной нагрузкой и ухудшением общего состояния организма. В этом случае требуется соответствующий пересмотр режима занятий, возможно, и консультация у врача.

При хорошем самочувствии человек отмечает ощущение бодрости, силы; при удовлетворительном - небольшую вялость, при плохом самочувствии – ощущение слабости, снижение работоспособности, угнетенное состояние.

Аппетит. Повышенный расход энергии, вызываемый занятиями физкультурой, увеличивает потребность организма в пище. Улучшение аппетита свидетельствует об усилении процессов обмена веществ. Особенно внимательно следует учитывать состояние аппетита утром. Если утром через 30-40 минут после пробуждения, вы испытываете потребность в приеме пищи, то это нормальное явление. Но бывают случаи, когда утром в течение 2-3 часов и более человек не имеет желания принимать пищу. Такой признак указывает на нарушение нормальной функции организма. Аппетит может оцениваться как повышенный, хороший, умеренный, пониженный и его отсутствие.

Сон. Во время сна человек отдыхает, восстанавливает свои силы. Если сон наступает быстро, протекает без сновидений и дает утром чувство бодрости и отдыха, то он считается хорошим. Плохой сон характеризуется длительным засыпанием, пробуждением среди ночи, отсутствием ощущения бодрости, отдыха после сна. При оценке сна отмечаются его качество (длительность, время засыпания и пробуждения), а также нарушения сна (бессонница, прерывистый, беспокойный сон и т.д.).

Желание заниматься физическими упражнениями. Если человек не хочет тренироваться, а иногда ощущает и отвращение к занятиям физическими упражнениями, то это является признаком явного переутомления. Желание заниматься характеризуется словами: «с удовольствием, безразлично, нет желания».

Помимо субъективных показателей, существуют и объективные показатели работы организма. Знание объективных показателей жизнедеятельности организма позволяет лучше прогнозировать возможности человека в последующий период жизни. Пульс. Широко распространенным методом наблюдения за деятельностью сердечно-сосудистой системы

является изменение частоты пульса (ЧСС - частота сердечных сокращений). Пульс здорового нетренированного человека в состоянии покоя равен 70-80 ударам в минуту. У тренированных людей в состоянии покоя пульс реже. Во время физической нагрузки и непосредственно после нее пульс учащается до 170 и более уд./мин, но через 5-6 минут он восстанавливается до исходных величин. Чем здоровее и физически тренированнее человек, тем быстрее пульс восстанавливается.

На частоту пульса влияют такие факторы, как возраст, положение тела обследуемого при измерении (сидя, лежа, стоя), психическое возбуждение, физическая работа, душевные переживания, прием пищи и др. Если при стандартной нагрузке в процессе занятий физическими упражнениями частота пульса на стандартную нагрузку постепенно уменьшается, то это говорит о правильной организации тренировки.

О соответствии применяемой физической нагрузки функциональному состоянию занимающегося можно судить по результатам измерения частоты пульса перед началом очередного занятия (если предварительно занимающийся не имел высокий уровень физической подготовки). Это позволяет выявить остаточное утомление, то есть оставшееся от предыдущего занятия, и определить готовность организма к очередному занятию, начинать которое надо в бодром, деятельном состоянии. Чтобы восстановить пульс, до начала занятий надо отдохнуть 3-5 минут и сосчитать пульс за 1 минуту. Если перед каждым занятием частота пульса остается, примерно, одинаковой, то это говорит о восстановлении организма к началу очередного занятия. Величину пульса в покое ??? в минуту оценивают как отличную, 60-74 – хорошую, 75-89 – удовлетворительную и более 90 ударов в минуту как неудовлетворительную.

Дыхание. Циклические упражнения хорошо развивают функцию дыхания. Однако положительный эффект наблюдается только при правильном дозировании физических нагрузок. Важную информацию об этом может дать



динамический (многократный) самоконтроль за простейшим показателем системы внешнего дыхания - его частотой.

Частота дыхания зависит от возраста, состояния здоровья, уровня тренированности, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек в покое делает 14-18 вдохов-выдохов в минуту. У регулярно тренирующегося физкультурника и спортсмена частота дыхания в покое снижается. При физической нагрузке частота дыхания увеличивается тем больше, чем выше мощность нагрузки, и может достигать 60 и более раз в минуту.

Для подсчета частоты дыхания нужно положить ладонь так, чтобы она захватывала нижнюю часть живота, при этом нужно стараться дышать равномерно, без задержек.

Только постоянное проведение самоконтроля позволит спортсмену достичь желаемых результатов.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ (В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ) ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ С ПОМОЩЬЮ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

***Писаренко С. Н.,***

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

Легкая атлетика давно известна как вид спорта, требующий высочайшего уровня подготовки и напряжения всех функциональных систем организма. Во время занятий бегом тренируется все тело и в работу вовлекается больше мышц, чем при занятиях каким-либо другим видом спорта. Бег укрепляет тело, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и помогает привести в гармонию душу и тело.

Как у любого вида спорта в подготовке легкоатлетов есть свои особенности. Конечно, план работы со спортсменами этого вида спорта основывается на их возрастных особенностях.

Исследования различных ученых показали, что изменения нагрузки по годам тренировки согласно возрасту, необходимы для эффективного применения средств специальной подготовки легкоатлета в зрелом возрасте, важно полноценно и своевременно развивать необходимые качества в подростковом и юношеском возрасте, постепенно вводя новые, повышенные объемы тренировочных нагрузок.

Спортивная подготовка легкоатлета - это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Вся многолетняя подготовка в легкой атлетике в беге на средние дистанции должна рассматриваться как управляемая система, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями спортсмена, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в данном виде спорта.

Процесс многолетней подготовки легкоатлета весьма сложный и динамичный. В настоящее время благодаря усилиям практики и данным научных исследований вполне возможно (такие попытки уже сделаны) разработать достаточно полную и объективную модельную характеристику (во всех ее составных частях). Однако использование таких модельных характеристик (сильнейших спортсменов) в практике многолетней подготовки чрезвычайно затруднено, так как в настоящее время не имеется объективных промежуточных модельных характеристик на каждый год (или хотя бы этап) многолетней подготовки от подростка-новичка до сильнейшего взрослого спортсмена [1].

Поэтому система управления многолетней подготовкой спортсменов в легкой атлетике (а не только в сборных командах) должна быть по возможности простой, легко применяемой в практике работы в спортивных

школах, ДЮСШ, СШОР. В дальнейшем с ростом наших знаний, с разработкой аппаратуры, дающей срочную информацию о функциональных возможностях различных органов и систем (при массовом их производстве) и т.д., несомненно, появится возможность внедрить систему управления многолетней подготовки, гарантирующую в определенной мере достижение высоких результатов в легкой атлетике в пределах спортивной одаренности каждого спортсмена.

**Цель исследования:** разработка плана годового цикла подготовки легкоатлетов (в беге на средние дистанции) на этапе начальной спортивной специализации, на основе применения вспомогательных средств при воспитании физических способностей.

**Объект исследования:** тренировочный процесс легкоатлетов (в беге на средние дистанции) на этапе начальной спортивной специализации.

**Предмет исследования:** совершенствование спортивной подготовки легкоатлетов (в беге на средние дистанции) на этапе начальной спортивной специализации с помощью вспомогательных средств.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что использование вспомогательных средств, при планировании годового цикла подготовки легкоатлетов (в беге на средние дистанции) на этапе начальной спортивной специализации позволит повысить уровень их спортивной подготовленности.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать годовой план для легкоатлетов (в беге на средние дистанции) на этапе начальной спортивной специализации на основе применения вспомогательных средств с целью повышения их спортивной подготовленности.

3. Выявить эффективность планирования годичного цикла подготовки легкоатлетов (в беге на средние дистанции) основе применения вспомогательных средств на этапе начальной спортивной специализации.

Исследование проводится на базе Спортивной школы олимпийского резерва «Приангарье». В исследовании принимают участие 20 легкоатлетов в беге на средние дистанции в возрасте 12 - 14 лет, которые поделены на две группы контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой. Комплектация групп предусматривает относительно равноценное распределение занимающихся, по своей физической и функциональной подготовленности. Контрольная группа занимается по программе легкой атлетики в беге на средние дистанции для спортивных школ. Экспериментальная группа занимается по предложенному нами годовому плану подготовки, на основе применения вспомогательных средств при воспитании физической подготовленности. В настоящий момент исследование находится на начальном этапе эксперимента.

Важную роль при планировании годичного цикла подготовки занимает объем и интенсивность тренировочных средств, а также вспомогательные средства при повышении физической подготовленности легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации. Каждая тренировка в годичном планировании легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации приносит почти незаметные изменения в общую подготовку, но спустя недели и месяцы напряженных занятий такой подход может дать поразительные результаты [2].

Разработанный нами план годичного цикла подготовки легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации на основе применения вспомогательных средств, с целью повышения физической подготовленности, включает в себя деление годичного цикла подготовки на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В свою очередь подготовительный период делится на пять этапов, на каждом из которых

решаются конкретные задачи путем варьирования объемов и интенсивности подготовки. В плане приведены основные средства подготовки: бег в равномерном и переменном темпе на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности. При этом общий годовой объем циклической нагрузки основных средств тренировки составляет 2367 километров. Объем нагрузки в I и II зоне интенсивности составляет 2117 км (89,4%). Объем нагрузки в III зоне интенсивности составляет 186 км (7,5%). Объем нагрузки в IV зоне интенсивности составляет 74 км (3,1%). Помимо основных средств подготовки в плане содержатся вспомогательные средства повышения физической подготовленности: велосипед, скандинавская ходьба по пересеченной местности и бег с сопротивлением в воде (бассейне). Общий объем циклической нагрузки вспомогательных средств тренировки составляет 310 километров.

В основе построения плана годичной подготовки лежат принципы цикличности и волнообразности предлагаемых тренировочных нагрузок, не забывая о том, что тренировочные мероприятия на этапе начальной спортивной специализации должны варьироваться с комплексом восстановительных средств, что является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Планирование тренировочных нагрузок является отображением общего числа тренировочных дней, тренировочных занятий. Также тренировочный план отображает направленность спортивной подготовки, изменение динамики нагрузок в зависимости от этапов и периодов спортивной тренировки.

На I этапе подготовительного периода использовались упражнения преимущественно аэробной направленности (I, II зоны интенсивности). Вместе с тем немаловажно заметить, что использовались в системе подготовки упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых (взрывных) способностей спортсменов, а также большое значение уделялось использованию спортивных и подвижных игр, упражнений, направленных на

развитие координационных способностей. Активно использовались занятия на силовых тренажерах, для повышения показателей силы. Также на этом этапе были включены вспомогательные средства подготовки, такие как плавание и бег с сопротивлением в воде, бег по пересеченной местности по снегу, велосипед по слабопересеченной местности.

На II этапе подготовительного периода акцент спортивной подготовки был направлен на формирование у спортсменов базовой подготовки, качеств специальной выносливости. Значительно увеличены тренировочные объемы и интенсивность выполнения упражнений, как за счет большего количества тренировочных занятий, так и в соответствии с поставленными задачами на данный этап подготовки (увеличение показателей ЧСС ПАНО спортсменов). Упражнения смешанного аэробно-анаэробного характера, такие как: бег в равномерном и переменном темпе в помещении, кроссовый бег, незначительно, но превалируют над упражнениями аэробного характера. На этом этапе также продолжается применение вспомогательных средств подготовки первого этапа подготовительного периода. Основная задача на данный период – повышение функциональных показателей, осуществляется за счет использования специально-подготовительных упражнений большой напряженности.

На III этапе подготовительного периода направленность тренировочных воздействий соответствует основной поставленной на данный период задаче – развитие и совершенствование скоростно-силовой выносливости. Тренировочные занятия становятся менее длительными по времени, но более интенсивными. Целесообразно использовать интервальный, переменный и повторный методы тренировки. В значительной степени предлагается использовать специально-подготовительные упражнения. Вспомогательные средства на этом этапе носят характер восстановительных мероприятий – это, прежде всего равномерный кроссовый бег, скандинавская ходьба по пересеченной местности со слабой интенсивностью (I, II зоны интенсивности).

IV этап подготовительного периода (адаптационный к соревновательному упражнению) характеризуется не только снижением интенсивности, но и содержанием тренировочных занятий. Основная задача – это поддержание набранной функциональной подготовки. А также в силу специфики периода, дальнейшее формирование и совершенствование техники бега. Основные средства тренировки в этот период — это спортивные игры, кроссовый бег слабой интенсивности, выполнение специальных беговых упражнений, а также использование общеразвивающих мероприятий.

На V этапе подготовительного периода ведущим и основным двигательным действием является бег в равномерном темпе. Вместе с тем предполагается участие спортсменов в ряде стартов на дистанциях 800м, 1500м, 2000м. Использование вспомогательных средств на IV и V этапе подготовительного периода не предполагается [3].

Соревновательный этап предполагает активное участие в соревновательной деятельности на дистанциях 800м, 1500м, а также два – три старта на 3000м.

Разработанная нами экспериментальная программа системной подготовки легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации может быть применена тренерами, как для планирования тренировочного процесса, так и для практической реализации. Собранный теоретический и фактический материал могут быть использованы в виде методических рекомендаций.

### **Список литературы**

1. Алабин В. Г. Совершенствование системы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Автореф. д-ра пед. наук. – М., 1994. – 34 с.
2. Верхошанский Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. // Теория и практика физической культуры. – М., 1993. -№8 – С. 21-28.

3. Филин В. П. Спортивная подготовка как многолетний процесс // Современная система спортивной подготовки / Под. Ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995. – С. 351.

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

***Плешка И. В.***

*Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Самара»*

В современной России огромная роль отводится инновационной деятельности: осуществляется активная поддержка государством организаций и предприятий, осуществляющих данную деятельность, открываются различные технопарки и инновационные центры, создаются инновационные кластеры. На данный момент в России существует 25 инновационных территориальных кластеров, где ведутся разработки новых идей в различных областях науки и техники. В 2011 году была создана Ассоциация развития кластеров и технопарков России, которая на данный момент объединяет 83 члена из 42 субъекта Российской Федерации. Наиболее инвестиционно-привлекательными (более 105% инвестиционной привлекательности) членами данной Ассоциации в 2018 году стали АО «ОЭЗ ППТ «Алабуга», АО «ОЭЗ ТВТ «Дубна», АО «ОЭЗ «Зеленоград», АО «ОЭЗ ППТ «Липецк», АО «ОЭЗ «Санкт-Петербург», АО «ОЭЗ ППТ «Титановая долина». Также на 2018 год осуществляют свою деятельность 157 технопарков в 53 регионах Российской Федерации, наиболее успешными из которых являются Нанотехнологический центр «ТехноСпарк» (г. Москва), Технопарк в сфере высоких технологий в республике Мордовия, Нанотехнологический центр «Сигма. Новосибирск», Технопарк «Калибр» (г. Москва) [1]. С 2010 года осуществляет свою деятельность инновационный центр «Сколково», участниками которого в 2017 году было зарегистрировано 143 патента на территории иностранных государств, а также получена выручка в размере 48,4 млрд руб. [2]. Активная



работа по разработке и внедрению инноваций проходит в различных российских компаниях.

Любая компания, стратегической целью которой является развитие, обязательно включает в свою стратегию инновационную деятельность, которая представляет собой процесс разработки инновационных идей, включающий проведение научных исследований, опытно-конструкторских работ, подготовку производства, масштабное производство инновационного продукта, а также маркетинговую деятельность.

Существует две модели инновационного процесса – открытая и закрытая. Закрытая модель предполагает проведение всех стадий инновационной деятельности в рамках одной организации или предприятия. Открытая модель инновационного процесса предполагает интеграцию нескольких организаций и предприятий из различных областей деятельности для разработки инновационной идеи. До недавнего времени в России преобладала закрытая модель инновационного процесса, однако, все чаще в работу над разработкой новых идей включаются несколько компаний, причем не только российских, но и иностранных.

Инновационная деятельность в отрасли Физической культуры и спорта предполагает использование принципа междисциплинарности. Инновации в данной отрасли реализуются по следующим направлениям:

- разработка специализированного спортивного оборудования для подготовки спортсменов;
- разработка специализированного медицинского оборудования для реабилитации спортсменов;
- разработка цифровых приложений для гаджетов, позволяющих осуществлять подбор тренировок по индивидуальным параметрам пользователя;
- разработка спортивной экипировки;
- разработка новых методик подготовки спортсменов и проведения тренировок в массовом спорте.

Как видно из приведенных выше направлений для разработки инновационных продуктов в сфере физической культуры и спорта необходимы знания из различных наук и использование разнообразных технологий. Поэтому в инновационном процессе в области физической культуры и спорта используется открытая модель.

Многие зарубежные компании занимаются разработкой инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта. В частности, компания Nike разработала и внедрила следующие инновационные технологии:

- мобильное приложение Nike+, позволяющее составить план тренировок, отслеживать их эффективность, а также корректировать график занятий в случае невозможности клиентом осуществить тренировку;

- Nike HyperAdapt 1.0 – адаптивная система шнуровки;

- Nike Anti-Clog Traction – технология сцепления подошвы ботс, предотвращающая налипания грязи;

- Nike Flyknit – кроссовки с уникальным плетением синтетических нитей, обеспечивающие спортсмену гибкость и поддержку, а также воздухопроницаемость и защиту от погодных условий.

Разработка инноваций в различных сферах, сопряженных с физической культурой и спортом, активно ведутся и в России.

Примером являются проекты инновационного центра Олимпийского комитета России:

- 1) SCANME – диагностический комплекс для оценки функциональных показателей организма человека и выработки программы рекомендаций по тренировочным нагрузкам, направлениям тренировок, процедурам восстановления и питанию. Данное оборудование позволяет заменить кабинет функциональной диагностики, а именно содержит: биоимпедансный анализатор, пульсоксиметр, гипоксический генератор, велоэргометр, спирометр, электрокардиограф, биохимический анализатор крови, тонометр, динамометр, модули для оценки психологического статуса, скорости реакции, опорно-двигательного аппарата. Длительность работы оборудования

составляет всего 45 минут, за которые человек получает данные по 93 показателям о состоянии организма. Данная инновация была успешно внедрена в деятельность фитнес-клубов и получила признание и высокие оценки представителей физкультурно-спортивной индустрии России.

2) OLYMPICO – сеть центров раннего физического развития для детей от 2 до 7 лет. В рамках работы над данным проектом разрабатываются единые методические программы специально для детей от 2 до 7 лет, системы определения предрасположенности к тому или иному виду спорта после окончания программ центра, специальные спортивные модули для детей от 2 до 7 лет.

3) Система «Спорт вокруг» - программно-аппаратный комплекс для обслуживания соревнований по художественной гимнастике. Это многопользовательская программа (пользователи – спортсмен, судья, тренер, зритель), позволяющая:

- с помощью основного табло увидеть, кто из спортсменов выступает, кто ожидает оценку, а также текущее распределение мест;

- с помощью судейского технического экрана производится вывод детализации оценки;

- с помощью медиа-киоска можно получить данные любому пользователю из судейской системы;

- с помощью медиа-экрана можно получить представление о том, что происходит в зале проведения спортивного мероприятия.

Приведенные выше примеры из практики инновационной деятельности зарубежных и российских компаний указывают на факт активных разработок инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта.

Инновационные технологии в спорте: медицинская и психологическая поддержка. Для любого спортсмена во время соревнований важно показать своё мастерство, умственные и физические способности. Важную роль в этом играет и психологическая система подготовки для образования соответствующего предстартового состояния. При должном настрое

спортивные качества не только проявятся, но и улучшатся. Недавно появился проект – учебная программа, уроки которой созданы для лучшего осознания действий и владения собой и своим телом. Данная инновация поспособствовала обнаружению более лёгкой и результативной альтернативы для «умных» тренировок. Её главная цель – ликвидировать лишнее напряжение, разумно расходовать силы, приобретая легкость, сделать лучше спортивные выступления и внести новые краски в жизнь

Наконец, хотелось бы осветить самые передовые технологии в сфере оптимизации подготовки спортсменов:

ReconJet – очки интерактивного свойства. В их составе – процессор, камера для съёмки видео в разрешении HD, слот памяти, акселератор в трёх измерениях. Применяется устройство в любое время года теми, кто знает толк в «экстриме».

Девайс Flyboard: «парение на особых крыльях» над водной поверхностью с совершением невероятных кульбитов. Это устройство породило и спорт с одноимённым названием. Лазерный вариант футбольной площадки от фирмы «Найк», транспортируемой с помощью микроавтобуса в различные уголки испанской столицы. Отправляется сообщение на соответствующий номер заказчика с указанием времени и места предполагаемого матча.

Плеер iPodNano, созданный для людей, равнодушных к спорту. Он отличается компактностью и легким доступом к музыкальному сопровождению при выполнении упражнений.

AdidasMiCoachElite и MLS – футбольная смарт-технология. Её суть – оснащение всех игроков и тренера футбольной лиги США комплектом устройств, обеспечивающих контроль над физическим состоянием людей во время физической активности.

SantaClaraStadium – стадион на 60000 мест с самой высокой в мире плотностью покрытия Wi-Fi. Это специальная беспроводная площадка, где доступом к современным технологиям располагают и зрители.

Мини MINI для Олимпиады в Лондоне – автомобильное «ноу-хау» как уменьшенная в 4 раза копия соответствующего авто. Устройство предполагает перевозку инвентаря во время соревнований.

GoPro – камера для тех, кому по душе экстрим. Этому устройству нипочём никакие потрясения или атмосферные явления. Камера фиксирует спортивные достижения в любых условиях и для любых желающих.

miCoachSmartBall – особый футбольный мяч, который определит точное пересечение линии ворот в автоматическом режиме. Это – «умный» тренер для футболистов, способный совершенствовать их мастерство при «оттачивании» разнообразных ударов по воротам.

C-RingDumbbells – смарт-гантели, которые подсчитают число калорий, потерянных за тренировочное время, с помощью цветowych обозначений. Зеленый означает необходимость дальнейших упражнений, желтый – самый пик тренировки, а красный – закончить мероприятие. Такое новшество не подойдет страдающим дальтонизмом.

Появление и развитие спортивных технологий имеют принципиальное значение. С ними повышается эффективность системы спортивной селекции, крепнет надёжность прогнозов успешной активности, растёт синтез инноваций для укрепления и поддержания здоровья.

1. Чередование видов деятельности. Монотонная и однообразная деятельность не только отбивает интерес и удовольствие от процесса, у занимающихся, но и негативно сказывается на их здоровье. Поэтому на уроках следует чередовать и распределять различные виды физической активности, обеспечивать их разнообразие. Кроме того, автор статьи заявляет, что разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся - один из способов повышения эффективности урока.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке и индивидуальный подход к каждому. Этот пункт подразумевает, что урок должен заинтересовать детей, увлечь их в физическую деятельность, а также уважительное отношение учителя или преподавателя к учащимся и учет их личностных и физических

качеств. Солоненко А.В. комментирует его следующим образом: “Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания учителя, как оценивают его работу. Предъявляю требования и замечания только в дружественной форме”. Безусловно, не только она одна считает благоприятную обстановку на уроке важной здоровьесберегающей технологией, которая также является и элементов личностно-ориентированного вида. Например, А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич и К. В. Давлетьярова в научной работе “ Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культуры” заявили, что психологический комфорт и демократический стиль общения являются одними из факторов, влияющих на формирование оптимального мотивационного комплекса к занятиям физической культурой[4].

3. Дозировка заданий. Задания должны даваться в том количестве, в котором занимающиеся смогут их выполнить”. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся” говорит Солоненко А. В.

4. Занятия на свежем воздухе. Солоненко А.В. , комментируя данный пункт, заявляет, что, как известно, дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, производимое во время уроков на свежем воздухе, которые могут включать бег по пересеченной местности, лыжную подготовку, футбол и иные игры с мячом[5].

5. Внимательное и бережное отношение к инвентарю и помещению. Помимо различных новых техник и гуманного обращения с учениками, огромную роль в современной физической культуре играет оборудование и помещение, отведенное под занятия физической культурой. Очень подробно высказались на эту тему В. Е. Гармонова и Т. Н. Занина в научной работе“ Эстетический аспект физического воспитания [6]. В ней высказывается следующее: “Учебно-материальная база в каждой школе должна полностью

удовлетворять выполнение требований программы: просторный гимнастический зал, удобно расположенные и хорошо спланированные спортивные площадки, бассейн для плавания. Учителю физической культуры необходимо помнить, что кроме чисто технических характеристик гимнастического зала, есть и такое понятие, как интерьер, о котором забывают. Гимнастический зал, до отказа заполненный оборудованием и инвентарем, какими-то своими чертами напоминает школьникам складское помещение. Акустика в спортивных залах не предусмотрена нормами строительной техники, в связи с этим голос учителя не всегда звучит приятно на уроке. Речь становится нечленораздельной, а музыкальное сопровождение порой становится небезопасным для здоровья детей”. Проще говоря, данный пункт подразумевает не только бережное отношение к инвентарю и помещению со стороны учеников или студентов, но и внимательное отношение преподавателей и руководства образовательного учреждения к состоянию оборудования и спортивного зала, принятие во внимание мнений учащихся по данному вопросу[2].

### **Список литературы**

1. <https://infourok.ru/innovacionnie-tehnologii-v-fizicheskoy-kulture-i-sporte-3936099.html>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskoy-kulture/viewer>
3. Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы № 5(30) 60/163
4. Ильин А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культуры / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета – 2012. – № 360. – С. 143 – 147 .

4. Солоненко А. В. Инновационные технологии на уроках физической культуры/<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/14/innovatsionnye-tehnologii-na-urokah-fizicheskoy-kultury>

5. Гармонова В.Е., Занина Т.Н. Эстетический аспект физического воспитания. Гармонова В.Е., Занина Т.Н. // Вестник таганрогского государственного педагогического института – 2013.- № 5 – С. 003-007.

## **АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К РАЗВИТИЮ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Подбельский А. А., Широбокова Н. В.  
ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР», г. Омск*

**Аннотация.** В данной статье представлен анализ основных подходов к развитию скоростно-силовых способностей пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства, выделены их преимущества и недостатки.

**Ключевые слова:** скоростно-силовые способности пловцов, этап совершенствования спортивного мастерства

В скоростном плавании одним из ключевых факторов успешного выступления на соревнованиях является скоростно-силовые способности спортсмена, определяемые как способности, выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с.

Фундаментом для развития данных способностей послужили подходы развития силовых способностей. Поскольку скоростно-силовая подготовка характеризуется предельным напряжением мышц, выполняемых со значительной скоростью, то главным отличием скоростно-силовой от традиционной силовой подготовки является наличие именно скоростного фактора. [2].

Таким образом, существует объективная необходимость более углубленного анализа основных подходов к развитию скоростно-силовых



способностей, выделения их преимуществ и недостатков, и на основании данного анализа выявление наиболее эффективные подходы к развитию скоростно-силовых способностей пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Цель исследования** - выявить особенности применения подходов к развитию скоростно-силовых способностей

**Методы исследования** - теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетирование; метод математической статистики.

В рамках анкетирования, целью которого было узнать связаны ли результаты спринтеров с наличием или отсутствием специального оборудования, а также определить наличие тех или иных подходов, требующих тренажерного зала и специального оборудования (тренажер Хюттеля-Мартенса), приняло участие 6 тренеров по плаванию, чьей специализацией являются группы совершенствования спортивного мастерства.

В рамках анализа основных подходов к развитию скоростно-силовых способностей было дано определение скоростной силе, представлена ее характеристика и условиях развития. Были установлены оптимальные режимы работы, при которых возможно эффективное развитие скоростно-силовых способностей (изокинетический, плиометрический, концентрический и изометрический). Также были рассмотрены варианты подходов В.Н. Платонова по развитию скоростно-силовых способностей. [6,7].

В ходе исследования было установлено, что в среднем, количество пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства среди опрошенных тренеров равняется 8-ми, что считается нормой согласно Федеральному Стандарту. [12] Количество спринтеров- 5. Среди всех режимов работы, необходимых для развития скоростной силы, самым популярным оказался изокинетический. Это определенный режим двигательных действий, при котором неизменная скорость движения мышцы

преодолевают сопротивление, работая с постоянным относительным напряжением, несмотря на изменение в разных суставных углах соотношения рычагов или моментов вращения.

Тренировка в изокинетическом режиме осуществляет работу с использованием специальных тренажерных устройств, которые позволяют спортсмену выполнять движения в широком диапазоне скорости, проявлять максимальные или близкие к максимальным усилия практически в любой фазе движения. Преимуществом можно назвать значительное уменьшение времени необходимое для выполнения упражнений, сокращении вероятности травм, быстрое восстановление после применяемых упражнений и эффективное восстановление в процессе самой работы. Он был выбран большинством тренеров. По их мнению, изокинетический режим в развитии скоростно-силовых способностей является одним из самых эффективных, его трижды поставили на первое по значимости место. Подобная популярность обусловлена тем, что, работая в данном режиме, развиваются не только скоростно-силовые способности, но и кинестическая память, т.к. во время работы на тренажере спортсмен имитирует гребковые движения, что обеспечивает более легкий перенос скоростной-силы с суши на воду без нарушения техники плавания.

Плиометрический режим (взрывной) режим основан на использовании стимуляции сокращений мышц кинетической энергии тела (снаряда), запасенной при его падении или перемещении. Торможение падения или перемещения тела на относительно коротком пути вызывает резкое растяжение мышц, стимулирует интенсивность центральной импульсации мотонейронов и создает в мышцах упругий потенциал напряжения. При следующем переходе от уступающей работы к преодолевающей заметно более быстрое и эффективное сокращение.

В ходе анализа особенностей применения различных подходов к развитию скоростно-силовых способностей разными тренерами (анкетирование), был сделан вывод, что избранными режимами работы, при которых развиваются скоростная сила, являются изокинетический и плиометрический режимы.

Подход, при котором работа совершается в изометрическом и плиометрических режимах, оказывает лучший эффект на развитие скоростно-силовых способностей. Вторая группа пользовалась большим количеством подходов, в числе которых были так же изокинетический и плиометрический режимы, но уже в меньшем объеме.

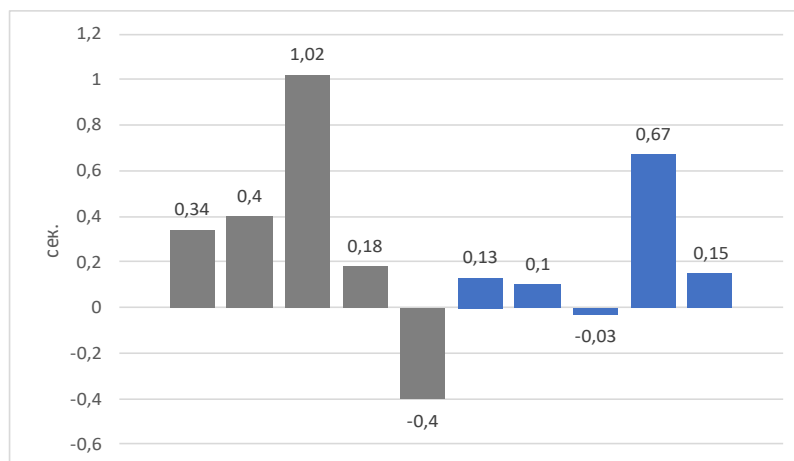


Рис. 1. Динамика результатов исследуемых групп на дистанции 50 м вольным стилем в рамках Чемпионата и первенства СФО 2018г. и 2019г.

Таким образом, спортсмены, тренирующиеся в изометрическом и плиометрическом режимах, показали лучшие результаты относительно второй группы.

В рамках практических рекомендаций был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие скоростной силы

1. челночный бег. 20 сек работы, 10 сек отдых – 8 подходов;
2. выпады со сменой ног в прыжке. 20 сек работы, 20 сек отдых – 4 подхода;
3. присед со штангой на тумбу (30% от максимального). 20 сек работы, 20 сек отдых – 4 подхода;
4. запрыгивание на тумбу. 20 сек работы, 20 сек отдых – 5 подходов;
5. плиометрические подтягивания 20 сек работы, 10 сек отдых – 4 подхода;
6. гребки на тренажере Хюттеля (лежа на груди). 20 сек работы, 10 сек отдых – 5 подходов;

7. стойка в планке. 60 сек работы, 30 сек отдых – 3 подхода;

8. прыжки на скакалке. от 180 до 300 сек.

Отдых между упражнениями 1,5 – 2 минуты. Время, необходимое для выполнения комплекса  $\pm 40$  минут.

### **Выводы**

1. В рамках анализа основных подходов к развитию скоростно-силовых способностей мы дали определение скоростной силе, узнали, чем она характеризуется и при каких условиях развивается. Были установлены оптимальные режимы работы, при которых возможно эффективное развитие скоростно-силовых способностей. Это изокинетический, плиометрический, концентрический и изометрический. Также были рассмотрены варианты подходов В.Н. Платонова по развитию скоростно-силовых способностей.

2. В ходе анализа особенностей применения различных подходов к развитию скоростно-силовых способностей разными тренерами (анкетирование), мы пришли к выводу что избранными режимами работы при которых развиваются скоростная сила являются изокинетический и плиометрический режимы.

3. Подход, при котором работа совершается в изометрическом и плиометрических режимах, оказывает лучший эффект на развитие скоростно-силовых способностей. Вторая группа пользовалась большим количеством подходов, в числе которых были так же изокинетический и плиометрический режимы, но уже в меньшем объеме.

### **Список литературы**

1. Алтер М. Наука о гибкости. — М.: Олимпийская литература, 2001. — 430 с.

2. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания. — М.: Академия, 2014. — 320 с.

3. Виноградов В. Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов — К.: Славутич-Дельфин, 2012. — 367 с.

4. Зенов Б. Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде — М.: Физкультура и спорт, 2006. — 79 с.
5. Мак-Комас А. Дж. Скелетные мышцы — К.: Олимпийская литература, 2001. — 408 с.
6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов — М.: Спорт., 2019 — 656 с.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.
8. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. — М.: Советский спорт, 2012. — 544 с.
9. Расулбеков, Р.А. Нужна ли пловцу взрывная сила // Р.А.Расулбеков, В.Ю.Чулков, В.И.Чудовский // Плавание: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — С. 57-59
10. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 502 с.
11. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. Теория и практика — Берлин: Шпортферлаг, 1988. — 165 с.
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание. ://[russwimming.ru/sites/default/files/documents/federalni\\_standart.pdf](http://russwimming.ru/sites/default/files/documents/federalni_standart.pdf).

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ-ЛЕВШЕЙ**

*Празян А. К., Гелашвили С.А., Батчаев Г.И., Литвинова А.В.,  
Беликов И.В., Аджибекова Д.У.  
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Кисловодск» г. Кисловодск*

Подготовка боксеров-левшей всегда была актуальной, особенной, требующей дополнительных знаний и профессиональных умений тренеров. В финалах крупных соревнований количество боксеров-левшей значительно увеличивается. Актуальность специфики соревновательной деятельности и подготовки боксеров-левшей не вызывает сомнения и в настоящее время.

Правильное планирование тренировочного процесса боксеров, позволяет повысить функциональное и физическое состояние спортсмена. А правильная индивидуальная технико-тактическая подготовка с боксерами левшами, значительно повышает силу удара боксеров левшей левой рукой по сравнению с ударами левой рукой у боксеров правшей [1].

Большинство боксеров-левшей ведут бой в правосторонней стойке. Правосторонняя стойка имеет следующую особенность. Перед атакой левша переносит вес тела на левую ногу, освобождая тем самым правую для шага вперед. При отступлении, наоборот, левша переносит вес на правую ногу, что дает ему возможность без труда делать шаг назад левой ногой. Во время сближения с противником опытный боксер-левша группируется, расслабляет плечи, надежно прикрывает туловище и голову предплечьями. При этом боксер находится устойчивом положении, удобном для активных и оборонительных действий. Боксируя с левшой на ближней дистанции, правша не испытывает особых неудобств, вызванных правосторонней стойкой партнера. «Типовая» боевая стойка боксера-левши не есть нечто застывшее и раз навсегда приобретенное. Совершенствуя защиты, удары, передвижения, ложные действия, боксер одновременно должен овладевать разновидностями «типовой» боевой стойки. Умение изменять боевую стойку помогает боксеру овладеть различными защитами и дает ему возможность своевременно подготавливать атаку и контратаку. В боях спортсмены-левши используют самые различные исходные положения. Одни боксируют повернувшись к противнику правым плечом, другие -стоя фронтально, третьи - меняя стойку, т. е. ведя бой то в левостороннем, то в правостороннем положении. Умение изменять боевую стойку дает боксеру большое преимущество перед тем, кто ведет бой в одном и том же положении. Следовательно, во время упражнений с партнером в условном и вольном бою, а также в бою с тенью левше необходимо изучать и совершенствовать все виды боксерской стойки. Часть боксеров-левшей ведет бой в левосторонней стойке. В практике бокса принято

называть их «скрытыми» левшами. Скрытые левши вводят в замешательство своих партнеров, как правшей, так и левшей [2].

Большинство тренеров является специалистами по обучению боксеров-правшей. Приемы, которые эти тренеры используют в занятиях с правшами, они механически переносят на свою работу с левшами. Это, конечно, неправильно. Многие левши отлично владеют боковым ударом левой, соответствующим боковому правой правши. При атаке боковым ударом левой в голову или в туловище боксеру-левше рекомендуется делать шаг правой ногой вперед-вправо. Это помогает левше приблизиться к правше и избежать контрударов. Многие боксеры-левши с большим успехом применяют этот удар в бою. Левше надо чаще делать правой ногой шаг вперед-вправо и наносить ответные контрудары левой рукой. Левше почти всегда в момент атаки правши выгодно передвигаться и уклоняться в правую сторону. Перемещение левши вправо выводит правшу из равновесия и лишает его цели. Это смещение как бы «закручивает» правшу, в результате чего его ноги оказываются стоящими на одной линии. Находясь в таком положении, правше трудно наносить удары и защищаться. Кроме защитных шагов вправо, левше надо совершенствовать шаги левой ногой влево. Защита шагом или уклоном влево содействует раскрытию стойки правши, что облегчает левше проведение контратаки ударами левой рукой. Многие левши наносят левый снизу по печени, с шагом в сторону и уклоном влево, от правого прямого правши [3].

Тренеры доказывают, что у левши правый «лидирующий» удар сильнее, чем левый «лидирующий» удар у боксера-правши, а с левой руки левша бьет так же сильно, как боксер-правша. Практика показывает, что боксеры-левши чаще всего двурукие по силе, а иногда и по ловкости. Это положительное качество левши надо повседневно развивать. Боксерам, как левшам, так и правшам, следует выполнять упражнения в ударах по боксерским снарядам, лапам, в бою с тенью и т. д. как из правосторонней стойки, так и из левосторонней. Этот методический прием улучшает координацию как левшей,

так и правшей. Подготовить боксера тактически трудно, потому что по манере ведения боя боксеры не похожи один на другого. Обычно боксеры строят тактику боя в зависимости от своей воли, технической подготовленности, физических качеств и общей тренированности, а также в соответствии с положительными и отрицательными качествами противника. Поставленные тактические задачи должны соответствовать тренированности боксера и всем другим его боевым качествам [4]. Они должны совпадать с желанием самого боксера и отражать цель всех его действий на ринге. В чем же заключается тактическая и психологическая подготовка боксера в учебно-тренировочном процессе? Она состоит в том, что в тренировочных боях боксер изучает все тонкости техники и тактики разных противников. Во всех тренировочных упражнениях и условных и вольных боях, в упражнениях с боксерскими лапами и снарядами — тренеру необходимо ставить перед боксерами тактические задачи, учитывающие особенности предстоящих боев. При равноценной технической, физической и волевой подготовленности боксеров побеждает тот из них, кто тактически правильнее построит бой. В ходе боя боксер должен применять ту тактику, которая не выгодна противнику. Следует вести бой на той дистанции, которая не удобна партнеру. Проводя приемы, боксеру надо стремиться к тому, чтобы противник оказывался в неустойчивом положении, в котором ему будет труднее защищаться, атаковать и контратаковать. Боксеру необходимо добиться того, чтобы он был хозяином положения на ринге. Одни отдают предпочтение атаке, другие - контратаке, третьи - и тому и другому. Многие стремятся вести бой на дальней и средней дистанциях, некоторые предпочитают ближнюю, а более подготовленные в техническом и тактическом отношении ведут бой на любой дистанции. В занятиях надо готовить боксеров ко всем неожиданностям, которые могут встретиться на ринге. Тренеру следует ставить перед собой задачу — воспитывать универсального боксера, не ограничивая его ни в какой мере. Тренируясь с правшой, левше нужно стараться так тактически строить бой; чтобы противник все время оказывался в невыгодной для него



обстановке. В условных и вольных боях боксеры-левши должны работать не только с правшами, но и с боксерами-левшами. Это отдельная программа подготовки, включающая другие сочетания технико-тактических действий, сочетания передвижений и ударов уже в большей мере, не в правую, а в левую сторону[5]. Условные, вольные бои, спарринги с боксерами-левшами проводятся по индивидуальным заданиям с перспективой будущих соперников в главных соревнованиях года. Мы проанализировали средние показатели ударов, достигших цели у боксеров-победителей и призеров Первенства России среди юниоров (19-22 лет) в 2019г в г. Нальчик. Разница в количестве ударов правой рукой у боксеров левшей (прямые удары) между победителями и призерами соревнований боксеров – составила 5%, а разница в прямых ударах ведущей (левой) рукой у победителей и призеров этих соревнований составила несколько больше 9%.

Анализ боксерских поединков был продолжен на Кубке России 2020 года, представленных в таблице 1.

Таблица 1.

Средние показатели технико-тактических действий боксеров-левшей (победители и призеры) в полуфинальных и финальных боях на Кубке России 2020 года

Результативные технико-тактические действия	Боксеры-левши		Разница %
	Победители	Призеры	
Точные удары правой рукой за бой (кол-во)	30 ±4,5	28 ± 8,5	7
Точные удары ведущей (левой) рукой за бой (кол-во)	24 ± 9,3	19 ± 7,1	21
Прямые удары правой рукой нанесенных за бой (кол-во)	125±1,5	118± 2,4	6
Прямые удары ведущей (левой) рукой нанесенных за бой (кол-во)	36±2,1	29± 3,9	19
Боковые удары правой рукой нанесенных за бой (кол-во)	42±2,4	36± 3,2	14

Боковые удары ведущей (левой) рукой нанесенных за бой (кол-во)	22±1,5	18± 2,1	18
Удары снизу правой рукой нанесенных за бой (кол-во)	14±2,6	24± 1,7	-
Удары снизу ведущей (левой) рукой за бой (кол-во)	21±3,7	18± 2,4	14

Разница в нанесении точных ударов у победителей и призеров ведущей левой рукой составила 21%. А разница в количестве прямых ударов, нанесенных за бой, составила 6% и 19% соответственно; боковые удары – 14% и 18% соответственно; удары снизу левой рукой 14 % соответственно. Следовательно, у боксеров-левшей, которые стали победителями кубка России выявлены преимущества в общем количестве точных ударов за бой, как ведущей (левой), так и правой рукой, что в целом, определяет сильные и слабые стороны подготовки боксеров-левшей.

Проведенный анализ соревновательных боев победителей и призеров показал, что боксеры-левши используют достаточно известную, но индивидуальную схему применения технико-тактических действий с учетом манеры ведения боя соперников.

### **Список литературы**

1. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров [Текст] : учеб. пособие / В. А. Киселев. - М. : Физическая культура, 2006. - 127с.
2. Огуренков, В.И. Двигательная асимметрия в боксе по показателям психомоторики [Текст] /В.И. Огуренков, А.В. Радионов // Теория и практика физической культуры. 1975. — №6. - С. 15-17.
3. Остьянов, В. Н. Бокс (обучение и тренировка) :/ В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 239 с.
4. Ревенко, Е М. Индивидуализация предсоревновательной подготовки боксеров, различающихся индивидуально-психологическими особенностями

[Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: [СибГАФК]/Ревенко Евгений Михайлович. - Омск, 2002. - 20 с.

5. Стрельников В.А. Техническая подготовка боксёра [Текст] : учеб. пособие по теории и методике бокса / В. А. Стрельников. - Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1992. - 48 с.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА С ОСОБЕННОСТЯМИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА**

*К.п.н. Распопова А. С.*

*ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар*

Феномен перфекционизма – черта современного спорта. Исследования перфекционизма в спорте не столь многочисленны [2]. Перфекционизм в спорте исследуется относительно недавно, но в настоящее время такие исследования приобретают особую актуальность [1]. Сам спорт является источником высоких требований, причем как со стороны самого спортсмена относительно своих достижений, так и со стороны тренера, родителей, болельщиков [4].

Переживание степени соответствия ожиданиям окружающих является предпосылкой психического напряжения спортсмена [3]. Высокие требования предъявляются и к личности спортсмена, поэтому спорт сегодня находится в центре внимания психологических исследований.

Цель исследования – выявить взаимосвязи перфекционизма с уровнем субъективного контроля, мотивацией достижения успеха и избегания неудач, самооценкой и уровнем притязаний.

Взаимосвязи личностных свойств и перфекционизма изучались у 200 спортсменов обоего пола, подросткового, юношеского возраста и периода ранней зрелости. В выборку вошли спортсмены разной спортивной квалификации, в том числе 10 мастеров спорта международного класса, мастера спорта и кандидаты в мастера спорта.

По мере взросления спортсмены перестают воспринимать воздействия тренера как давление. Тревожность значительно усиливается с возрастом. У

спортсменов юношеского возраста и ранней взрослости наблюдается более высокий уровень тревожности по сравнению с подростками.

Все рассматриваемые нами личностные свойства у представительниц женского пола меняются с возрастом. По мере взросления от подросткового к юношескому возрасту растет интернальность. У взрослых спортсменок выявлен высокий уровень мотивации к успеху.

Уровень притязаний с возрастом у женщин-спортсменок становится выше, а самооценка снижается, от высокого уровня к умеренному. Стандарты успеха спортсменок в связи с требованиями спорта растут, а самооценка снижается, оставаясь в пределах высоких значений. Расхождение уровня притязаний и самооценки усиливается с возрастом, что связано с трудностью соответствовать высоким требованиям спорта.

У спортсменок юношеского возраста отмечается достоверно более низкая тревожность по сравнению с подростковым возрастом и ранней взрослостью. Это может быть объяснено большей стабильностью данного периода по сравнению с подростковым, когда отмечаются сложности соответствия высоким требованиям спорта, и ранней взрослости, когда уровень соревнований очень высок и требует от спортсменок достижения высоких результатов на пределе возможностей.

У подростков по сравнению с взрослыми спортсменами мужского пола выше уровень притязаний, радикализм, поддержка автономии тренером, личностная тревожность, тогда как у мужчин выше мотивация к успеху, мотивация избегания неудач. Подростки менее готовы принять на себя ответственность, стремятся к самостоятельности, тогда как в ранней взрослости мужчины более ориентированы как на достижение успеха, так и на защиту от неудачи.

Юноши по сравнению с взрослыми спортсменами более интернальны, в том числе в области достижений, семейных отношений, но мужчины ранней взрослости более интернальны в производственных отношениях и области здоровья, у них выше мотивация избегания неудач, менее дифференцирован уровень притязаний. Спортсмены с возрастом становятся более

ориентированы как на достижение успеха, так и на избежание неудачи, стремясь защититься от неудачного исхода собственных действий.

Спорт способствует формированию определенных личностных особенностей. Как у мужчин, так и у женщин, по мере взросления и роста квалификации установлен рост мотивации к успеху, рост личностной тревожности, изменения самоотношения, которые у мужчин проявляются в сужении самовосприятия и представлений о себе, а у женщин – в виде усиления расхождения между целями и оценкой своих возможностей.

Эти особенности подчеркивают сложности, которые возникают у спортсменов в связи с реагированием на перфекционистские требования, которые предъявляет спорт. Неопределенность спортивных достижений способствует формированию тревожности. Самооценка спортсменов более уязвима, отрицательному влиянию перфекционизма может противостоять включение в процесс психологического сопровождения мер по формированию адекватного самоотношения, оптимального сочетания притязаний и самооценки, расширения представления о собственных ресурсах, возможностях, востребованных не только в спорте.

### **Список литературы**

1. Босенко Ю.М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. - 2015. - Т. 21. - № 2. - С. 106.

2. Босенко Ю.М. Взаимосвязь перфекционизма и психической устойчивости спортсменов / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Рудиковские чтения. Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. - 2017. - С. 116-120.

3. Пархоменко Е.А. Перфекционизм как фактор межличностного отношения мальчиков и девочек - подростков, занимающихся и не занимающихся спортивной деятельностью / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова, И.С. Матвеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - №12 (178). - С. 419-424.

4. Распопова, А.С. Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и личностных свойств спортсменов разного пола / А.С. Распопова, Ю.М. Босенко // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: Материалы Международного научно-практического конгресса посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. Под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина, В.Ф. Сопова. 2018. – С. 86-89.

## **ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ К НАГРУЗКЕ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ УВЕЛИЧЕНИЕМ СОПРОТИВЛЕНИЯ ДЫХАНИЮ**

*Серегин П. С., Хорошилова Е. В.,  
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»*

**Ключевые слова:** кардиореспираторная система, дыхание, адаптация.

**Аннотация:** В данной статье обосновываются показатели кардиореспираторной системы, меняющиеся при применении дыхательного тренажера. Исследование проводилось на примере пяти гребцов на байдарках квалификации КМС и МС. Ключевым моментом данного исследования является тренажер с низкочастотной механической вибрацией, что, в конечном счете, определяет возможность получения большего тренировочного эффекта.

**Введение.** На современном этапе развития спорта высших достижений улучшение спортивных результатов за счет увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов высокой квалификации имеет определенные ограничения. Интенсификация тренировочного процесса возможна за счет применения эргогенных средств [1, 4 - 6]. В связи с этим, возникает необходимость специальных исследований, направленных на изучение дополнительных средств повышения функциональных возможностей спортсменов.

Задачей исследования было изучение срочной адаптации кардиореспираторной системы гребцов на байдарках на применение

тренажера, увеличивающего сопротивление дыханию в процессе выполнении физической нагрузки.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие пять гребцов на байдарках квалификации КМС и МС. Для создания дополнительного сопротивления дыханию применялся тренажер с низкочастотной механической вибрацией [2, 3]. Спортсмены выполняли стандартный ступенчатый тест на гребном эргометре «Каякпро» (длительность ступени 2 мин, увеличение мощности 50 Вт) в двух вариантах – экспериментальном с применением тренажера, увеличивающего сопротивление дыханию и контрольном – в нормальных условиях. Для регистрации показателей внешнего дыхания и газообмена применялась система кардиореспираторной нагрузочной диагностики MetaLyzer 3В и MetaMax 3В производства Cortex (Германия).

**Результаты исследования.** Выявлено, что применение дыхательного тренажера способствовало существенному изменению кинетики показателей кардиореспираторной системы в процессе выполнения тестирующей нагрузки по сравнению с работой в нормальных условиях.

На рисунке 1 представлена динамика минутного объема дыхания при выполнении тестирующей нагрузки в условиях применения дополнительного сопротивления дыханию (Э) и в нормальных условиях (К).

Показано, что значимые различия в показателях легочной вентиляции наблюдаются уже на 6 минуте работы. Отчетливо видно, что выполнение нагрузки с дыхательным тренажером снижает скорость прохождения воздуха через легкие.

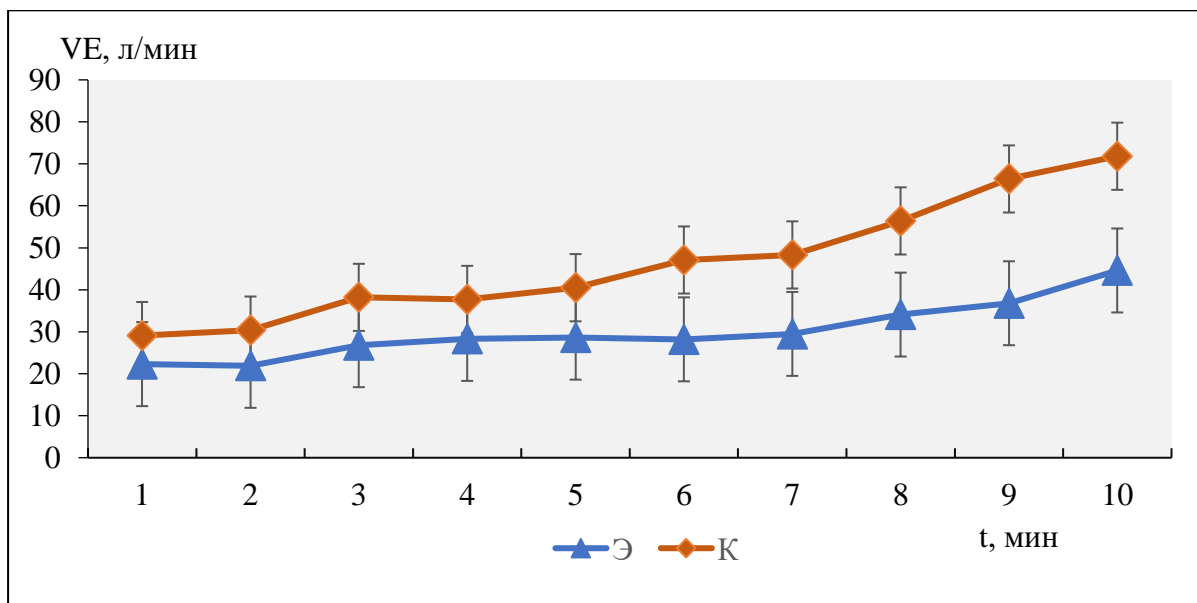


Рисунок 1 - Динамика минутного объема дыхания при выполнении спортсменами тестирующей нагрузки с дыхательным тренажером (Э) и без сопротивления дыханию (К)

На рисунке 2 отражена динамика коэффициента использования кислорода. Видно, что уже на второй ступени нагрузки (4 мин. работы) при выполнении работы с тренажером наблюдалось увеличение КИО<sub>2</sub>, что очевидно связано с низкой скоростью легочной вентиляции и, соответственно, большим временем для газообмена в легких, больше утилизации кислорода.

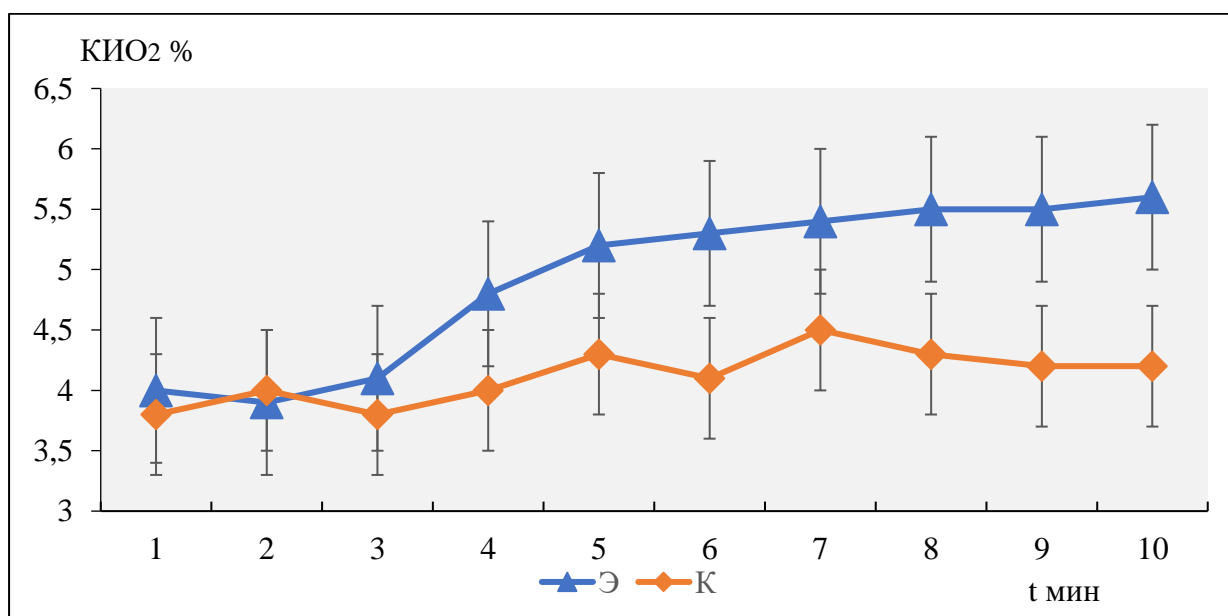


Рисунок 2 - Динамика коэффициента использования кислорода при выполнении спортсменами тестирующей нагрузки с дыхательным тренажером (Э) и без сопротивления дыханию (К)



На рисунке 3 представлена динамика скорости потребления кислорода. Выявлено снижение скорости потребления кислорода у спортсменов, выполнявших тестирующую нагрузку с дыхательным тренажером, по сравнению со спортсменами, работавшими без сопротивления дыханию.

Полученные данные свидетельствуют, что применение дыхательного тренажера у спортсменов способствует повышению экономичности работы респираторной системы.

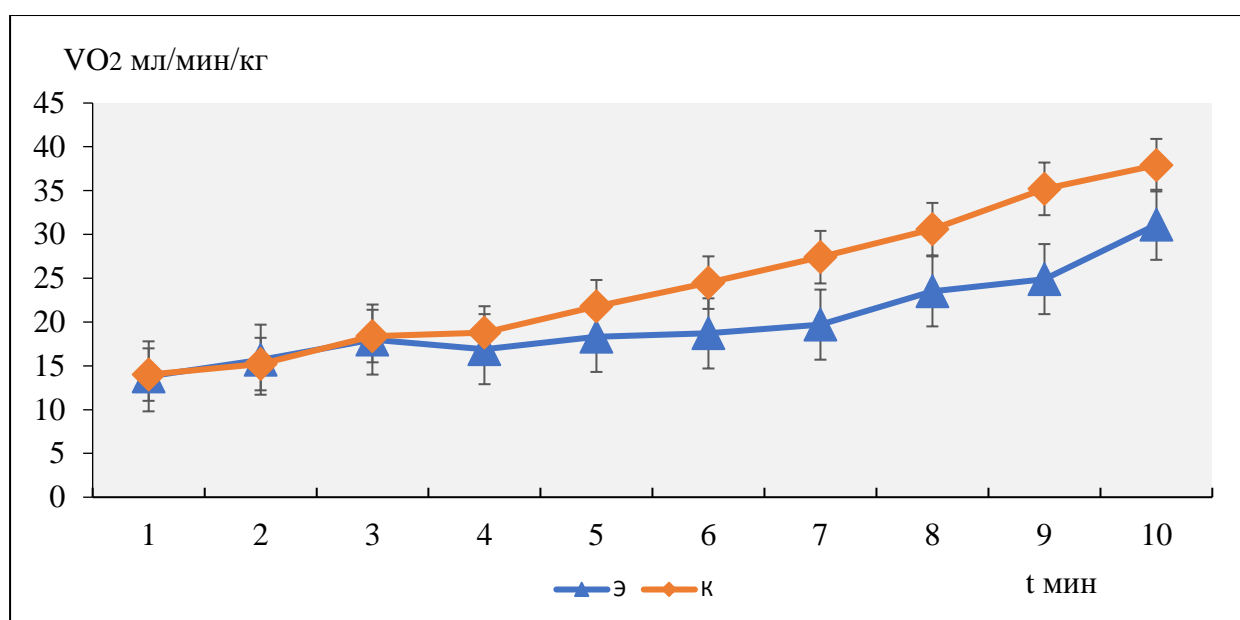


Рисунок 3 - Динамика скорости потребления кислорода при выполнении спортсменами тестирующей нагрузки с дыхательным тренажером (Э) и без сопротивления дыханию (К)

На рисунке 4 представлена динамика частоты сердечных сокращений. Выявлено, что применение дыхательного тренажера у спортсменов приводило к большему учащению пульса, по сравнению со спортсменами, выполнявшими нагрузку без сопротивления дыханию. Таким образом применение тренажерного устройства с дополнительным сопротивлением дыханию при выполнении нагрузки предъявляет более высокие требования к сердечно-сосудистой системе спортсменов.

Анализ полученных данных свидетельствовал, что с увеличением интенсивности работы наблюдалось увеличение различий в показателях объемам легочной вентиляции, коэффициента использования кислорода (КИО<sub>2</sub>) и ЧСС у спортсменов, выполнявших работу в разных условиях.

Так применение дыхательного тренажера, обеспечивающего сопротивление дыханию, способствовало уменьшению вентиляторной реакции на нагрузку.

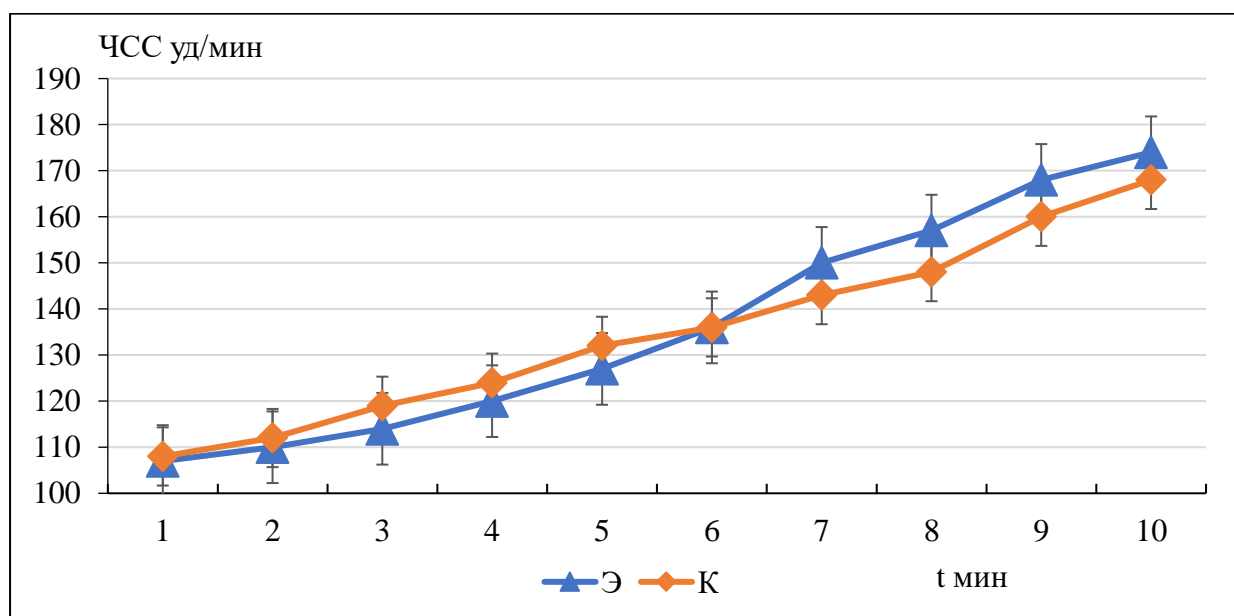


Рисунок 4 - Динамика ЧСС при выполнении спортсменами тестирующей нагрузки с дыхательным тренажером (Э) и без сопротивления дыханию (К)

При этом наблюдалось снижение скорости потребления кислорода, увеличение КИО<sub>2</sub> и ЧСС. Выявленный характер адаптации спортсменов в процессе работы с дыхательным тренажером свидетельствовал о более высокой экономичности кислородного режима организма по сравнению с выполнением работы без дополнительного отягощения дыхания. Вместе с тем можно говорить о большем напряжении в деятельности сердечно-сосудистой системы при выполнении физической работы с дыхательным тренажером. Это, по-видимому, связано с рефлекторным увеличением ударного объема сердца и скорости кровотока вследствие увеличения насосной функции

диафрагмы и венозного возврата крови к сердцу за счет увеличения глубины дыхания при работе с тренажером.

**Заключение.** В результате выполненного исследования установлено, что адаптация спортсменов при выполнении нагрузки с дыхательным тренажером направлена на увеличение экономичности аэробного механизма энергообеспечения и повышение устойчивости к гипоксии, однако при этом наблюдается большее напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы по сравнению с выполнением работы в нормальных условиях. Выявленные особенности реакции кардиореспираторной системы гребцов на физическую нагрузку свидетельствуют о возможности получения большего тренировочного эффекта от упражнений, выполняемых в зоне умеренной и большой мощности с применением тренажера увеличивающего сопротивление дыханию.

### Список литературы

1. Головачев А.И. Современные методические подходы к повышению специально работоспособности на основе использования тренажеров комплексного воздействия на дыхательную систему спортсменов / А.И. Головачев, С.Н. Португалов, А.Р. Воронцов и др. // Теория и практика физической культуры, 2011. –№7. –С.26 -32.

2. Дышко Б.А. Индивидуальные средства для тренировки дыхательной системы / Б.А. Дышко // Медицина и спорт. – 2006. - №5. – С. 36 – 37.

3. Дышко, Б.А. Инновационные подходы к совершенствованию физической работоспособности спортсменов на основе применения тренажеров комплексного воздействия на дыхательную систему/ Б.А. Дышко, А.И. Головачев // Вестник спортивной науки, 2011.–С. 34 –37.

4. Солопов И.Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека/ И.Н. Солопов. - Волгоград, 2004. –220 с.

5. Чемов, В.В. Особенности использования эргогенических средств в тренировке легкоатлетов бегунов / В.В. Чемов, А.Г. Камчатников, С.Л.

Гриценко // Проблемы вопросы функциональной подготовки спортсменов. - Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. - С. 67 - 79.

6. Эпштейн И.М. Респиратор для тренировок в условиях изменения дыхательной смеси / И.М. Эпштейн // Теория и практика физической культуры, 1982. - № 5. - С. 31 - 50.

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ, КАК ИНСТРУМЕНТ ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА г. САМАРА**

*Сливкина А. Р.*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Самара».*

За долгие годы своего существования, система среднего профессионального образования в России накопила богатый опыт индивидуализации обучения студентов.

Проблема индивидуализации обучения всегда была значима. Самые первые высказывания о необходимости учета индивидуальных особенностей обучающихся и применения индивидуального подхода к ним сделаны еще Я.А. Коменским.

Индивидуализированное обучение может способствовать решению проблем модернизации современного профессионального образования. Хрестоматийными стали слова К.Д. Ушинского: «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях».

Разработанные и реализованные в практической деятельности такие нормативные акты, как Национальная доктрина образования, охватывающая период до 2025 года, Федеральный государственный образовательный стандарт, а так же Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2021) "Об образовании в Российской Федерации", статья 16.

«Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий», позволяют сделать вывод, что в современных условиях развития системы образования важное место занимает проблема становления нового педагога, который способен отвечать вызовам XXI века. [8]

Самарское государственного училище олимпийского резерва является специальным учебным заведением, которое в процессе деятельности решает две задачи: подготовку высококвалифицированных спортсменов, резерва сборных команд России по олимпийским видам спорта, и подготовку педагогических кадров в области физической культуры и спорта среднего профессионального уровня.

Сложность обучения учащихся в училище олимпийского резерва заключается в сочетании совершенствования спортивного мастерства с одной стороны и качественным освоением знаний, умений и навыков будущей спортивной деятельности с другой. При современном развитии спорта, чтобы достичь высоких спортивных результатов, необходимо много времени затрачивать на учебно-тренировочный процесс. Параллельно с учебно-тренировочными сборами студенту необходимо достаточно времени на усвоение учебного материала. [5]

В настоящее время внедрение в практику образовательного процесса новых форм и методов обучения возможно лишь при широком использовании технических средств обучения, ведь умение работать с информацией становится ключевым интеллектуальным умением, лежащей в основе любой профессиональной компетенции. Поэтому основной задачей современной системы образования должна стать задача по формированию этого умения.

Одной из эффективных технологий, позволяющих оптимизировать учебный процесс в училищах олимпийского резерва, является технология дистанционного обучения. Под дистанционным обучением в Самарском государственном училище олимпийского резерва, понимают процесс обучения, в котором преподаватель и студент «географически разделены» и

поэтому опираются на электронные средства для организации учебного процесса.

Базовым компонентом личности являются духовность и нравственность. В связи с этим возрастающую роль приобретает организация воспитательной деятельности с позиции ориентации на личностное, персональное, индивидуальное начало, сопряженное с ценностным становлением личности студента. Такой воспитательной технологией является индивидуальный образовательный маршрут. [6]

Индивидуальный образовательный маршрут – технология интеграции (предпочтительно представленная индивидуальной дополнительной образовательной программой или её вариативной частью), определяющая путь «образования индивидуальности» самой индивидуальностью

Каждый образовательный маршрут отражает постепенный личностный рост, расширение информационного поля, развитие коммуникативных умений, увеличение спектра видов деятельности, эффективную социализацию обучающегося в образовательной среде.

Образовательный маршрут позволит студентам в дистанционной форме освоить программный материал, по конкретному предмету.

Модель индивидуального образовательного маршрута для студентов, как структурно – функциональное построение, основывается на блочно – модульном и событийно-графовом подходах и включает:

- проективно-ориентационный блок, содержащий модуль диагностики мотивов, потребностей в образовании студентов;
- событийно-деятельностный блок, включающий модуль построения индивидуального образовательного маршрута, модуль реализации индивидуального образовательного маршрута;
- ценностно-рефлексивный блок, включающий модуль реализации индивидуальной маршрутной карты студентов, модуль ценностно-рефлексивной диагностики студента [4].

Основными педагогическими условиями эффективного внедрения индивидуального образовательного маршрута студентов, основанного на механизме саморазвития личности, являются следующие условия: аксиологическое насыщение духовно-нравственной событийностью воспитательной среды; мотивированный и свободный выбор студентами событийного вектора собственного индивидуального образовательного маршрута; организация студенческого самоуправления как ведущей деятельности для успешной реализации индивидуального образовательного маршрута, способного сформировать духовно-нравственные ценности у будущих педагогов;

Определяют в процессе организации индивидуального образовательного маршрута соответствующие функции педагога, такие как:

1. структурирование педагогического процесса (согласование целей, потребностей, соотнесение возможностей образовательной среды с задачами);

2. сопровождение (педагог консультирует студента во время прохождения образовательного маршрута);

3. регулирование (использование необходимых форм деятельности в реализации индивидуального образовательного маршрута).

Анализируя данный перечень основных функций педагога в процессе реализации, мы определяем и такую функцию как диагностирование (отслеживание результатов усвоения материала, SWOT-анализ образовательной среды).

Одной из важнейших функций педагога в процессе организации индивидуального образовательного маршрута является психолого-педагогическое сопровождение студента на пути реализации образовательного маршрута (включение в деятельность, преодоление барьеров и трудностей субъектом, укрепление веры в себя и свои возможности).

Выделяют следующие особенности индивидуально образовательного маршрута:

1. создается для конкретного студента, как индивидуальный путь развития и образования личности;

2. студент самостоятельно совершает выбор событий индивидуального образовательного маршрута, наполняет его содержанием, в соответствии со своими предпочтениями и мотивами. Эта особенность делает студента субъектом образовательного процесса;

3. индивидуальный образовательный маршрут – интерактивная и уникальная система образовательных процессов. Каждый индивидуальный образовательный маршрут – это неповторимый путь, т.к. его субъектом персонально проживается маршрут.

4. индивидуальный образовательный маршрут строится исключительно на совместной деятельности педагога и студента.

#### **Список литературы**

1. Воробьева, С.В. Теоретические основы дифференциации образовательных программ [Текст]: дис. д-ра пед. наук: спец.: 13.00.01 / С.В. Воробьева. – СПб., 1999.

2. Николина, В.В. Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов учащихся [Текст]: Уч.пособие / В.В. Николина; Н.Новгород: НГПУ – 2010. – 46 с.

3. Проворова, А.В. Индивидуальные образовательные маршруты в основе личностной ориентации учащихся в условиях межшкольного учебного комбината [Текст] / А.В. Проворова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена – №102 – 2009 – С. 254 – 258

4. Современные образовательные технологии/ Под ред. Н.В. Бордовской. М., 2010.

5. Использование информационных технологий для повышения эффективности учебно-методической и научно-исследовательской работы в училищах олимпийского резерва: Сборник материалов научно-практической конференции. Брянск: Издательство Курсив, 2008.-252с.



6. Фролова, С.В. Проектирование индивидуального образовательного маршрута внеучебной деятельности студентов по формированию духовно-нравственных ценностей [Текст] / С. В. Фролова // Современные исследования социальных проблем. – 2013. – № 6. – С. 55–67.

7. Интернет ресурс: <https://externat.foxford.ru/uchebnyj-process/individualnyi-obrazovatelnyi-marshrut>.

## **ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА**

*Смирнова Н. А.*

*ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы Московской области»*

**Актуальность.** В статье отражены основные аспекты употребления алкоголя в мире, влияние спиртных напитков на биохимические процессы в организме, специфика воздействия этанола на процессы восстановления у спортсменов после физических нагрузок.

История потребления алкоголя довольно продолжительна. И началась она не в России, а южных регионах, где рос виноград (долгое время, на территории России его не могли выращивать по причине неподходящих климатических условий).

Славяне употребляли совсем небольшое количество спиртного, и были это приготовленные в быту слабые напитки вроде браги, медовухи, пива.

Напиться было просто невозможно, потому что большую чарку с алкогольным напитком пускали по кругу, и каждый присутствующий отпивал оттуда максимум один-два глотка. К тому же, выпить можно было лишь по праздникам, в будний день распитие спиртного считалось позором. В «Домострое» был прописан ряд правил по употреблению алкоголя:

- на любой вечеринке гость должен помнить о времени, не утомлять своим присутствием хозяев и «не упиваться до страшного опьянения». А все потому, что в таком «долгом сидении рождается брань и свара и драка, а то и кровопролитие. [3]

Но когда государство начинает управлять производством и потреблением алкогольных напитков - все меняется. Появляются два вида напитков: высокого качества - для высших слоев общества, и низкопробные - для всех остальных.

На место продукта естественного брожения пришли ректификаты, которые оказывают более губительное действие на организм, вызывая алкогольную зависимость [5]. Государство стало монополистом. [4]

При составлении рейтинга самых пьющих стран, Всемирная Организация Здравоохранения учитывает, в том числе, потребление алкоголя среди несовершеннолетних, статистику смертности от пьянства.

Статистические агентства, например, Statista, берут за основу:

- уровень продаж алкогольных напитков;
- данные опросов населения;
- культурные особенности и другие факторы.

Нужно отметить, что данные не всегда достоверны. Целью составления рейтингов и исследований является желание указать правительству стран на наличие серьезных проблем.

Традиционно в этом рейтинге нет стран, где преобладающей религией является мусульманство.

Основной запрет на напитки с этанолом для мусульман закреплен не законодательно, а в Коране. Однако, ряд стран поспешили прописать эту меру на бумаге. Среди них:

- Объединенные Арабские Эмираты (3,8 л/чел);
- Иран (1,0 л/чел);
- Саудовская Аравия (0,2 л/чел).

Существует запрет на спиртное в некоторых штатах Индии.

По рейтингу на 2018-2020 Россия не входит в десятку по употреблению алкоголя (в литрах на душу населения). [6]

Таким образом, абсолютно легальные, в большинстве стран, спиртные напитки названы самым опасным наркотиком в мире, вызывающим достаточно быстрое привыкание.

Алкогольная зависимость характеризуется необратимыми изменениями функций систем организма.

При приеме внутрь алкоголь в желудке и тонком кишечнике всасывается в кровяное русло и с кровью доставляется в печень, где окисляется в конечном итоге до углекислоты и воды. В цепочке превращений алкоголя для нас важен начальный этап. Сначала алкоголь в гепатоцитах, в результате воздействия фермента алкогольдегидрогеназы, превращается в ацетальдегид, который в свою очередь, с помощью фермента альдегиддегидрогеназы окисляется с образованием ацетата. Избыток ацетата способствует отложению жира в гепатоцитах, что ведет к развитию жировой дистрофии печени.

Алкогольный ацетальдегид является во много раз более токсичным веществом, чем собственно алкоголь. Вследствие этого, у пьющих людей, возникает компенсаторное повышение активности алкогольдегидрогеназы, которая приобретает способность быстро превращать большие дозы алкоголя в ацетальдегид и, как следствие, наступает истощение и активность фермента падает. У алкоголика при приеме спиртного быстрее, чем у здорового человека, накапливается в организме ацетальдегид в повышенных концентрациях, и медленнее разрушается, печень не справляется большими дозами алкоголя, вызывая более тяжелое отравление ацетальдегидом, который вызывает отравление организма с тяжелым похмельем и утратой контроля.

При систематическом злоупотреблении алкоголем и нарастании доз спиртного, в защитных целях, активизируется еще одна система окисления алкоголя – так называемая микросомальная этанолюкисляющая система (МЭОС). Она функционирует также в гепатоцитах печени. Деятельность МЭОС приводит к еще большему накоплению ацетальдегида. В какой-то момент весь ацетальдегид уже не помещается в печени и начинает распространяться по всему организму, попадает, в том числе, и в головной

мозг, что только усиливает отравление. К тому же в других органах, по сравнению с печенью, ацетальдегид распадается значительно медленнее, соответственно дольше сохраняется отравление. Этот же яд разрушает защитную оболочку нервных волокон, из-за чего пропадает гибкость движений, нарушается речь, походка, способность к пониманию и т.д.

Указанные биохимические реакции обуславливают неудержимое влечение к алкоголю, тогда уже не имеет значения, сильная у человека воля или слабая, с собой он в любом случае ничего поделать не может. Контролировать свои поступки способен только трезвый человек. Алкоголь совершенно по-разному действует на здорового человека и пьющего. Токсичность алкоголя у здорового человека и алкоголика различается настолько, как будто речь идет о совершенно разных веществах. Нарушения активности ферментов печени и патологические особенности окисления алкоголя сохраняются у пьющего человека навсегда, независимо от того, продолжает он пить или нет. Это означает, что алкоголик никогда не сможет выпивать понемногу, ни через 10 лет трезвости, ни через 20, ни через 30 лет.

В медицине токсический эффект ацетальдегида используется при лечении алкоголизма. Применяемые препараты блокируют альдегиддегидрогеназу, и в случае употребления алкоголя в крови резко возрастает концентрация ацетальдегида, что вызывает крайне неприятное состояние с сердцебиением, удушьем, ощущением жара, страхом, в тяжелых случаях – с опасным для жизни падением артериального давления, коллапсом и возможным летальным исходом [1].

Помимо феномена ацетальдегида существуют и другие механизмы алкогольной зависимости, связанные, в частности, с биогенными аминами и нейропептидами.

К биогенным аминам или моноаминам относятся нейромедиаторы: дофамин, норадреналин и серотонин. С их помощью осуществляется передача нервных импульсов в центральной нервной системе. Значение каждого из них сложно недооценить:

- нарушение обмена дофамина ведет к психическим расстройствам;
- норадреналин повышает психофизическую активность человека, серотонин влияет на настроение и влечения;
- дефицит серотонина при алкоголизме, вызывает состояния по симптоматике схожие с депрессивными состояниями.

Механизм нарушений в системе нейромедиаторов до конца не изучен, но последствия воздействия на них можно пронаблюдать. Как показывают клинические исследования, повышая концентрацию серотонина, снижает влечение к алкоголю, при полном отказе от него.

В последние два десятилетия серьезно исследуется также роль нейропептидов, к которым относятся эндорфины, энкефалины и динарфины, участвующие в механизмах обезболивания, в борьбе со стрессом, поддержания постоянства внутренней среды организма, удовлетворения физиологических потребностей, регуляции эмоций. Их условно можно назвать гормонами удовольствия. Вырабатываются нейропептиды не только в головном мозге, но и в спинном мозге, половых железах, кишечнике, поджелудочной железе. У предрасположенных к алкоголизму людей выявлен пониженный уровень нейропептидов. Употребление алкоголя – это попытка компенсировать их недостаток. Прием небольших доз алкоголя вызывает у них значительное повышение их концентрации, что, в свою очередь, побуждает выпивающего человека увеличить дозу алкоголя, создавая проблему самоконтроля.

При развитии алкоголизма, как системного заболевания, собственные нейротрансмитеры почти перестают вырабатываться. В мозге алкоголика начинает вырабатываться новое вещество, ТНІQ (тетрагидроизохинолин) — сильнейший наркотик, имеющий сродство с любым рецептором и вызывающий привыкание гораздо более сильное, чем героин. Вещество это остается в организме навсегда, чем обусловлена невозможность, однажды бросившего пить алкоголика, когда-нибудь вернуться к нормальному употреблению.

Нарушения эти до конца неустранимы. Однако неиспользованные рецепторы хоть и не исчезают совсем, но могут как бы «засыпать», перестают требовать заполнения. Тем не менее, любое употребление не только алкоголя, но и любых психоактивных веществ вновь их активизирует. Именно поэтому даже трезвому алкоголику категорически противопоказан прием снотворных и антидепрессантов. Врача лучше предупреждать даже при лечении обычной простуды: он по незнанию может назначить препарат, безвредный для обычного человека, но опасный бросившему пить алкоголику. Тот же кодеин содержится во многих обычных лекарствах, и беда не в том, что он вызовет измененное состояние сознания, а в том, что «заснувшие» рецепторы могут снова активизироваться и потребовать уже совсем иных веществ и дозировок.

[1]

Алкоголь и спорт несовместимы – это аксиома, которую никто не возьмется опровергать.

Когда Фабио Капелло тренировал команду футбольного клуба «Рома», он разрешал своим подопечным после удачной игры выпить бокал пива. Хотя категорически был против употребления колы и соков.

Но пока вы далеки от звания чемпиона, задумайтесь о том, как отреагирует организм на поступление в кровь этанола сразу после тренировки.

Любые спиртосодержащие напитки – это яд! Как мы выяснили выше, первый удар всегда приходится на печень. Она изо всех сил старается расщепить спирты и вывести токсины из организма. Хотя в это же время могла бы разрушать молочную кислоту, превращая ее в глюкозу.

Таким образом, организм спортсмена занимается не восстановлением, а борьбой с интоксикацией, что можно по изменившемуся самочувствию.

Последствия принятия алкоголя:

#### 1. Боль в мышцах

Любая тяжелая физическая работа и тренировка в зале, в том числе, неизбежно приводят к микроразрывам мышечных волокон. Но при правильном питании и достаточном количестве сна крепатуры по утрам у

опытного спортсмена не бывает. Алкоголь помешает этому процессу, и на следующий день вы снова почувствуете себя новичком после первой в жизни серьезной тренировки.

## 2. Ощущение слабости

Замедление синтеза мышечных белков замедляет процесс восстановления и ощутимо снижает силу мышц. Согласно американскому исследованию, в котором принимали участие 170 студентов-спортсменов, единичное злоупотребление алкоголем имеет долгосрочный эффект - прежние результаты достигаются лишь через 1-3 месяца после злоупотребления [2].

## 3. Обезвоживание

В процессе занятий спортом организм теряет большой объем жидкости, а алкоголь из-за своего мочегонного действия лишь усугубит этот процесс. При обезвоживании снижается объем плазмы крови, что в свою очередь провоцирует сбои в работе сердечно-сосудистой системы.

Это лишь видимые нарушения. Но алкоголь воздействует еще и на гормональную систему:

Тестостерон. Его выработка почти полностью прекращается. Страдает сексуальная сфера и тормозится набор мышечной массы.

Профессор Дэвид Кемерон-Смитт из университета Окленда, говорит о безусловном влиянии алкоголя на синтез протеина. По его словам, синтез протеина, столь значимый для восстановления мышц после тренировок, сокращается примерно на 30%. Это касается в первую очередь скелетных мышц, которые участвуют во всех видах движений. С ним согласны коллеги из Института Питания и здоровья в Новой Зеландии. Они провели исследование, в рамках которого десять здоровых мужчин получали нагрузку на квадрицепсы в течение двух недель. При этом, после нагрузки в один день исследований мужчины выпивали напиток из водки и апельсинового сока (1 г этанола на 1 кг массы тела), в другой день исследований - просто апельсиновый сок. В течение 36-60 часов после нагрузки измерялась сила мышцы. Наибольшее падение эффективности мышцы наблюдалось через 36

часов. Мышца была слабее примерно на 30% после приема алкоголя по сравнению с приемом простого сока. Максимальное падение силы мышцы составило 45% [2].

Соматотропин. Гормон роста ускоряет жиросжигание, препятствует отложению подкожного жира. Больше всего угнетает выработку соматотропина пиво.

Кортизол. Гормон стероидной природы. Разрушает белки, повышает уровень глюкозы в крови, способствует увеличению жировых отложений. С каждым бокалом вина уровень кортизола в организме увеличивается.

Гликоген. Полисахарид и основной источник энергии для мышц. Алкоголь тормозит его синтез, заставляя, мышечные волокна голодать.

Влияние токсина на органы и системы:

Печень. Лишится питательных веществ и ощутит обезвоживание, из-за чего будет работать в усиленном режиме. Здоровая печень для тех, кто занимается циклическими видами спорта, это половина успеха!

Нервная система. Отреагирует на гибель нейронов, отвечающих за нервные импульсы, ухудшением памяти и снижением работоспособности.

Желудочно-кишечный тракт. Алкоголь повреждает слизистую желудка и пищевода. При регулярном употреблении провоцирует развитие гастрита, язвенной болезни, панкреатита. Но даже однократное употребление может закончиться кишечным расстройством и долгим восстановлением.

Дыхательная система. Этанол высушивает слизистую оболочку дыхательных путей, повреждает клетки легочной ткани и нарушает в них газообмен.

Сердце. Учащенное сердцебиение, одышка, покраснение кожных покровов как показатель избыточности нагрузки.

Доктор О'Браен, на протяжении нескольких десятилетий исследующий проблему влияния алкоголя на здоровье спортсмена, сообщает о повышенном риске получения спортивной травмы на фоне приема алкоголя (в 2,3 раза) и снижении результатов на 11,4% [2].



Насколько губительным будет воздействие этанола на организм спортсмена, во многом зависит от дозировки (Таблица 1) [2]:

Таблица 1 – Влияние алкоголя на организм человека.

Дозировка, на 70 кг веса	Влияние на организм
до 25 г чистого спирта	Небольшое тонизирующее действие Торможение нервной системы Замедление процесса катаболизма мышц Остановка распада жиров
25–35 г чистого спирта	Завершение тонизирующего эффекта Повышение уровня кортизола Остановка процесса регенерации клеток
от 35 г чистого спирта	Блокирование секреции гормона роста Стремительная потеря мышечной массы Накопление жировой ткани

Подводя итог, мы можем сделать следующие выводы:

Употребление алкоголя ведет к снижению энергии в организме - расщепление алкоголя мешает печени вырабатывать достаточное количество глюкозы.

Является причиной обезвоживания организма, т.к. алкоголь - сильное мочегонное средство.

Алкоголь очень калорийный продукт (примерно 5-7 ккал/1 г), кроме того, он замедляет метаболизм.

Ухудшает координацию движений, концентрацию и быстроту реакции, способствуя получению травм.

Ухудшает восстановление после нагрузок, гликогеновое восстановление и, как следствие, ухудшает рост и развитие мышц.

По данным ВОЗ, употребление алкоголя ежегодно в мире из-за употребления алкоголя умирают 3,3 миллиона человек. В статистику входят сопутствующие пьянству болезни и травмы.

## Список литературы

1. Алкоголизм – биохимические основы [Электронный ресурс] URL: <https://narkodetox.ru/biochemistry> (дата обращения: 30.01.2021г.)
2. Влияние алкоголя на организм при тренировках. [Электронный ресурс] URL: <http://mastergym.ru/fitnes-pomoshchnik/stati/zdorovoe-pitanie/alkogol-posle-trenirovki-vladivostok> (дата обращения: 10.02.2021г.)
3. Домострой – об употреблении алкоголя Информация с сайта [ro-nemnogy.ru](http://ro-nemnogy.ru) [Электронный ресурс] URL: <http://ro-nemnogy.ru/teoria/kstati/domostroy-ob-upotreblenii-alkogola> (дата обращения: 30.01.2021г.)
4. История появления алкоголя. Алкоголь на Руси [Электронный ресурс] URL: <https://winestreet.ru/article/interesting/802/>
5. Краткая история спиртных напитков в России [Электронный ресурс] URL: <https://samogonpil-ru.turbopages.org/samogonpil.ru/s/bez-rubriki/kratkaya-istoriya-spirtnyx-napitkov-v-rossii>.
6. Рейтинг самых пьющих стран мира: на каком месте Россия? <https://infografics.ru/all/rejting-samyh-pjushhih-stran>.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАНДАРТОВ И ТЕХНОЛОГИЙ WorldSkills В  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ  
СРЕДНЕГО ЗВЕНА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО КОМПЕТЕНЦИИ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

***Соловьёва А. Б.***

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная  
образовательная организация Смоленское государственное училище  
(техникум) олимпийского резерва,*

При освоении профессиональных стандартов необходимо задуматься о новых методах и технологиях обучения в СПО специалистов среднего звена. Модернизация профессионального образования в СПО позволит будущим молодым специалистам и их наставникам приобщиться к международному движению WorldSkills.

В настоящее время активно растет международное движение WorldSkills Россия, целью которого является повышение престижа рабочих профессий. Его внедрение в систему СПО должно носить системный и последовательный характер.

Соревнования, которые проводятся в рамках движения WorldSkills, направлены на практическую работу участников. Выполнение конкурсных заданий в каждой из компетенций оценивают эксперты, обладающие высоким уровнем знаний в конкретной области. За время существования организации были выработаны высокие стандарты, требующие серьезной подготовки конкурсантов.

Стандарт Ворлдскиллс - это совокупность установленных Союзом «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» обязательных правил и требований к процедуре организации и проведения мероприятий, основанных на оценке профессионального мастерства в соответствии со спецификациями стандартов компетенций (мероприятий по оценке профессионального мастерства по стандартам Ворлдскиллс).

Необходимо отметить, что на современном этапе развития СПО цели обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура» формируются с учетом не только требований ФГОС, но и профессиональных стандартов, а также стандартов WorldSkills.

Соревнования по компетенции «Физическая культура спорт и фитнес» проводятся по модульному принципу. Обучающимся по специальности 49.02.01 «Физическая культура» необходимо выполнить задания по следующим модулям:

Модуль А. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению;

Модуль В. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися;

Модуль С. Организация тестирования физических кондиций человека;

Модуль D. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам;

Модуль E. Организация и проведение регламентированных групповых тренировочных занятий для населения разного уровня физической подготовленности.

Исходя из опыта подготовки студентов к конкурсу можно сказать следующее.

Любой конкурс является испытанием для его участников, а профессиональный конкурс – это двойное «испытание на прочность».

Каждый понимает, что оценивают не только его компетентность, но и учебное заведение, компетентность педагогического коллектива, обеспечивающего подготовку конкурсантов. Поэтому подготовкой наших студентов-участников занимается команда (рабочая группа) профессионалов по определенной программе. В программу входят следующие разделы:

1. Общие требования к организации и проведению рабочего процесса с учетом Техники безопасности, охраны труда и Санитарно-гигиенических норм;

2. Разработка и оформление документации, презентационного материала (текстовый, цифровой) в соответствии с установленными требованиями;

3. Планирование организации и содержания физкультурно-спортивной деятельности;

4. Проведение анализа различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

5. Осуществление коммуникации с участниками различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

6. Использование современных технологий в процессе организации различных видов спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Анализ результатов участия в конкурсе показал, что необходимо внести предложения по совершенствованию учебно-программной документации, по конкретной компетенции WS.

Членами рабочей группы по подготовке студентов к участию в соревновании специальности Физическая культура было выдвинуто предложение в учебный план по специальности 49.02.01 «Физическая культура» внести следующие изменения:

1. В МДК 02.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировок, добавить отдельно направление Фитнес;

2. Добавить учебных (теоретических и практических) часов в МДК.02.02. Организация физкультурно–спортивной работы.

Такие изменения помогут подготовить обучающихся к более эффективному и результативному участию в соревнованиях, знания и умения, полученные в ходе изучения данных дисциплин, нужны студентам для прохождения конкурсных заданий.

### **Список литературы**

1. Движение WorldSkills станет двигателем российского образования [Электронный ресурс] // WorldSkillsRussia. [Официальный сайт]. URL: <http://worldskills.ru/dvizhenie-worldskills-stanet-dvigatелеm-rossiy/> (дата обращения: 11.03.2021).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ У МАЛЬЧИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

***Тарновская Н. В.***

*ГПОУ «Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области»  
г. Новомосковск*

Напряженная, неустойчивая социальная, экономическая, экологическая, идеологическая обстановка, сложившаяся в настоящее время в нашем обществе, обуславливает рост различных отклонений в личностном развитии

и поведении растущих людей. Среди них особую тревогу вызывают не только прогрессирующая отчужденность, повышенная тревожность, духовная опустошенность детей, но и их цинизм, жестокость, агрессивность. Наиболее остро этот процесс проявляется на рубеже перехода ребенка из детства во взрослое состояние – в подростковом возрасте. Причем проблема агрессивности подростков, которая затрагивает общество в целом, вызывает как глубокое беспокойство педагогов, родителей, так и острый научно-практический интерес исследователей [2].

Большое внимание исследователи агрессивности уделяют спорту, считая его удобной моделью для изучения данного феномена. Однако этот интерес имеет и практическое значение, так как многие тренеры и спортсмены считают агрессивность важным качеством для достижения успеха, тогда как большинство теоретиков чаще рассматривают негативные аспекты ее проявления.

**Актуальность:** Во все времена большой интерес психологов вызывала проблема взаимосвязи агрессии и спорта. До сих пор учеными-теоретиками выдвигаются различные гипотезы, зачастую противоречащие друг другу. В наше время спортивные единоборства пользуются особой популярностью, как у подростков, так и у взрослой части населения, тем самым единоборства занимают особое место в полемике по данной теме. Занятия боевыми видами спорта, по мнению одних авторов, такими как бокс, рукопашный бой, вольная борьба, карате, тхэквондо, дзюдо и др. формируют у подростков уверенность в себе и способность контролировать свои эмоции.

Одной из самых важных социальных проблем является наличие чрезвычайно высокой концентрации агрессии в обществе, оказывающее значительное воздействие на рост агрессивных тенденций в подростковой среде. Вызывает особую тревогу увеличение молодежной преступности, агрессивность, жестокость подростков, увеличение количества правонарушений против личности с нанесением тяжких телесных повреждений, ожесточенные групповые драки [6].

Спорт в современном мире стал достаточно влиятельной силой, способной объединять людей. Случаи немотивированной жестокости стали

обыденным явлением на спортивных площадках. Нередко зрители и болельщики идут на матчи и состязания не ради спортивных зрелищ, а ради драк и потасовок, которые становятся главным стержнем соревнований [4].

Проблема взаимосвязи вида спорта и агрессивности у подростков отражена в научных трудах как отечественных, так и зарубежных.

Российские исследователи рассматривают агрессию как результат определенного поведения, имеющего отрицательные правовые, нравственные, эмоциональные аспекты, агрессивность понимается как свойство человека, а состояние агрессии определяет эмоциональную сторону агрессии [5].

В зарубежной психологии агрессию, в какой бы форме она не проявлялась, рассматривают как поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного с собой обращения [1].

В своей работе я рассмотрела такие вопросы, как понятие агрессивного поведения в современной психологии, виды агрессивного поведения и особенности его проявления. Особое внимание было уделено анализу причин агрессивности и влиянию спортивной деятельности на развитие агрессивности, что делает работу интересной и актуальной на современном этапе.

**Целью исследования** явилось изучение динамики уровня агрессивности у мальчиков, занимающихся каратэ различной спортивной квалификации. Наше исследование проводилось с сентября 2019г. по март 2020г. В нем приняли участие 20 мальчиков, занимающихся каратэ в ДЮСШ №1 г. Новомосковска. Все подростки были разделены на две группы: в 1 группу вошли 10 мальчиков 12-14 лет, занимающихся каратэ первый год в ДЮСШ; во 2 группу вошли 10 мальчиков 12-14 лет, занимающихся каратэ 3-4 года и имеющих 2 и 3 юношеский разряды. Так же была взята третья группа, в состав которой вошли 10 подростков 12-14 лет, учащиеся школы №25 г. Новомосковск. Они занимались только физической культурой в рамках школьной программы.

Для исследования у подростков выраженности агрессивных и враждебных реакций была подобрана методика Басса – Дарки. С помощью

данной методики было изучено насколько были выражены агрессивные и враждебные реакции у подростков трех групп, до и после эксперимента.

На рисунке 1 приводятся средние показатели выраженности агрессивных и враждебных реакций у подростков при первичном исследовании в сентябре 2019 года.

Таким образом, по результатам исследования выраженности агрессивных и враждебных реакций до начала эксперимента в сентябре 2019г можно говорить о том, что у подростков более выражены такие реакции, как: физическая агрессия; косвенная агрессия; вербальная агрессия; угрызания совести; раздражение, при этом результаты примерно одинаковые во всех трех изучаемых группах подростков.

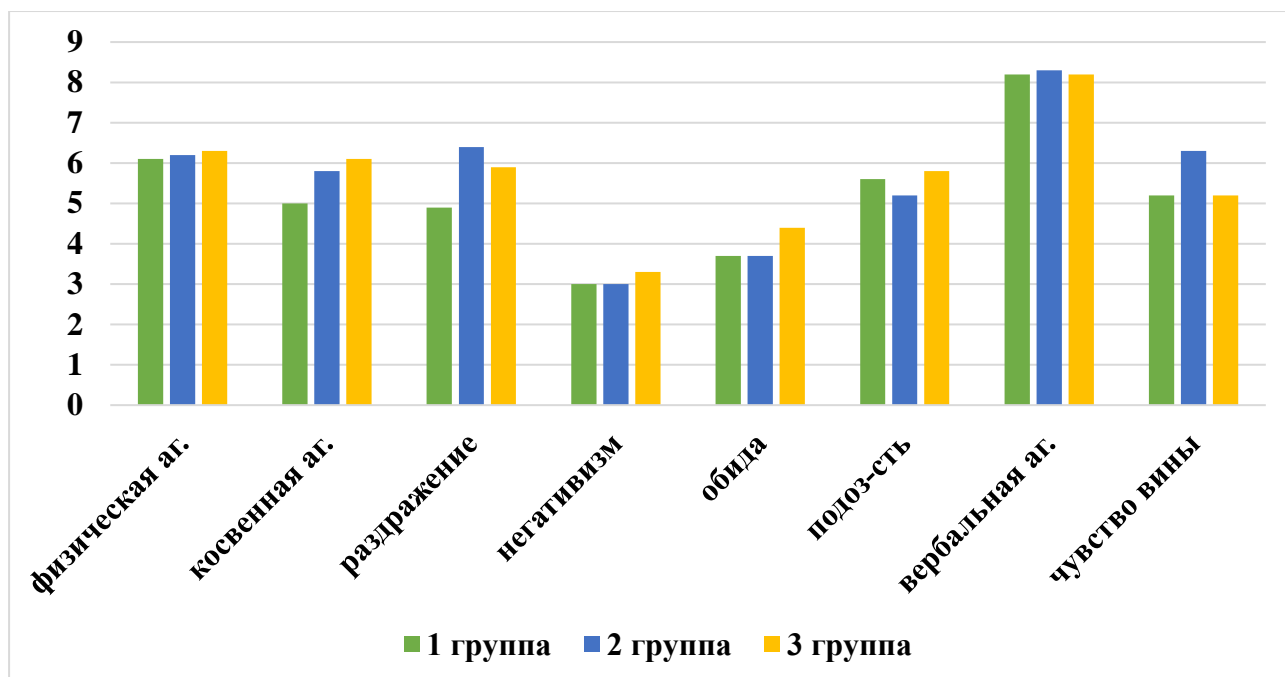


Рисунок 1. Результаты исследования уровня агрессивных реакций подростков, сентябрь 2019г.

Мы считаем, что такая большая выраженность по большинству показателей агрессии связана с тем, что многие подростки этого возраста прибегают к агрессивным формам поведения, желая привлечь к себе внимание, показать, что он изменился, повзрослел, что у него есть свои права и обязанности. Так же по мнению уже упомянутых нами авторов, столь



большому проявлению агрессивности способствуют недостатки воспитания, осуществляемые в различных институтах социализации, в том числе не только семьи, школы, но и СМИ.

После проведения первого анкетирования, на протяжении последующих 3 месяцев подростки 1 группы занимались физической культурой в рамках школьной программы, и дополнительно 3 раза в неделю по 2 академических часа (90минут) занимались каратэ. Подростки второй группы продолжали свои занятия каратэ (3 раза в неделю по 2 академических часа - 90минут). А подростки третьей группы продолжали заниматься только физической культурой в рамках школьной программы.

Через шесть месяцев – в марте 2020 г. нами было проведено повторное анкетирование. Полученные результаты, представлены на рисунке 2.

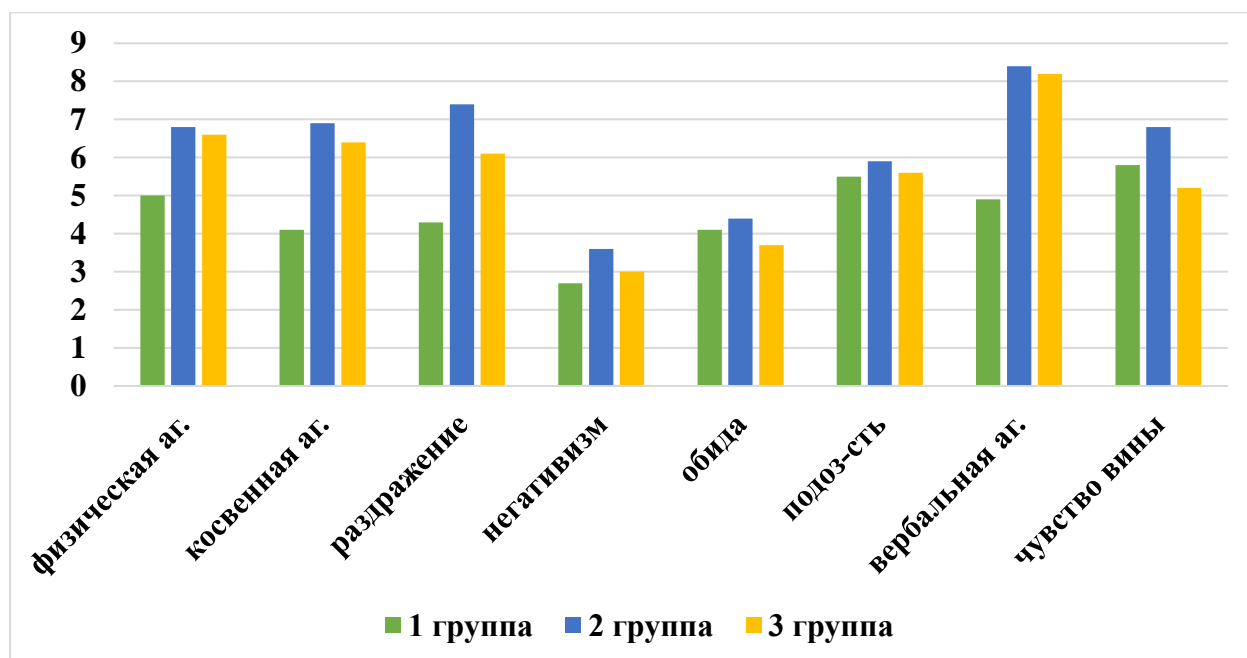


Рисунок 2. Результаты исследования уровня агрессивных реакций подростков, март 2020г.

Как видно из рисунка 2 наиболее выраженными остались те же агрессивные реакции, что и при первом тестировании. Это физическая, вербальная, косвенная агрессия, а также чувство вины и подозрительность.

Однако сравнительная характеристика динамики агрессивности в трех сопоставляемых группах показала некоторые различия.

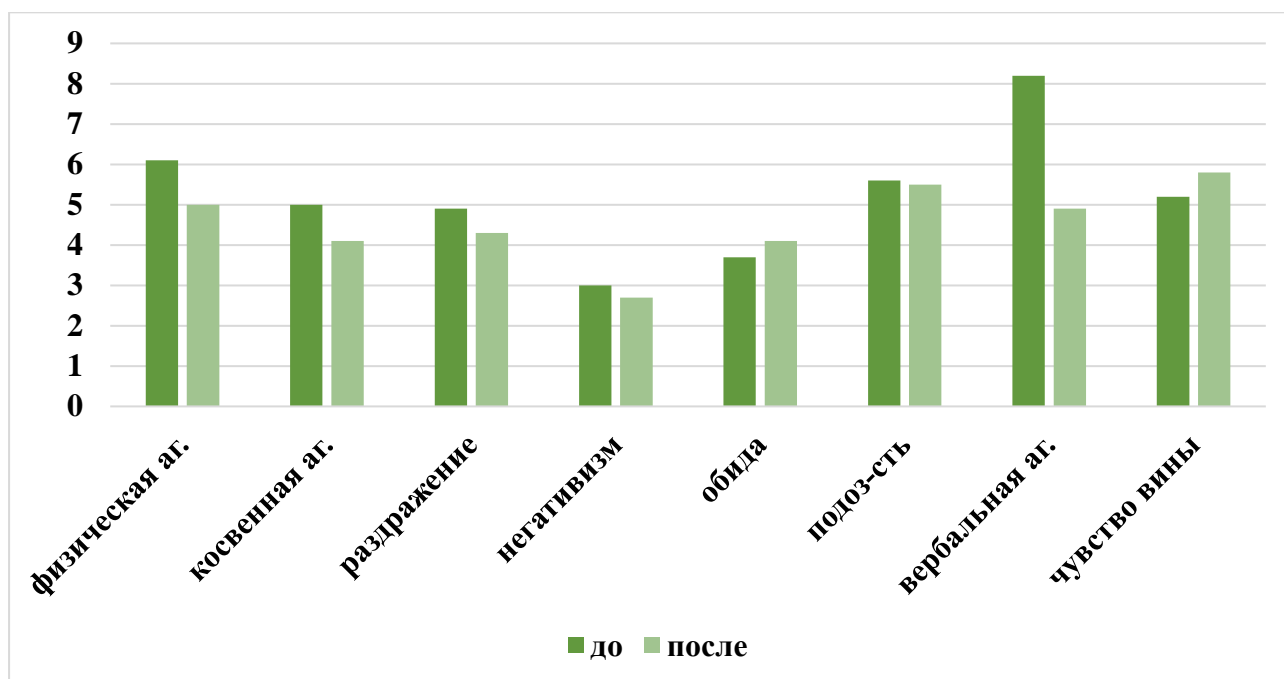


Рисунок 3. Результаты исследования уровня агрессивных реакций подростков, занимающихся каратэ 1 год

По окончании исследования мы пришли к тому, что в группе, где подростки занимаются каратэ первый год, выраженность агрессивных и враждебных реакций снизилась практически во всех изучаемых показателях (рис.3). Незначительное увеличение произошло только по показателю «чувство вины». Значительное снижение уровня агрессивных проявлений произошло по показателю «вербальная агрессия» (с 8.2 до 4.9, рис.3).

По мнению некоторых авторов, [1,5] значительное снижение выраженности агрессивных и враждебных реакций у подростков 1 группы связано с тем, что на начальном этапе спортивной подготовки, под влиянием занятий единоборствами, у юношей повышается нервно-психическая устойчивость, формируются жизненные перспективы и планы на будущее, улучшается социализация.

Изучение же динамики агрессивных проявлений в других изучаемых группах показало увеличение уровня агрессивных проявлений (рис.4 и 5).

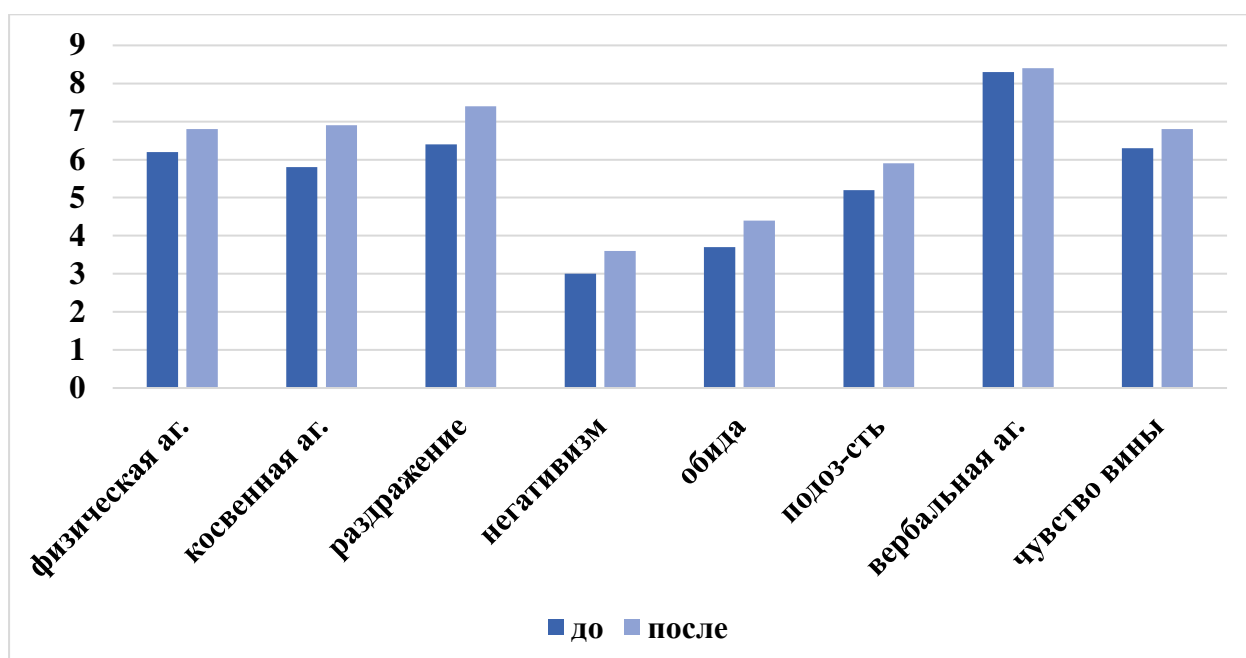


Рисунок 4. Результаты исследования уровня агрессивных реакций подростков, занимающихся каратэ 3-4 года

Как видно из рисунка 4, у подростков, занимающихся каратэ 3-4 года, уровень агрессивных реакций увеличился по всем показателям. Значительное увеличение произошло по шкале «косвенная» и по шкале «физическая агрессия», а также увеличился уровень раздражения.

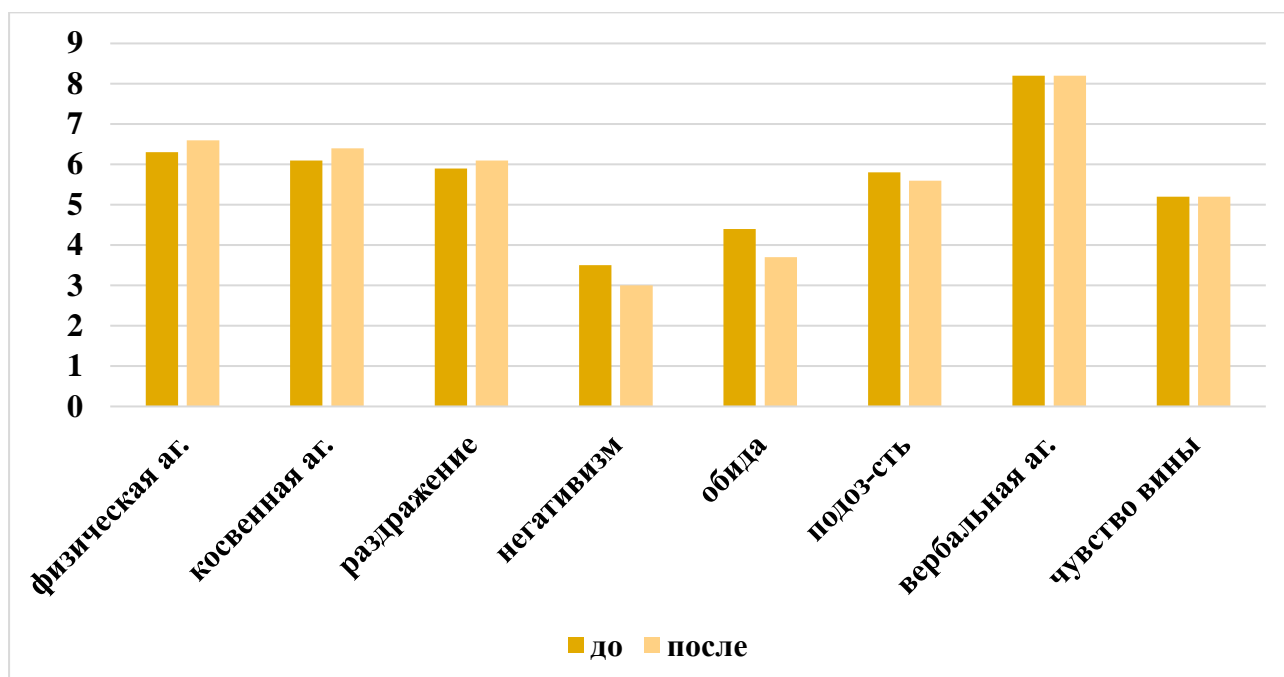


Рисунок 5. Результаты исследования уровня агрессивных реакций подростков, не занимающихся спортом

В группе подростков, не занимающихся спортом, так же произошло увеличение уровня агрессивных реакций, но это увеличение менее значительно, чем у подростков, занимающихся карате 3-4 года. Некоторые показатели стали ниже исходного тестирования, как и у подростков первой группы. Так уровень обиды снизился с 4.4 до 3.7 баллов, а подозрительность с 5.8 до 5.6 баллов (рис.5). Показатели вербальной агрессии и чувства вины остались на прежнем уровне.

### **Выводы:**

1. Многие авторы считают [3,5,6], что на развитие агрессивности влияют различные факторы, в том числе и спортивная деятельность. Во многих видах спорта от участника требуется проявление агрессивности в рамках существующих правил и условий деятельности для достижения спортивного результата. Однако, в спорте, как и в жизни, решение проблем требует развитие оптимальной степени агрессивности.

2. Данные, которые мы получили, до начала эксперимента позволяют констатировать, что у подростков 12-14 лет наиболее выражены такие реакции, как: физическая агрессия, косвенная агрессия, вербальная агрессия, угрызения совести, раздражение. Мы согласны с мнением авторов, упомянутых ранее, что такая большая выраженность по большинству показателей агрессии связана с влиянием на подростков различных внешних факторов (семья, сверстники, школа, средства массовой информации).

3. Сравнительный анализ динамики развития агрессивных проявлений у подростков не выявил значительного влияния занятий каратэ на развитие агрессии у подростков, так как уровень индекса агрессивности увеличился как у школьников, занимающихся каратэ (стаж 3-4 года), так и у школьников, не занимающихся спортом. А у подростков, занимающихся каратэ первый год уровень индекса агрессивности снизился, что говорит о том, что на начальных этапах обучения единоборства (карате) оказывает избирательное влияние на агрессию подростков 12-14 лет, и частично снижает у них выраженность агрессивных и враждебных реакций, а правильная организация

тренировочного процесса может способствовать контролю агрессивных проявлений. Индекс враждебности повысился у подростков всех трех исследуемых групп, что, вероятно, связано с возрастными проявлениями подросткового возраста.

### Список литературы

1. Алфимова, М. В. Психогенетика агрессивности // Вопросы психологии. – 2000. - № 6. – с. 112.
2. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. - С-Пб – «Питер» - 2000 С.352.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта // Учебное пособие для студентов высшего педагогического учебного заведения - М. Издательский центр «Академия», 2000 - С.288.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
5. Можгинский, Ю. Б. Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм. - СПб. -1999.
6. Ярмолаев, И. А. Агрессия как психологический феномен. – М., 2001. – 499 с.

## ВЛИЯНИЕ ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА И РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА УОРТО НА ИХ ЗДОРОВЬЕ

*Трофимова Е. В.*

*Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва Тульской области» г. Новомосковск*

Проблема «спорт и здоровье» является наиболее актуальной в настоящее время, ибо сочетание этих слов постепенно теряет знак равенства. Очевидно, что необходимы новые технологии индивидуализации тренировочного процесса, основанные на биологических закономерностях организма спортсмена, для сохранения его здоровья и спортивного долголетия. [2, 4]

Теория и методика спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов с каждым годом совершенствуются, но возникают все новые и новые проблемы, которые необходимо решать.

Поиск более эффективных путей индивидуализации тренировочного процесса заставил ученых обратиться к перспективной науке хронобиология. Исследования по хронобиологии развиваются параллельно с генетикой, педагогикой и психологией, медициной и гелиобиологией, ибо все эти науки требуют хронобиологического подхода с учетом того, что ритмы внешней среды также взаимосвязаны с биологическими ритмами организма. Следует отметить, что интерес к биологическим ритмам человека и животных возник уже два с половиной тысячелетия назад. В настоящее время познание временной организации биологических систем (в том числе и человека) является одним из наиболее актуальных направлений биологии, физиологии, медицины и спорта. [13, 15]

Учет индивидуального состояния организма спортсмена во время того или иного воздействия, в том числе физической и соревновательной нагрузки, имеет большое значение для сохранения здоровья и работоспособности спортсмена. Особое значение имеет данная проблема для разработки вопросов адаптации к экстремальным условиям внешней среды (температуре и влажности воздуха, геомагнитной обстановке, значительной смене поясного времени и т.п.) юных и взрослых спортсменов. Теоретическая и практическая значимость хронобиологических и гелиофизических исследований в области физического воспитания и спорта состоит в том, что создается научно обоснованный подход к индивидуализации педагогических, психологических и лечебных воздействий. [1, 10, 14]

**Гипотеза.** Предполагается, что хронобиологический тип и организованность режима дня студентов первого курса УОРТО и режима работы училища будет положительно отражаться на здоровье студентов подросткового возраста.

**Объект исследования:** учебно-тренировочная деятельность студентов первого курса УОРТО.

**Предмет исследования:** уровень здоровья и хронобиологический тип подростков обучающихся в УОРТО на первом курсе.

**Цель работы.** Изучить влияние хронобиологического типа и режима дня на здоровье студентов 1 курса «УОРТО».

В соответствии с поставленной целью работы были определены следующие **задачи**.

1. Изучить состояние темы работы по литературным источникам.
2. Определить хронобиологический тип и уровень здоровья на основе отдельных показателей функционирования организма студентов 1 курса «УОРТО».
3. Провести анализ влияния хронобиологического типа и режима дня на уровень здоровья студентов 1 курса «УОРТО».

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования. [11]

1. Анализ литературных и других источников информации.
2. Метод педагогического эксперимента.
3. Метод сбора информации.
4. Метод контрольных испытаний.
5. Метод математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в несколько этапов: 1 этап – изучение проблемы, ее теоретическое обоснование, формирование цели и задач, подбор методов и самой организации исследования. Протекал этот этап с 20 октября по 31 декабря 2019 г. на базе ГПОУ «УОРТО».

По данной теме было изучено 32 информационных источников, в которых отмечается, что не менее важным вопросом для изучения является взаимоотношение человека с окружающей средой, так как высоко приспособляемый организм отличается хорошей саморегуляцией.

II этап осуществлялся в период с 1 февраля по 15 марта 2020 г. Чтобы определить хронобиологический тип студентов 1 курса «УОРТО», была составлена группа испытуемых женского пола первого курса, желающих участвовать в исследовании. В данной группе было проведено анкетирование для определения хронотипа человека с использованием международной анкеты Остберга. [3, 9]

Для определения хронотипа использовалась таблица результатов. Подсчитали общую сумму баллов и, пользуясь схемой оценки, определили, к какому хронобиологическому типу относится тот или иной испытуемый: «жаворонки», «голуби» или «совы».

Таблица 1

Схема оценки хронобиологического типа человека по опроснику – тесту

	1	2	3	4	5	6	7	8
а	3	4	0	1	2	0	3	0
б	2	2	1	0	0	1	2	2
в	1	1	2	-	-	2	1	-
г	0	0	3	-	-	3	0	-

Метод сбора информации заключается в том, что испытуемым было предложено составить примерный режим дня на данный период времени. Метод контрольных испытаний использовался для определения уровня здоровья экспресс-оценкой по В.И. Белову. [3]

Метод педагогического эксперимента заключается в констатирующих результатах функционирования жизнеобеспечивающих систем организма.

Метод математической статистики используем для определения среднего показателя. Показатель относительной доли использовали с целью определения процентного отношения между частью и целым. Этот показатель так же можно выразить в долях.

III этап. После проведения констатирующего эксперимента, все результаты были отработаны и проанализированы, а на этой основе были определены хронотипы, уровень здоровья, особенности режима дня, формировались выводы и разрабатывались практические рекомендации. Данный этап осуществлялся в период с 15 мая по 30 мая 2020 года.

**Результаты исследования.** Проводя анализ литературных источников, было выявлено, что здоровье – это такое психофизиологическое состояние, которое характеризуется не только отсутствием патологических изменений отдельных органов и систем, но и такими функциональными резервами организма человека, которые вполне достаточны для его эффективной биологической и социальной адаптации, и сохранения им высокой физической и умственной работоспособности в естественной среде обитания. Временная организация биологической системы характеризуется совокупностью всех ритмических процессов, которые



взаимодействуют между собой. Поэтому биологические ритмы – это упорядоченное во времени и предсказуемое изменение биологических процессов. [6, 8] В исследуемой группе было проведено тестирование на определение хронотипа (смотри таблицу № 3).

Таблица 3

<b>Режим дня подростков «УОРТО»</b>	
1. Подъем	
2. Утренний туалет	6.30
3. Утренний завтрак	6.00-6.20
4. Завтрак	6.20-6.50
5. Одевание	6.50-7.10
6. Дорога в колледж:	7.10-7.30
- транспортом	
- пешком	7.30-8.15 8.00-8.20
7. Учеба (в основном три пары)	8.30-14.05
8. Обед в колледже	11.50-12.20
9. Тренировка (ПСМ)	14.15-16.00
10. Гигиенические процедуры	16.00-16.30
11. Дорога домой:	
- пешком	16.30-16.50
- транспортом	16.30-17.15
12. Полдник	17.25-17.45
13 Отдых	17.45-18.20
14. Домашняя подготовка	18.20-19.20-20.20
15. Прогулка или свободное время	19.20-20.20-22.00
16. Ужин	22.10-22.30
17. Вечерний туалет	22.30-23.00
16. Сон	23.10

Результаты оценки хронобиологического типа человека  
по опроснику-тесту

Хронотип	Кол-во баллов	Кол-во человек
«Жаворонок»	0-7	3
«Голубь»	8-13	10
«Сова»	14-20	0

По этим результатам из 13 испытуемых 10 (77%) относятся к хронотипу «голубь». Они характеризуются легким приспособлением к любому режиму труда и отдыха; в течение суток у них имеется два пика работоспособности: первый - с 9 до 13 часов и второй – с 16 до 18 часов.

$$\text{Процент «голубь»} = \frac{10}{13} \times 100\% = 77\% \quad \text{Процент «жаворонок»} = \frac{3}{13} \times 100\% = 23\%$$

Три человека из испытуемых (23%) являются «жаворонками». Они рано засыпают и рано пробуждаются и чувствуют себя бодрыми, полными энергии в первой половине дня. А вот «сов» не оказалось совсем. Также испытуемым было предложено составить свой режим дня, анализ которого подтвердил результаты опросника-теста по хронотипу. Действительно 3 девушки по своему распорядку дня ложатся спать в период от 20.30 до 22.00 (Ткачук А., Самойленко А., Асанова Л.). Из личных бесед, при сборе информации, было выявлено, что практически всех устраивает их режим дня и соответствует их хронобиологическому типу, получившемуся при тестировании. Так как большинство испытуемых считают, что их режим дня и хронобиологический тип совпадают, то определим уровень здоровья испытуемых по Белову В.И. (смотри таблицу № 6).

Полученные показатели здоровья были переведены в баллы и определен уровень здоровья по среднему количеству баллов: очень высокий - 5 баллов и выше; высокий - 4-4,9 балла; средний - 3-3,9 балла; низкий - 2-2,9 балла; очень низкий - 1-1,9 балла (смотри таблицу № 4). По уровню здоровья результаты распределились следующим образом: 9 девушек с высоким уровнем здоровья (69,24%), и по 2 девушки имеют средний и очень высокий уровень здоровья (15,38%). Средний показатель в исследуемой группе по уровню здоровья – высокий (4,5 балла). Достаточно хорошие результаты объясняются тем, что возраст испытуемых невелик, это 15-16 лет, все они систематически занимаются физическими упражнениями (не менее года) и их режим дня совпадает с хронотипом.

Таблица 4.

Результаты уровня здоровья девушек 1 курса УОРТО по Белову В.И.

№ по списку	Количество баллов	Уровень здоровья
1	5,75	Очень высокий
2	3,4	Средний
3	4,9	Высокий
4	4,4	Высокий
5	3,75	Средний
6	4	Высокий
7	4,6	Высокий
8	5	Очень высокий

9	4,1	Высокий
10	4,9	Высокий
11	4,5	Высокий
12	4,6	Высокий
13	4,9	Высокий
X	4,5	Высокий

### **Выводы.**

1. По литературным источникам выявлено, что сущность здоровья с хронобиологических позиций заключается в сохранение архитектоники временной организации биосистемы. Временная последовательность, выработанная всем ходом эволюции, является предпосылкой хорошего здоровья и работоспособности. Как отмечают ученые, рассогласование биоритмов – это первый шаг к заболеванию.

2. Наиболее распространенной является классификация, по которой людей делят на лиц вечернего типа – «совы», лиц утреннего типа – «жаворонки» и лиц дневного типа – «голуби».

3. Большинство девушек являются лицами дневного типа «голуби» (77%), что подтверждено и литературными источниками, т.к. 40-50% людей являются аритмиками в жизни. А в детстве почти все «голуби». Лишь 23% девушек являются лицами утреннего типа – «жаворонки», что составляет по литературным данным 25-30% от всего населения Земли. Средний показатель уровня здоровья испытуемой группы – высокий. Однако, у Боровлевой Богданы – наилучший результат (5,75 баллов), а у Пироговой Дарьи – наихудший (3,4 балла) среди испытуемых.

4. Высокий уровень здоровья экспериментальной группы объясняется многими факторами, к которым можно отнести соответствия хронобиологического типа и режима дня, достаточно молодой возраст (15-16 лет), а также систематические занятия физическими упражнениями.

Таблица № 5

## Результаты экспресс-оценки уровня здоровья (по В.И.Белову) студенток 1 курса «УОРТО»

№ п. п.	Уровень и наименование показателей									
	Кол-во лет	ЧСС в покое уд/мин	АД в покое рт.ст.	ЖЕЛ на массу тела мл/кг	Стаж занятий физическими упражнениями в неделю	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек., мин.	Сгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Количество простудных заболеваний в течение года	Количество хронических заболеваний внутренних органов	Средний показатель
1	16	72 (3)	(8)	52,9	3 года 5 раз по 2,5	1,30 (5)	70 (6)	- (8)	- (7)	5,75
2	15	66 (4)	(3) 90/60	52 (4)	1 год 5 раз по 2,5 часа	2,0 (3)	40 (5)	2 (3)	1 (2)	3,4
3	15	66 (4)	(4)	63,3	6 лет 5 раз по 1,5 часа	1,0 (5)	>100 (6)	3 (3)	1 (2)	4,9
4	16	84 (2)	(6)	65,5	3 года 6 раз по 1,5	1,0 (5)	100 (6)	4-5 (2)	2 (1)	4,4
5	16	64 (4)	(2)	67,3	10 лет 4 раза по 2-3	более 3,0 (1)	35 (46)	5 (2)	2 (1)	3,75
6	16	60 (4)	(4)	66 (8)	10 лет 3 раза по 1	более 3,0 (1)	32 (4)	2 (1)	2 (1)	4
7	15	60 (4)	(4)	64,4	3 года 6 раз по 1,5	2,0 (5)	100 (6)	2-3 (3)	1 (2)	4,6
8	16	54 (5)	(4)	63,2	3 года 2 раза по 1,5-2	2,0 (5)	50 (6)	1 (5)	1 (2)	5
9	16	56 (5)	(4)	58,3	1 год 6 раз по 3 часа	2,0 (5)	200 (6)	3 (3)	2 (1)	4,1
10	16	50 (6)	(6)	56,6	5 лет 3 раза по 1,5-2	5,0 (1)	50 (6)	1 (5)	1 (2)	4,9
11	16	50 (6)	(8)	67,8	10 лет 5 раз по 2,5	более 3,0 (1)	>100 (6)	5-6 (1)	1 (2)	4,5
12	15	90 (2)	(4)	71,2	11 лет 6 раз по 2,5	3,0 (3)	>100 (6)	5 (2)	2 (1)	4,6
13	16	60 (4)	(8)	45 (2)	6 лет 2 раза по 2 часа	1,0 (5)	200 (6)	1 (5)	1 (2)	4,9
X		64,8 (4)	113/75 (6)	61 (8)	5,5 лет (7)	2,25 (3)	90,5 (6)	3 (3)	1 (2)	4,5-4,9

## Список литературы

1. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. – М.: ФиС, 2017. – 208 с.
2. Ашофф Ю. Биологические ритмы. – М.: Мир, 2019. – 450 с.
3. Горелова С.В., Горская Е.А., Терехина Л.А., Филимонова Ж.В. Лабораторные работы по экологии и методические рекомендации по их выполнению. – Тула: изд-во ТГПУ им. Л.Н.Толстого, 2016. – 176 с.
4. Дедов И.И., Дедов В.И. Биоритмы гормонов. – М.: Медицина, 2016. – 256 с.
5. Дубов А.П. Лунные ритмы у человека. – М.: Медицина, 2017. – 159 с.
6. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Владос, 2015. – 512 с.
7. Оранский И.Е., Царфис П.Г. Биоритмология. – М.: ФиС, 2015. – 143 с.
8. Панфилов О.П., Шумский В.Г. Биоритмы, география, спортивная работоспособность. – Тула: Приокское книжное издательство, 2017. – 136 с.
9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2018. – 160 с.
10. Степанова С.И. Биоритмологические аспекты проблемы адаптации. – М.: Наука, 2014. – 239 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2016. – 480 с.
12. Шапошникова В.И. Биоритмы часы здоровья. – М.: Советский спорт, 2017. – 63 с.
13. Шапошникова В.И., Таймазов В.А. Хронобиология и спорт. – М.: Советский спорт, 2015. – 180 с.
14. <http://www.fizkulturaisport.ru>
15. [www.trisport.ru](http://www.trisport.ru)

# МОДИФИКАЦИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

*к.п.н., доцент С.Ю. Усачева С. Ю., Гуров А.А.*

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и  
туризма, Россия*

**Введение.** Мужской спринт является одной из самой престижной дисциплиной легкой атлетики. К сожалению, отечественные спортсмены много лет не входят в число спринтеров мировой элиты. Данное обстоятельство обязывает специалистов вести постоянный поиск эффективных и надежных путей системы подготовки спортсменов в данном виде спорта. Современный уровень высоких спортивных достижений во многом определяется качеством и направленностью многолетней подготовки, которую прошел спортсмен в детском и юношеском возрасте [4].

Весьма актуальным становится поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса на всех этапах становления спортивного мастерства занимающихся.

Общепризнанно, что в основе подготовки бегунов на короткие дистанции лежит использование разнообразных упражнений скоростного, скоростно-силового и силового характера [5]. Вместе с тем, еще не до конца решен вопрос о преимуществах одних тренировочных средств над другими, особенно на начальных этапах занятий. Одни специалисты отдают предпочтение беговым и прыжковым упражнениям, сходным по своей биодинамической структуре с основным соревновательным [1, 3]. Другие авторы склоняются к необходимости планирования объёмной работы на разнообразных тренажёрных устройствах, позволяющих, в частности, избирательно и более акцентировано воздействовать на формирование необходимого силового и скоростно-силового потенциала ведущих мышечных групп [2, 6]. Аргументированное решение о преимуществах того или иного подхода затрудняется противоречивостью экспериментальных

материалов, связанных с построением моделей физической, технической и соревновательной подготовленности юных спортсменов, занимающихся легкоатлетическим спринтом.

Цель исследования - экспериментально оценить уровень скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов спринтеров 15-17 лет, в структуре годового цикла.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что использование разработанной программы на основе применения специальных прыжковых и беговых упражнений позволит повысить уровень скоростно-силовой подготовленности у юношей 15-17 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции и, следовательно, добиться более высоких результатов в соревновательной деятельности.

**Организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе ГБУ БО СШОР по легкой атлетике им. В.Д. Самотесова г. Брянск в период с ноября 2019 года по апрель 2020 года. Испытуемыми являлись две группы юношей 15-17 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции. Одна группа занималась по традиционной программе ДЮСШ, другая по разработанной нами программе, основанной на применении специальных прыжковых и беговых упражнений скоростно-силовой направленности.

Для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности применялись следующие тесты: бег 20 м с ходу; бег 100 м со старта; скачки 20 м на одной ноге; прыжок в длину с места; 3-й прыжок с места; время 10-ти приседаний; время 15-ти отжиманий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенного эксперимента было обнаружено, что исходные показатели специальной физической подготовленности в исследуемых группах спринтеров находятся на одном уровне ( $p > 0,05$ ).

Педагогический эксперимент, продолжительностью шесть месяцев, позволил провести исследования и выявить динамику показателей

специальной физической подготовленности у юношей 15-17 лет занимающихся бегом на короткие дистанции в обеих исследуемых группах.

Анализ полученных результатов показывает, что за период эксперимента в обеих группах объективно улучшились результаты по всем контролируемым параметрам (рис. 1).

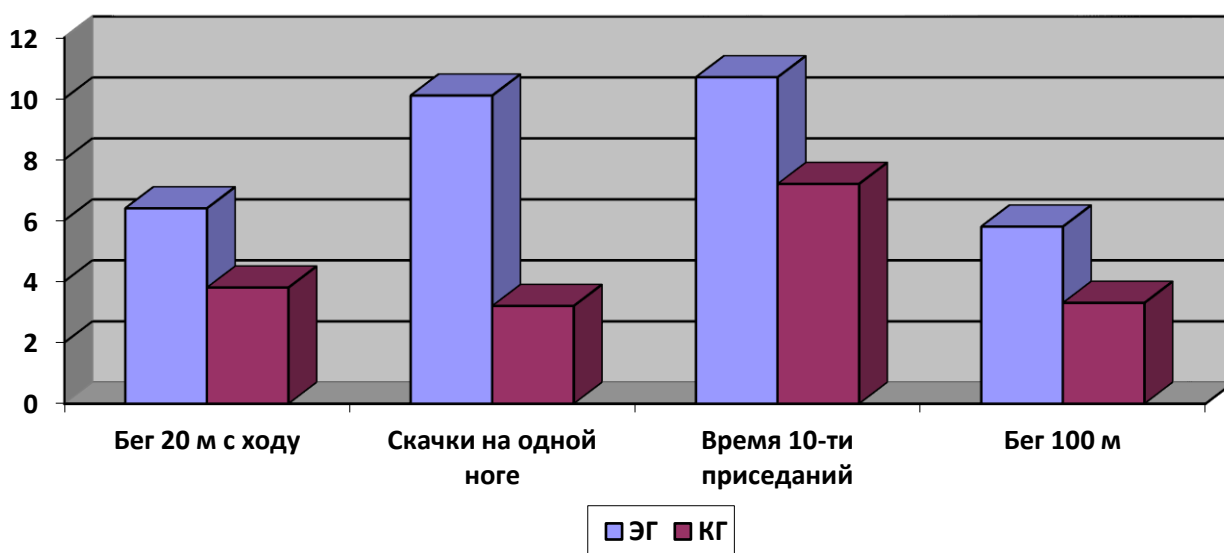


Рисунок 1 - Прирост показателей скоростно-силовой подготовленности в исследуемых группах за период эксперимента, %

Следует отметить, что результаты, показанные спортсменами в беговых тестах, достоверно улучшились в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Было выявлено, что в беге на 20м с ходу в ЭГ прирост результатов составил 6,4%, тогда как в КГ – 3,8%. Существенное улучшение результатов в экспериментальной группе наблюдается и в тесте «скачки на одной ноге» 20м – на 10,1%, и, в тесте «время 10-ти приседаний» – 10,7%, в то время как в контрольной группе – соответственно лишь на 3,2% и 7,2%.

Основная тенденция в развитии вида спорта заключается в непрерывном повышении спортивного мастерства занимающихся и, как следствие, уровня показываемых спортивных результатов. Поэтому эффективность той или иной



системы подготовки в конечном итоге проверяется результатами соревновательной деятельности спортсменов [37].

Рассматривая с этой позиции итоги эксперимента, можно констатировать, что по результатам, показанными спортсменами в соревновательном упражнении (бег на 100м), экспериментальная группа заметно превосходит контрольную группу.

Было установлено, что за время эксперимента в ЭГ средний результат улучшился на 0,7 сек (до педагогического эксперимента результат зафиксирован на уровне 12,1 сек, после – 11,4 сек), прирост составил 5,8%, а в КГ на 0,4 сек (до педагогического эксперимента результат был 12,0 сек, после – 11,6 сек), прирост зафиксирован на уровне 3,3%.

**Заключение.** Итоги педагогического эксперимента позволяют утверждать, что при равенстве учебно-тренировочных занятий, проведенных в годичном цикле, у спортсменов экспериментальной группы происходили более существенные изменения показателей скоростно-силовой подготовленности, которые, в свою очередь, отразились на достижении высоких результатов в соревновательном упражнении.

Следовательно, можно утверждать, что при подготовке юных спринтеров 15-17 лет на этапах спортивной специализации для повышения их специальной скоростно-силовой подготовленности целесообразно использовать программы тренировочных средств, основанных на применении разнообразных прыжковых и беговых упражнений.

### **Список литературы:**

1. Алабин, В.Г. Совершенствование системы многолетней тренировки юных легкоатлетов: дис. ... докт. пед. наук /Алабин Виктор Григорьевич – Харьков, 1994. – 325 с.
2. Мехрикадзе, В.В. Тренировка спринтера./В.В.Мехрикадзе. – М.: Физкультура, образование и наука, 1977. – 164 с.

3. Никитушкин, И.Г. Основные положения системы подготовки юных спортсменов / И.Г.Никитушкин // Система подготовки спортивного резерва. – М.: ВНИИФК, 1994. – С. 38-56.

4. Сергеев, А.И. Методические приемы совершенствования основных компонентов быстроты у бегунов на короткие дистанции 13-15 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Андрей Игоревич Сергеев. – Смоленск, 1999. – 22 с.

5. Ткаченко, М.Л. Контроль за тренировочными нагрузками различной направленности и адаптации к ним в годичном цикле подготовки квалифицированных легкоатлетов-спринтеров: дис. ... канд. пед. наук /Мария Леонидовна Ткаченко. – К.: КГИФК, 1986. – 154 с.

6. Юшкевич, Т.П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера: автореф. дис. ... докт. пед. наук. /Тадеуш Петрович Юшкевич. – М., 1991. – 45 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

*Фатхутдинов И. И., к.б.н., доцент Мисбахов А.А  
ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ», г. Казань*

**Аннотация.** В данной работе рассматриваются психологические аспекты подготовки юных футболистов. Изучается вопрос о влиянии характерологических особенностей на успешность в спортивной деятельности. Представлены результаты сравнительного исследования акцентуаций характера юных футболистов. Были определены типы акцентуаций характера и выявлена взаимосвязь особенностей характера с перспективностью юных футболистов.

**Ключевые слова:** акцентуация характера, характерологические особенности, юные футболисты, спортивная подготовка, психологические аспекты.

**Актуальность.** Современный футбол предъявляет высокие требования к личности спортсменов, несмотря на спортивный и соревновательный опыт, амплуа и возраст игроков. На сегодняшний день можно увидеть, что имея примерно равный уровень физической, технико-тактической подготовленности игрок уступает сопернику именно в психологической подготовленности. На футболистов с самого детства оказывается достаточно высокое психологическое давление, которое воздействует на психику юных футболистов, формируя специфичные черты характера, акцентуированное поведение. Особое внимание к этому вопросу стало проявляться в последнее время из-за увеличения психофизиологических нагрузок на организм юных футболистов, их влияние на перспективность спортсмена, на спортивные результаты, на эмоциональное и психическое состояние спортсмена. Изучение характерологических особенностей спортсменов, особенно на этапе углубленной специализации, является одной из наиболее актуальных проблем спортивной науки [1].

Акцентуации характера спортсменов, а именно футболистов, недостаточно изучены. На сегодняшний день практически не выявлена возможная связь характерологических особенностей (акцентуаций характера) с результативностью и успешностью юных футболистов. Именно поэтому, важно определить какие акцентуированные черты личности влияют на перспективность и успешность юных спортсменов.

Акцентуация характера – это усиление, заострение определенных черт характера, оказывающих влияние на другие черты характера и на поведение личности в целом [3]. Классификация Карла Леонгарда является известной зарубежной классификацией типов акцентуации характера. В этой классификации выделяются демонстративный, возбудимый, дистимический, экзальтированный, педантичный, тревожный, циклотимный, гипертимный, застревающий, эмотивный типы [2,5].

**Цель исследования:** определить акцентуации характера личности, определяющих перспективных юных футболистов.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе футбольного клуба АНО «Академия футбольного мастерства Спарта» г. Казани в нескольких филиалах: МБОУ СОШ татарско-русская №15 гимназия; МБОУ СОШ №147; МБОУ СОШ №87, стадион «Электрон».

В исследовании приняли участие 30 юных футболистов 14-15 лет. 15 из них являются членами сборной команды футбольного клуба АНО «Академия футбольного мастерства Спарта» и они составили основную группу (перспективные футболисты). Другие 15 не являются членами сборной команды, они образовали группу сравнения (неперспективные футболисты).

Определение характерологических особенностей спортсменов проводилось с помощью опросника Х. Смишека на АПК «НС-ПсихоТест». Опросник включает 88 вопросов и 10 шкал, соответствующих типам акцентуаций характера. Обследуемые юные футболисты ответили на предлагаемые вопросы утвердительно или отрицательно. По результатам проведения обследования определяется степень выраженности качеств каждого из десяти диагностируемых типов.

Значимые показатели составляют от 14-16 баллов по любой из шкал для определенного типа. Окончательный вывод делается на основании максимального количества баллов, набранных по одной шкале или по нескольким шкалам, если показатели отличаются на 1-3 балла.

Статистическую обработку полученных результатов проводили с помощью программы "Microsoft Excel", для определения достоверности различий между полученными результатами использовали t-критерий Стьюдента.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По итогам выполнения характерологического опросника юными футболистами, нами были получены следующие среднестатистические данные (табл.1)

На основании полученных результатов, следует отметить, что достоверно чаще у футболистов сборной «Спарты», в отличие от неперспективных футболистов, выявляется гипертимный тип акцентуации

характера, а также достоверно реже дистимический тип акцентуации. Гипертимы отличаются хорошей памятью, сообразительностью и живым умом. Они очень активны, постоянно пребывают в приподнятом настроении, оптимистичны, энергичны. Дистимический тип характеризуется пониженным настроением, заторможенностью, пессимизмом, нерешительностью. В группе сравнения этот тип на втором месте по выраженности акцентуации характера.

Выше среднего уровня в обеих группах исследования обнаружена акцентуация характера спортсменов по эмотивному типу акцентуации. Для эмотивной акцентуации свойственны высокая впечатлительность и длительные эмоциональные переживания. Такие люди более тонко реагируют на происходящие события. Душевное потрясение может оказать сильное воздействие и вызвать депрессию, при этом радостное событие вызывает чувство восторга [3].

В группе перспективных футболистов, кроме этого, выявлена акцентуация характера по демонстративному, циклотимному типам. Демонстративный тип акцентуации характеризуется в постоянном стремлении произвести впечатление и привлечь к себе внимание любыми способами. Такой человек легко устанавливает контакт с окружающими, стремится к лидерству. Для циклотимного типа характерна частая смена двух основных фаз, которые можно обозначить как фаза активности (гипертимности) и фаза пассивности (субдепрессии). В периоды подъема они общительны, энергичны, оптимистичны. В период спада из оптимистов они превращаются в пессимистов, мрачно переживающих даже мелкие неудачи.

У футболистов, не являющихся членами сборной команды, на первом месте выявлен застревающий тип. Эта акцентуация характеризуется склонностью долго переживать сильные аффективные чувства. Самыми распространенными причинами для застревания являются: зависть, несправедливость, непризнанные инициативы и успехи.

Данная разница статистически достоверна.

Таблица 1 – СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ АКЦЕНТУАЦИЙ ЛИЧНОСТИ У  
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

№	Шкала	Средний балл (основная группа)	Средний балл (группа сравнения)
1	Гипертимный тип	18,48±4.2	11,34±3.86 *
2	Застревающий тип	13.87±3.54	16.56±4.51**
3	Педантичный тип	10.78±3.96	13.19±5.11
4	Эмотивный тип	14.6±4.72	15.02±3.75
5	Тревожный тип	8.63±5.36	11.42±4.46
6	Циклотимный тип	15.74±4.24	11.97±6.05
7	Возбудимый тип	9.52±4.09	9.27±5.92
8	Демонстративный тип	15.89±4.03	11.44±5.20**
9	Экзальтированный тип	11.55±5.46	12.01±4.88
1	Дистимический тип	8.32±3.15	14.56±5.8**

Примечание: \* – достоверность различий по сравнению с показателями основной группы, при  $P < 0,001$ ;

\*\* – достоверность различий по сравнению с показателями основной группы, при  $P < 0,05$ .

**Выводы.** Таким образом, проведенное исследование характерологических особенностей, позволило выявить различие перспективных и неперспективных юных футболистов. Степень выраженности акцентуаций характера, среди обеих групп, весьма разнообразна. Так, у юных футболистов, которые являются членами сборной команды АФМ «Спарта», в основном преобладает гипертимный и демонстративный типы акцентуации. А у футболистов, не являющихся членами сборной, достоверно чаще застревающий и дистимический типы.

Исходя из полученных данных, мы предполагаем, что психологические аспекты являются важными факторами достижения успеха в спорте. А именно особенности характера влияют на перспективность и успешность юных футболистов.

Полученные данные могут быть применены в тренировочном процессе и в спортивном отборе.

## Список литературы

1. Лапшин, О. Теория и методика подготовки юных футболистов / О. Лапшин. – Litres, 2020. –132 с.
2. Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Феникс, 1997.– 318 с.
3. Маркина, Т.И. Особенности психоэмоциональной сферы бадминтонистов / Т.И. Маркина, Р.А. Якупов, Л.М. Залялютдинова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры.–2018.– С.23-24.
4. Моисеева, Т. А. Акцентуированные черты характера [Текст] / Т. А. Моисеева, Ю. О. Юртаева // Молодой ученый. — 2019. — № 4 — С. 161-164.
5. Шаймарданова, А.Р. Характерологические особенности высококвалифицированных спортсменов [Текст] / А.Р. Шаймарданова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.– 2019.– С. 481-483.

## ИНОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ

*Хорунжий А. А.*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва, Россия*

**Ключевые слова:** экспериментальная (инновационная) площадка, «Омега-С», соревнования, юные спортсмены, психическое состояние.

**Актуальность.** Психическая готовность единоборцев к деятельности экстремального характера (соревновательный поединок) имеет чрезвычайное значение и определяет результат. В период подготовки и во время соревновательной деятельности состояние психической готовности может изменяться, принимая позитивное или негативное направление [1].

Согласно «Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года» утвержденной Распоряжением правительства Российской Федерации №2245-р от 17 октября 2018 г., согласно пункта 6 и пункта 7 проблема спортивного отбора в современных условиях развития

детско-юношеского спорта и спорта высших достижений становится особенно актуальной.

Необходимо отметить, что научных отечественных разработок и соответствующей методической литературы по системе отбора спортивно одаренных детей крайне мало. [2].

Можно сделать вывод, что разработка инновационной методики оценки уровня психического состояния спортсменов единоборцев является актуальным и требует дальнейшего исследования.

**Цель работы.** Разработать комплексную методику оценки уровня психического состояния на основе инновационных методов (компьютерного аппаратного тестирования «Омега-С»).

Результаты исследования позволят сформировать арсенал практических рекомендации спортивным специалистам для их практической реализации в соревновательной деятельности спортивно одаренных подростков, занимающихся единоборствами [3].

**Методика и организация исследования.** В исследовании принимали участие юные единоборцы, участвующие в работе экспериментальной (инновационной) площадки на базе ФГБУ ПОО «СГУОР». Всего во время проведения III Всероссийского фестиваля борьбы «Юность России» среди обучающихся общеобразовательных и профессиональных организаций (10-20 февраля 2020, г. Смоленск) обследовано 134 спортсмена, возраста 12-14 лет, занимающиеся спортивными единоборствами в физкультурно-спортивных организациях ЦФО Российской Федерации.

Тестирование позволило использовать количественные способы оценки уровня психического состояния юных дзюдоистов, принимавших участие в исследовании, с помощью программно-аппаратного комплекса «Омега-С» (Рис.1). Данный комплекс позволяет в режиме динамического наблюдения позволяет дать оценку уровня психоэмоционального состояния спортсмена методом картирования биоритмов мозга.





Рисунок 1. Заключение о психоэмоциональном состоянии (комплекс «Омега-С»)

Режим картирования предназначен для мониторинга и визуализации на экране в реальном времени карт спектров мощности биоритмов головного мозга. Набор сплайн-карт дополняет визуальный анализ регистрируемого суммарного биоэлектрического сигнала ЦНС и позволяет оценивать пространственные изменения активности биоритмов мозга одновременно на 8-ми картах спектров мощности. Это позволяет эффективно локализовать начало нарастания активности того или иного ритма, наблюдать за одиночными вспышками активности биоритмов, генерализованных в различных пространствах головного мозга и анализировать мощностную и частотную асимметрию биоритмов [4].

**Результаты и их обсуждение.** Оценка уровня психоэмоционального состояния спортсмена юных дзюдоистов с помощью комплекса «Омега-С» происходила по двум основным критериям – анализа спектральной мощности и электрической активности ЦНС.

*Спектральная мощность* для диапазонов дельта-, тета-, альфа, бета1- и бета2 – ритмов составляет процентное соотношение частотных составляющих

спектра суммарного биоэлектрического сигнала. нейродинамических кодов с нормальной, измененной и нарушенной структурой (Рис.2).



Рисунок 2. Частотный спектр биоритмов мозга

*Сплайн-карты электрической активности* представляют собой набор двумерных распределений биоритмов ЦНС в функциональных пространствах головного мозга и характеризует интегральную активность ЦНС в этих пространствах.

Анализируя спектральную мощность и сплайн-карты электрической активности, мы можем дать заключение различным уровням психоэмоционального состояния спортсмена (Табл.1).

Таблица 1.

Нормированные значения показателей уровня психоэмоционального состояния

№ п/п	Функциональное состояние (показатели)	Значения
1	Психоэмоциональное состояние отличное. Активность высокая	[80-100]
2	Психоэмоциональное состояние хорошее. Активность в норме	[70-80]
3	Психоэмоциональное состояние удовлетворительное.	[50-70]
4	Нервное перенапряжение и признаки накопленной усталости	[0-50]
5	Нервный стресс и признаки депрессии	[0-20]

Анализ характера психической готовности дзюдоистов непосредственно перед соревнованием показал следующее. Для первой группы (ЭГ) характерно следующее - динамика состояния готовности носила положительный характер

(постепенное повышение показателей готовности). Предстартовое состояние спортсменов этой группы было оптимальным.

Для спортсменов второй группы (КГ) характерны существенные отклонения в состоянии психической готовности, что значительно повлияло на их предстартовое состояние, которое характеризовалось как предстартовая апатия и предстартовая лихорадка.

Следующей задачей исследования было выявление взаимосвязи состояния психической готовности дзюдоистов с результативностью соревновательной деятельности. Для этого были вычислены коэффициенты корреляции между результативностью соревновательной деятельности и состоянием психической готовности дзюдоистов в конце этапа подготовки к соревнованию, которое показало преимущество использования предложенной методики оценки уровня психического состояния (Рис.3).

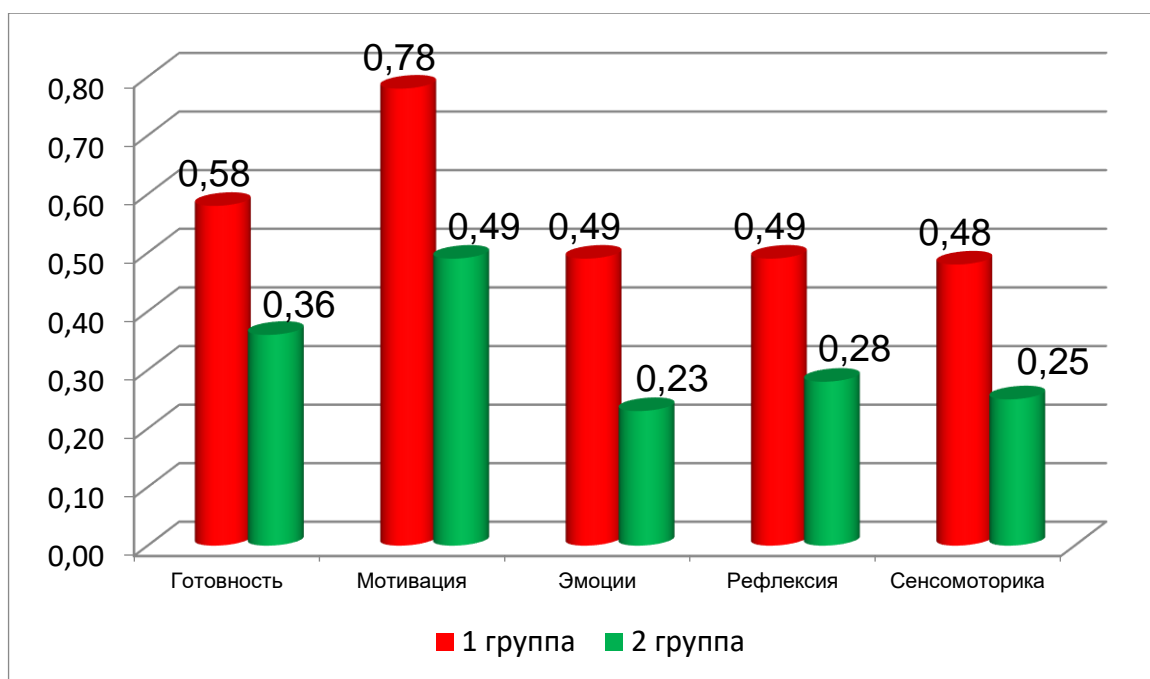


Рисунок 3. Взаимосвязь психической готовности дзюдоистов и результативностью соревновательной деятельности

### **Выводы:**

1. Проведенное исследование позволило выявить характер динамики состояния психической готовности юных дзюдоистов к соревнованию. Наиболее выраженные изменения наблюдались в эмоциональном и рефлексивном компонентах.

2. Разработанная методика оценки уровня психического состояния на основе инновационных методов (компьютерного аппаратного тестирования «Омега-С»), в рамках реализации федерального экспериментального (инновационного) проекта федеральной экспериментальной площадки позволило выявить влияние состояния психической готовности юных единоборцев на результативность соревновательной деятельности.

3. Высокий уровень психической готовности в период подготовки к соревнованию, в основном определяет оптимальное предстартовое состояние спортсмена и более высокие спортивные результаты на соревновании.

### **Список литературы**

1. Боген, М. М. Обоснование особенностей новой концепции обучения двигательным действиям: доступность для каждого обучаемого, безошибочность, быстрота и прочность освоения / М. М. Боген, М. В. Боген // Детский тренер. – 2018. – № 4.

2. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования /авт. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2019. –112 с.

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., исп. и доп. – М.: Советский спорт, 2018. – С. 95–105.

4. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Евашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2015. – 230 с.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОМПЛЕКСА «ОМЕГА-С»

*Хорунжий А. А., Поковба О. М.*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва, Россия*

**Ключевые слова:** экспериментальная (инновационная) площадка, «ОМЕГА-С», тренировочный процесс, юные дзюдоисты, уровень тренированности

**Актуальность.** В настоящее время отмечается тенденция к увеличению нагрузок на спортсменов, выступающих в спорте высших достижений. Вместе с тем, в спортивных единоборствах необходимо соблюдать принцип адекватности: нагрузка должна дозироваться с учетом возможностей организма.

Анализ научной литературы свидетельствует, что в отношении спортсменов, специализирующихся в дзюдо, проведение подобных исследований в подготовке спортивного резерва не удалось обнаружить. В связи с этим становится очевидной необходимость разрешения указанного противоречия и разработки инновационных методов оценки уровня тренированности в спорте высших достижений. [1].

**Цель работы.** Разработать современную методику оценки уровня тренированности юных дзюдоистов на основе комплексного компьютерного аппаратного тестирования состояния спортсменов «ОМЕГА-С», что позволит установить степень предрасположенности к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Результаты исследования позволят сформировать арсенал оптимальных методов (основанных на инновационных медико-биологических разработках), позволяющих разработать практические рекомендации для их практической реализации в учебно-тренировочном процессе [2].

**Методика и организация исследования.** В исследовании принимали участие юные единоборцы, участвующие в работе экспериментальной (инновационной) площадки на базе ФГБУ ПОО «СГУОР». Всего во время проведения III Всероссийского фестиваля борьбы «Юность России» среди обучающихся общеобразовательных и профессиональных организаций (10-20 февраля 2020, г. Смоленск) обследовано 134 спортсмена, возраста 12-14 лет, занимающиеся спортивными единоборствами в физкультурно-спортивных организациях ЦФО Российской Федерации.

Педагогическое тестирование, применяемое в процессе исследования, позволило использовать аппаратные способы оценки уровня тренированности юных дзюдоистов с помощью программно-аппаратного комплекса «Омега-С» (Рис.1).



Рисунок 1. Программно-аппаратный комплекс «Омега-С»

Данный комплекс позволяет в режиме динамического наблюдения контролировать функциональное состояние спортсмена с помощью методики вариационного анализа ритмов сердца. Анализ уровня тренированности юных дзюдоистов основывается на следующих характеристиках:

- статистического анализа, включающий в себя такие показатели, как: RRNN, SDNN, CV, RMSSB, NN50 и PNN50.
- спектрального анализа, включающий в себя такие показатели, как: HF, LF, VLF, HFNU, LFNU, LF/HF и TP.

- анализа гистограммы, включающий в себя такие показатели, как: MO, AMO, BP и HRV-index.
- автокорреляционного анализа, включающего в себя такие показатели, как: Lk, mO и Z [3].

**Результаты и их обсуждение.** Оценка уровня тренированности юных дзюдоистов с помощью комплекса «ОМЕГА-С» происходила по четырем основным критериям – статистическому, автокорреляционному и спектральному анализу, а также анализу гистограммы ВРС (Рис 2).



Рисунок 2. Заключение аппаратного комплекса «ОМЕГА-С»

Установлено, что при 5-минутной записи ЭКГ у обследуемых при первичной диагностике значения ARR составили 484 (259-749) мс, на повторном – в динамике наблюдения — 245 (185-476) мс.

Таким образом, к особенностям variability ритма сердца у юных спортсменов-единоборцев можно отнести следующие: высокая активность как парасимпатического, так и симпатического отдела ВНС, общая мощность

спектра (TP) — более 2500 мс<sup>2</sup>/Гц, баланс отделов ВНС (LF/HF) — в пределах от 0.5 ДО 1.5. Именно эти три показателя спектральной мощности (TP, LF/HFVLF, %) наиболее информативны при оценке и интерпретации показателей ВРС и определяют позитивную динамику параметров в годичном цикле наблюдения. По величине TP, отражающей вариативность сердечного ритма, можно судить о сохранении хорошего и удовлетворительного функционального состояния организма [4].

Результаты позволили оценить уровень показателей подготовленности юных дзюдоистов (Табл. 1).

Таблица 1.

Нормированные значения показателей уровня тренированности спортсменов (с интерпретацией)

Состояния спортсмена	Показатели	Интерпретация
УТ – высокий ФР - высокие	[80-100]	Состояние минимального или оптимального напряжения систем регуляции, характерное для удовлетворительной адаптации организма к условиям среды
УТ – в норме ФР – в норме	[50-80]	Состояние функционального напряжения, проявляющееся мобилизацией защитных механизмов, в том числе повышение активности симпатoadреналовой системы и системы гипофиз-надпочечники
УТ - снижена ФР – ниже нормы	[0-50]	Состояние перенапряжения, для которого характерны недостаточность адаптационных защитно-приспособительных механизмов и их неспособность обеспечить оптимальную адекватную реакцию организма на воздействие факторов внешней среды
УТ - низкий ФР - низкие	[0-30]	Состояние срывов механизмов адаптации, в стадии истощение регуляторных механизмов с преобладанием неспецифических изменений
УТ - минимальна ФР - истощены	[0-20]	Преморбидное состояние с преобладанием специфических изменений

*УТ - уровень тренированности, ФР - резервы тренированности.*

Соревновательная деятельность, в том числе, спортивные единоборства, обеспечивается уровнем тренированности спортсмена. Она может быть эффективной и выполнять задачу подготовки спортивного резерва тогда, когда она используется рационально и правильно дозируется. При этом



степень физической активности и уровень нагрузки должны соответствовать возможностям спортсмена, ее выполняющего.

Своевременная адекватная оценка состояния сердечно-сосудистой системы юного спортсмена, уровня ее функционального резерва позволит правильно соотнести возможности детского организма развиваться в режиме эффективного тренировочного и соревновательного процесса и сможет выполнить здоровье сберегающую функцию.

Следует констатировать, что направленность тренировочного процесса является главным фактором, определяющим организацию функции аппарата кровообращения – в этом заключается принцип преимущественного структурного обеспечения систем, доминирующих в процессе тренировки. Этот принцип подразумевает формирование системы, обеспечивающей успешное выполнение физической нагрузки специальной направленности, преобладающей в спортивных единоборствах.

**Выводы.** Полученные в ходе исследования результаты позволяют заключить:

1. Внедрение в систему подготовки дзюдоистов, методики на основе комплекса «Омега-С», позволяет отбирать спортсменов на предстоящие соревнования с наивысшими показателями уровня тренированности, которые во многом, определяют спортивный результат занимающихся.

2. Данные исследования показывают, что при отборе к соревнованиям по спортивным единоборствам отдается предпочтение обладателям лучших показателей физической готовности в данный период. Поэтому, больших успехов в повышении спортивного мастерства добиваются спортсмены, прошедшие тестирование с помощью комплекса «Омега-С».

3. Изучение ВРС с помощью комплекса «Омега-С» и при проведении функциональных проб позволяет получить наиболее полное представление о функциональном состоянии юного спортсмена, оценить динамику тренировочного процесса и найти пути его оптимизации.

## Список литературы

1. Абрамова, Т.Ф. Возможности оценки врожденных задатков детей и подростков / Т.Ф. Абрамова // Сборник трудов ученых РГАФК 2019 г. – М., 2019. - С. 163–165.
2. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования /авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2019. –112 с.
3. Ванюшин, Ю.С. Компенсаторно-адаптационные реакции кардио-респираторной системы: дис. ...д-ра биол. наук / Ю.С. Ванюшин. - Казань: КГПУ, 2018. – 322 с.
4. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Евашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2018. – 230 с.

## ДЕЛОВАЯ КАРЬЕРА СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*к.п.н., профессор Хорунжий А. Н.*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва, Россия*

**Ключевые слова:** деловая карьера, виды деловой деятельности, показатели деловой карьеры специалистов ДЮСШ.

**Актуальность.** Деловая карьера – это поступательное продвижение личности в какой-либо сфере деятельности, изменение навыков, способностей, квалификационных возможностей и размеров вознаграждения, связанных с деятельностью; продвижение вперед по однажды выбранному пути деятельности, достижение известности, славы, обогащения.

Таким образом, карьера сотрудника ДЮСШ – это его успешное продвижение по служебной лестнице. Следует обратить внимание на то, что факт продвижения сотрудника по служебной лестнице имеет существенное значение не только для него, но и для организации, где он работает. Это объясняется тем, что в ходе своего продвижения работник обязательно приобретает новые деловые качества (иначе он не может продвигаться),

которые, безусловно, полезны на его рабочем месте. Таким образом, в осуществлении деловой карьеры сотрудника должны быть заинтересованы как он сам, так и организация.

Оценка деловых качеств сотрудника и возможное его продвижение по служебной лестнице стали актуальными в последние годы в связи с тем, что согласно принципам рыночной экономики сотрудники должны привлекаться к решению проблем организации. Сотрудник, работающий над совершенствованием своей деловой карьеры, привлекается к решению проблем охотно и работает более эффективно. Сотрудники спортивных организаций одни из первых начали оценивать возможности личной деловой карьеры, что объясняется особенностями работы специалистов со спортсменами. Эти разработки требуют постоянной оптимизации, чем и объясняется актуальность данного исследования.

**Цель настоящей работы** – построение деловой карьеры сотрудника в условиях ДЮСШ.

Различают несколько видов карьеры: внутриорганизационную, межорганизационную, специализированную, неспециализированную, вертикальную, горизонтальную, ступенчатую и скрытую.

В процессе реализации деловой карьеры важно осуществлять всех видов карьер, взаимодействие между целями организации и целью работы сотрудника. При этом для организации важно, чтобы карьера была открыта и понятна, чтобы она соответствовала характеру работы сотрудника в организации, а для сотрудника исключительно важно, чтобы были учтены его интересы и на каждом этапе работы перед ним открывались перспективы служебного роста.

**Организация исследования.** В Смоленском государственном училище олимпийского резерва были проведены исследования по деловой карьере специалистов физической культуры и спорта. С этой целью 17 работников ДЮСШ региона были анонимно проанкетированы на предмет их служебного продвижения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Ответы респондентов были самыми разнообразными. Так, отвечая на вопрос *«Сколько лет Вы*

*работаете тренером?»* - респонденты распределились следующим образом: до года до трех – 2 чел, от трех до пяти лет – 5 чел., свыше 5 лет – 7 чел., свыше 10 лет – 3 чел.

Как показал дальнейший опрос испытуемых, они не только по-разному планируют свой карьерный рост, но даже его не планируют. На второй вопрос: *«Кем Вы работали до настоящей работы?»* - ответы были такими:

- проходил учебу – 5 чел. (29,4 %);
- был преподавателем физической культуры в школе – 1 чел. (5,9 %);
- был спортсменом – 9 чел. (52,9 %);
- был методистом – 2 чел. (11,8 %).

Полученные данные свидетельствуют о том, что наши респонденты практически все (за исключением учителя) продолжают избранную карьеру (подготовку спортивного резерва) и у них должно появиться желание строить ее дальше. Таким специалистам необходимо планировать служебную карьеру.

На следующий вопрос анкеты *«Планировали Вы в свое время стать тренером ДЮСШ?»* - положительно ответили 12 респондентов, т. е. 70,6 %, отрицательно – 5 (29,4 %). Следовательно, в свое время они думали о построении своей карьеры, хотя осуществляли это без понимания проблемы карьерного роста. Из этого следует, что Смоленском государственном училище олимпийского резерва должен, учитывая наличие лицензии на переподготовку специалистов ФКиС, обучать слушателей вопросам деловой карьеры.

На вопрос нашей анкеты: *«Нравится ли Вам Ваша работа?»* - положительно на этот вопрос ответили 13 человек, т. е. 76,5 %, отрицательно – 4 человека, т. е. 23,5 %. Таким образом, более 70 % наших респондентов работают с большой охотой, и именно им рекомендуется разрабатывать деловую карьеру. Вместе с тем респонденты, отрицательно ответившие на этот вопрос, представляют собой большую часть опрошенных, и им не рекомендуется разрабатывать дальнейшую деловую карьеру, которая им не нравится. Таким образом, необходимо вначале выявить специалистов, которым работа нравится и для них предоставлять условия продвижения по

служебной лестнице. Возможно, эти причины можно устранить, после чего приступить к разработке их деловой карьеры.

Вопрос анкеты: *«Планируете ли Вы дальнейшее продвижение?»* - разделило респондентов на две группы: 9 из них (52,9 %) планируют продвигаться, а 8 (47,1 %) – не планируют. Здесь следует отметить неблагоприятную работу организации со своими кадрами. Незаинтересованность работников в дальнейшей карьере свидетельствует об их некачественной работе, т. е. о низком уровне спортивного результата своих воспитанников.

На вопрос *«Как Вы планируете дальнейшее продвижение?»* - респонденты предъявили пять форм продвижения, связанных с повышением своей квалификации. К ним относятся: самостоятельная работа по повышению своей квалификации; обмен опытом с ведущими тренерами; участие в повышении квалификации, предусматриваемые руководством; продвижение на новое рабочее место; повышение уровня знаний по проблемам подготовки спортивного резерва. Мнение респондентов распределилось следующим образом:

- самостоятельная работа -4 чел. (23,5 %);
- опыт ведущих тренеров – 1 чел. (5,9 %);
- повышение квалификации – 3 чел. (17,6 %);
- новое рабочее место – 3 чел. (17,6 %);
- знания по проблемам подготовки спортивного резерва – 6 чел. (35,4 %).

Представленные данные свидетельствуют о том, что отсутствует плановая разработка деловой карьеры специалистов, деловую карьеру рассматривают только как возможное повышение квалификации. Однако, нужно не забыть о тех отраслях знаний, которые наиболее значимы для практики физической культуры и спорта, а именно внедрению современных технологий подготовки спортивного резерва и опыта ведущих специалистов в подготовке высокопрофессиональных спортсменов.

В заключении нужно обратить внимание на другие виды карьеры: горизонтальную, неспециализированную, ступенчатую (вхождение в

Спортивные Федерации России по видам спорта, консультативную и научно-прикладную деятельность).

Вопрос *«Считаете ли Вы удовлетворительной оплату Вашего труда?»* - следует считать закономерным. Однако, тем не мене, наши респонденты ответили на этот вопрос так: «Да» - 5 чел. (29,4 %), «Нет» - 12 чел. (70,6 %). Следовательно, в организации следует выявлять работников, для которых важно качественное выполнение своих служебных обязанностей и создавать для них лучшие условия оплаты труда.

На вопрос *«Правильно ли Вы выбрали профессию?»* - 15 специалистов (88,2 %) ответили положительно, а 11,8 % - отрицательно. Из этого следует, что организация должна заранее выявлять таких сотрудников и находить к ним другие подходы.

На вопрос нашей анкеты *«Достигли ли Вы равновесия между семьей и работой?»* - имеет в виду понимание семьей работы человека и может иметь отрицательное воздействие. Работа тренерского состава предполагает, в силу специфики спорта высших достижений, максимальное участие специалистов в карьере своих спортсменов, поэтому 70,5 % респондентов ответили отрицательно.

Из этого следует, что этому вопросу нужно придавать особое значение и руководству учитывать это в вопросах дальнейшего карьерного роста своих подчиненных.

Последний вопрос анкеты *«Будете ли Вы в дальнейшем повышать свою квалификацию?»* - дал 100 % положительный результат. Это свидетельствует о том, что респонденты правильно понимают ситуацию с формированием профессиональных компетенций в тренерской работе.

В результате проведенного исследования можно сделать такое **заключение:**

- специалисты ДЮСШ (тренеры-преподаватели, методисты и другие) практически не знакомы с планированием деловой карьеры;
- специалисты физической культуры и спорта не знают видов деловой карьеры;

• специалисты физической культуры и спорта понимают деловую карьеру только как вид повышения квалификации.

### Список литературы

1. Герасимов Б. Н. Менеджмент персонала: учеб. пособие / Б. Н. Герасимов, В. Г. Чумак, Н. Г. Яковлева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 440 с.
2. Кравченко А. И. Основы менеджмента: управление людьми: учеб. пособие для вузов/ А. И. Кравченко, К. А. Кравченко. – М: Академический проспект, 2016. – 396 с.
3. Начинская С. В. Физическая культура и спорт: непрерывное образование: монография / С.В. Начинская, Н.В. Масыгина. - М: Национальный книжный центр, 2020. – 92 с.
4. Управление персоналом организации: учебник. Государственный университет управления // Под ред. д.э.н. проф. А.Я. Кибанова. 2-е изд. – М.: Инфра-М, 2014. – 634 с.

## МЕТОДИКА АНАЛИЗА И ПОВЫШЕНИЯ МОЩНОСТИ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СПОРТСМЕНОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

*к.п.н Хорунжий К. А., Жевлаков Д. О., Назарова Е. С.*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация Смоленское государственное училище (техникум) Олимпийского резерва, Россия*

**Аннотация:** В данной работе приводятся методики анализа и повышения мощности системы внешнего дыхания в системе спортивной подготовки.

Методикой исследования является анализ показателей кривой «поток-объем» в динамике тренированности спортсменов. Разработанные и практически используемые в обучении учащиеся в системе государственных училищ олимпийского резерва. Основные результаты – тренировать функции внешнего дыхания следует на этапе промежуточной адаптации как специальными

дыхательными упражнениями, так и произвольными нагрузками с гипервентиляцией при мышечной работе.

**Ключевые слова:** методика исследования, функции внешнего дыхания, государственные училища олимпийского резерва, гипервентиляция при мышечной работе.

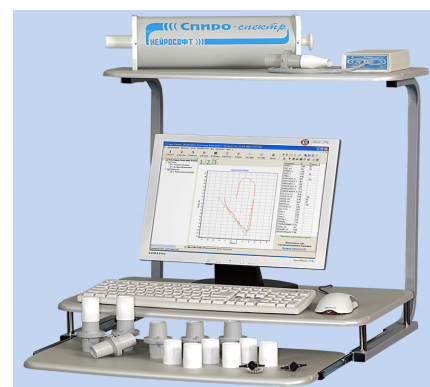
Исследования, проведенные в группах спортивного совершенствования учащихся СГУОР, показали, что разнообразные дыхательные режимы способствуют увеличению резервных возможностей дыхательной системы и, в первую очередь, резервов мощности дыхательной системы.

*Целью методики* явился анализ изменений показателей кривой «поток-объем» в динамике тренировки спортсменов СГУОР.

*Материалы и методы исследования.* В исследовании принимали участие 120 учащихся. Всего обследовано 100 человек, кандидатов и членов сборной РФ в возрасте 18-21 года.

Для оценки изменений состояния функции внешнего дыхания проводился запись спирограммы с использованием спирографа.

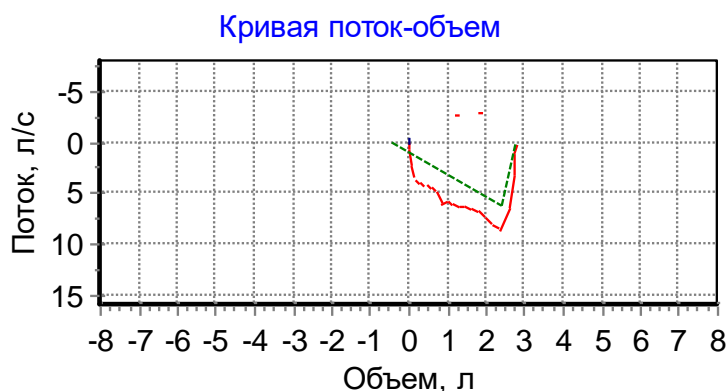
Рис. 1 Спирограф «Спиро-спектр» компании Нейрософт



По спирограмме оценивались следующие показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ), форсированная жизненная емкость легких (ФЖЕЛ), объем форсированного выдоха за 1 секунду (ОФВ1), отношение объема форсированного выдоха за 1 секунду к форсированной жизненной емкости (ОФВ1/ФЖЕЛ), средняя объемная скорость воздуха в середине форсированного выдоха между 25 и 75% ФЖЕЛ (СОС 25-75), пиковая объемная скорость (ПОС), мгновенная объемная скорость в момент выдоха



25% ФЖЕЛ (МОС25), мгновенная объемная скорость в момент выдоха 50% ФЖЕЛ (МОС50), мгновенная объемная скорость в момент выдоха 75% ФЖЕЛ (МОС75).



**Результаты исследования.** На основании проведенного спирографического мониторинга спортсменов сделан вывод о том, что у большинства из обследованных при анализе кривой «поток-объем» отмечался прирост скоростных и объемных показателей дыхания, что можно охарактеризовать как адекватные приспособительные реакции респираторной системы, в частности, легочной вентиляции, на тренировочную нагрузку (рис. 2).

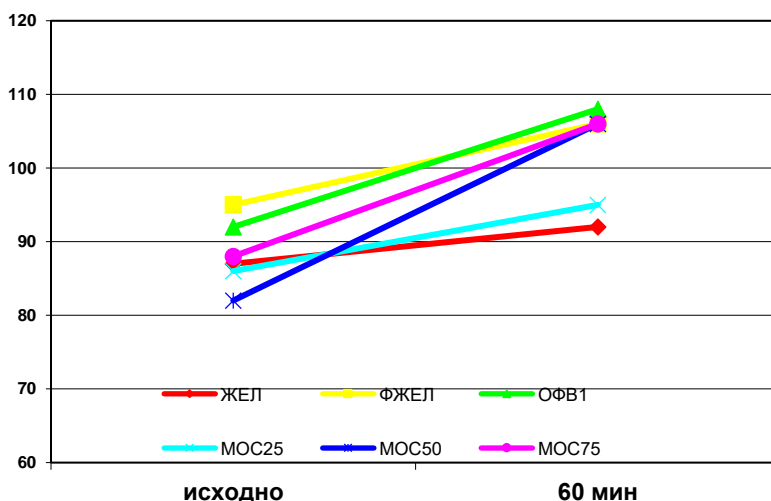


Рисунок 2. Показатели функции внешнего дыхания в динамике физической нагрузки.

При нарастании интенсивности физической нагрузки в процессе тренировки отмечалось повышение показателей, характеризующих резервные возможности дыхания (ОФВ1, ФЖЕЛ, МОС50-75) и отражающих мобилизационную готовность дыхательной системы к выполнению

дополнительной нагрузки. Данные изменения происходили за счет включения в работу мелких бронхов и бронхиол дистального отдела дыхательной системы. Выявленные возможности свидетельствуют о наличии резервного ресурса работы дыхательной системы в группе обследованных.

Для приведенной группы спортсменов предполагается высокая переносимость нагрузок на выносливость, возможность роста тренированности и спортивного мастерства.

Исследования показали, что на уровне *средних для спортсменов величин* аэробной производительности (до 60 мл/кг/мин) доминирующее значение в повышении аэробных возможностей имеет повышение резервов мощности дыхательной системы (дальнейшее повышение ЖЕЛ, МВЛ, силы и выносливости дыхательных мышц и т.д.).

*Высокий уровень аэробной производительности* (до 75 мл/кг.мин) характеризуется включением резервов мобилизационной способности (повышение величин ДО/ЖЕЛ до 50% и выше, величины МОДМПК/МВЛ до 75% и выше). Таким образом, тренированный организм утилизирует в большей степени достигнутые ранее резервы мощности. Безусловно, эти резервы тесно связаны с совершенствованием регуляторных механизмов самой дыхательной системы, так как при этом, в первую очередь, должны тормозиться рефлексы с рецепторов растяжения, срабатывающих у человека примерно на уровне 1/3 наполненности легких. В качестве конкурирующих механизмов, по-видимому, выступают рефлексы с хеморецепторов мозга и сосудов и проприорецепторов работающих мышц.

**Выводы:** Тренировать резервы функции внешнего дыхания следует на этапе промежуточной адаптации как специальными дыхательными упражнениями, так и произвольными нагрузками с гипервентиляцией при мышечной работе.

Для повышения резервов мощности дыхательной системы можно использовать инновационные способы воздействия на дыхание при мышечной работе:

- дыхание гипоксическими и гиперкапническими смесями,
- применение "дополнительного мертвого пространства",
- использование глубокого и форсированного дыхания.



### ***1. Дыхание гипоксическими и гиперкапническими смесями.***

Хорошим способом тренировки является дыхание гипоксическими газовыми смесями. Готовятся такие смеси очень просто. Обычный воздух пропускается через наркозный аппарат и смешивается с азотом. Концентрация кислорода в таком воздухе, естественно, снижается. Чаще всего с лечебной и тренировочной целью используются смеси, содержащие 10%  $O_2$ .

***2. Применение "дополнительного мертвого пространства".*** Очень хорошим способом гипоксической тренировки является дыхание через дополнительное мертвое пространство. Чаще всего это трубка определенной длины и объема. Чтобы такая трубка занимала поменьше места, ее S-образно изгибают. Спортсмен выдыхает воздух в трубку и затем вдыхает воздух из трубки. Газообмен с окружающим пространством, таким образом, замедляется. Воздух трубки лишь частично смешивается с окружающим пространством. Поэтому спортсмен вдыхает пониженное содержание  $O_2$  и повышенное  $CO_2$  тот самый воздух, который он перед этим только что выдохнул в трубку.



***3. Использование глубокого и форсированного дыхания.*** Известно, что при носовом дыхании уровень МВЛ в два раза (и более) ниже, чем при

дыхании через рот. Сопротивление воздуха при дыхании через нос выше уже в покое в 1,5–4 раза и еще больше повышается при значительной вентиляции.

При носовом дыхании не только снижается уровень вентиляции, но дополнительно тренируются и дыхательные мышцы. При затруднениях, возникающих при дыхании через нос, можно переходить на смешанное (вдох через нос, выдох через рот и т.д.) или ротовое дыхание. Особенно это необходимо при более интенсивной работе, когда использование только носового дыхания становится явно недостаточным. Тренирующийся спортсмен, применяющий носовое дыхание при мышечной работе, постепенно привыкает к неприятным (необычным) ощущениям, возникающим вначале. Время работы с таким дыханием значительно увеличивается, а дыхание становится более редким, глубоким, ровным.



**Выводы:** Данные методики позволяют *соединить воедино два процесса – адаптацию к мышечной деятельности* как процесс, протекающий в определенной гетерохронной последовательности мобилизации различных резервных механизмов и *конкретные процессы совершенствования дыхательной системы* – одной из важнейших систем кислородного обеспечения организма.

*Повысить физическую работоспособность*, физиологическим интегралом которой, является аэробная производительность организма, сопровождающаяся поэтапным включением в кислородное обеспечение различных структур и резервов дыхательной системы.

### Список литературы

1. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Евашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 230 с.

2. Добронравов О.Н. "Адаптационные изменения сердечной деятельности и внешнего дыхания у спортсменов при нагрузках большой интенсивности". Журнал "Теория и практика физической культуры", 2013, № 8, с. 29-31.

3. Захаров Е.Н., Коралёв А.В., Сафонова А.А. Энциклопедия физической подготовки. / Под ред. А.В. Королёва – М.: 2014, 368с.

4. Карпенко Л.И. "О координации функции внешнего дыхания и кровообращения при различном состоянии тренированности спортсмена". Журнал "Теория и практика физической культуры", 2004, № 3

5. Ozmun J.C. Neuromuscular adaptations following prepubescent strength training / J.C. Ozmun A.E. Mikesky, P.R. Surburg // Department of Physical Education, Indiana State University. - Med Sci Sports Exerc. – 1994. - №26 (4). – P. 510.

6. Perna F.M. Psychological stress, exercise and immunity / F.M. Perna, N. Schneiderman, A. La Perriere // Int. J. Sports. Med. - 1997. - V. 18. - Suppl. 1. - P. 78-83.

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СТРЕЛКОВ**

*Шмакова А. Н., Бацарашкина В. И.*

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

Стрельба из пистолета является сложно координационным видом стрелкового спорта, с достаточно строгими требованиями к координации малых и крупных движений. Особенность стрелкового спорта заключается в том, что высокий спортивный результат определяется эффективным владением стрелковым оружием. Специфическая деятельность стрелков по выполнению успешного выстрела требует существенного уровня развития координационных способностей. Этими обстоятельствами обусловлена

актуальность развития координационных способностей в процессе технической подготовки. [1,4]

На тренировочном этапе юным стрелкам приходится решать ряд частных задач, связанных с достижением должного уровня устойчивости систем «стрелок - оружие» и «стрелок - оружие - мишень» и освоением новых инструментальных приемов технического совершенствования. Это требует от юных спортсменов освоения новых методик целенаправленного воспитания физических качеств. [5]

Ведущая роль в технической подготовке стрелков принадлежит вестибулярному анализатору, задействованному в механизмах регуляции положений «изготовка» и «прицеливание». Статическое равновесие при стрельбе из положений «стоя» и «с колена» определяется координационными механизмами управления движениями, и представляется, как координационная способность стрелка длительно удерживать устойчивое вертикальное положение в позе «изготовки» при балансировке за счет активного напряжения мышц.

В процессе анализа научно-методической литературы было выявлено, что тренировочный процесс в пулевой стрельбе подчиняется общим **методическим принципам спортивной тренировки таким как:** единство общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывность тренировочного процесса, постепенность увеличения и применение нагрузок, волнообразность динамики тренировочных нагрузок, цикличность тренировочного процесса и индивидуализация спортивной тренировки. [2,3]

В структуру подготовки спортсмена входит общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика вне зависимости от периода и этапа подготовки, а также от квалификации спортсмена (кроме тактической, теоретической, психологической подготовки на этапе начальной подготовки).

Развитие координационных способностей является в большей степени задачей технической подготовки и занимает примерно 35-45 % от общего объема видов спортивной подготовки.

Для описания методики развития координационных способностей проводился анализ дневниковых записей, где описывались следующие параметры: направление тренировочного процесса; основные средства и систему их применения, в том числе комплекс применяемых упражнений и удельный вес в нем тех или иных упражнений; объем и интенсивность тренировочных нагрузок; основные методы тренировочной работы. Данные дневниковых записей сравнивались с параметрами тренировочной нагрузки, которые были утверждены в программе спортивной подготовки Бюджетного учреждения города Омска «Спортивно-техническая школа». Таким образом, проводилось сравнение двух систем подготовки юных стрелков. [3,6]

Нами было установлено, что количество тренировок на развитие координационных способностей в недельных микроциклах у стрелков не варьируется от периода подготовки. При оценке дневниковых записей отмечено, что независимо от периода подготовки (кроме соревновательного) методы и средства тренировочного процесса не меняются.

Для реализации развития координационных способностей используются наиболее эффективные методы – методы строго регламентированного варьирования, и средства – упражнения направленные на совершенствование тренировочного процесса и развития координационных способностей юных спортсменов-стрелков. На рисунке 1 представлены средства, которые преимущественно были использованы во второй части исследования.

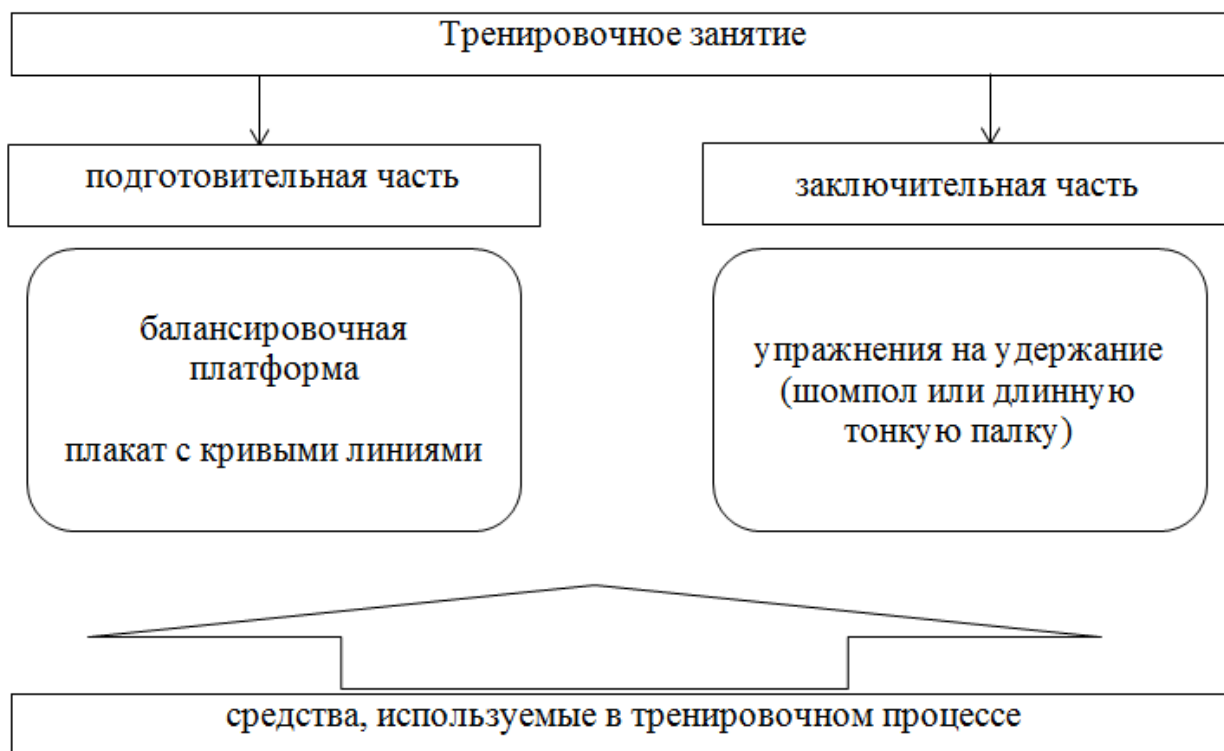


Рис. 1. Особенности применения средств во время тренировочного процесса

Во время разминки и заминки на тренировке, используется балансировочная платформа. Спортсмен выполняет на ней круговые движения тазом с открытыми, а затем с закрытыми глазами. Упражнения с пистолетом в руках (в холостую) по белому листу, при более хорошем балансе по мишени, следующий этап – стрельба на платформе. Для закрепления кисти и улучшения способности ориентироваться в пространстве используется плакат с кривыми, спортсмен выполняет прицеливания с движениями, по траектории указанной на плакате. В заключительной части необходимо использовать – упражнения на удержание. Можно использовать шомпол или длинную тонкую палку, задача спортсмена удержать кончик объекта в пределах белого листа, мишени или просто щита.

В таблице 1 представлены данные по вариативности средств, используемых в тренировочном процессе в первой и второй части исследования. Отличительной особенностью является применение стрелковых упражнений в усложненных условиях.



Таблица 1

## Вариативность средств, используемых в тренировочном процессе

Часть тренировочного занятия	Направленность упражнений	Наименование упражнений в первой части исследования	Наименование упражнений во второй части исследования
подготовительная	Упражнения на равновесие	1. упражнения на балансировочной платформе	1. упражнения на балансировочной платформе
	Упражнения на вестибулярную устойчивость		
	Упражнения на ориентирование в пространстве		
	Упражнения на дифференцирование параметров движений		
основная	Упражнения на равновесие	1. в холостую по белому листу 2. стрельба по белому листу 3. стрельба в мишень 4. заминка по белому листу с траекторией движения 5. зачёт 40 выстрелов	1. в холостую по белому листу 2. стрельба по белому листу 3. стрельба в мишень 4. заминка по белому листу с траекторией движения 5. тренировка в холостую по мишени, стоя на балансировочной платформе 6. пробные выстрелы, стоя на балансировочной платформе. 7. зачёт 20 выстрелов, стоя на балансировочной платформе
	Упражнения на вестибулярную устойчивость		
	Упражнения на ориентирование в пространстве		
	Упражнения на дифференцирование параметров движений		

заключительная	Упражнения на равновесие	1. удержание в «изготовке» не опуская оружие 2. упражнение с шомполом	1. удержание в «изготовке» не опуская оружие 2. упражнение с шомполом
	Упражнения на вестибулярную устойчивость		
	Упражнения на ориентирование в пространстве		
	Упражнения на дифференцирование параметров движений		

Соотношение объема тренировочной нагрузки в недельном микроцикле представлено на рисунке 2. Из графика видно, что во второй части исследования общее количество выстрелов в недельном микроцикле увеличивается до 175, в первой части количество выстрелов равно 140.

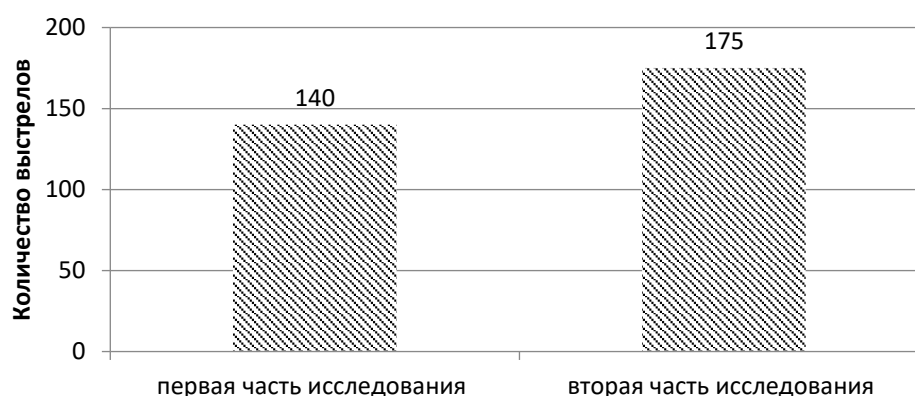


Рис. 2. Общее количество выстрелов в недельном микроцикле

Общее время, потраченное на упражнения с временным интервалом, представлено на рисунке 3. Было установлено, что в первой части исследования общее время, потраченное на упражнения с временным интервалом равно 480 сек., во второй части – 640 сек.

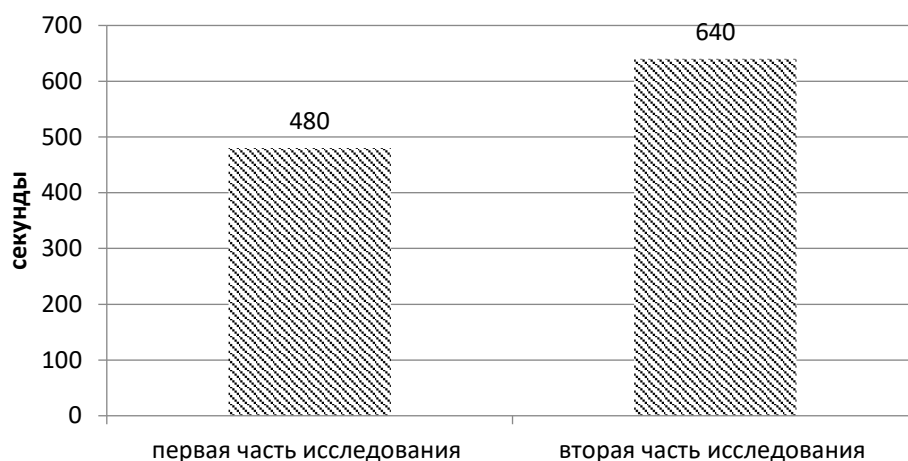


Рис. 3. Общее время, потраченное на упражнения с временным интервалом, в недельном микроцикле

Таким образом, можно сделать вывод, что с увеличением количества стрелковых упражнений в усложненных условиях увеличивается и общее время, затраченное на упражнения и общий объем количества выстрелов.

Наиболее эффективными методами формирования координационных способностей являются те, которые обеспечивают вариативность условий выполнения и характеристик двигательного действия. Их можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.

Результаты исследования привлекают внимание и говорят о необходимости учитывать тенденции данного вида спорта, его узкую и раннюю специализацию, техническую сложность выполняемых упражнений, необходимость успешного формирования стабильной «изготовки», идеальной модели одиночного выстрела уже в первые годы ранней специализации стрелков. Необходимо осуществлять целенаправленное развитие координационных способностей у юных стрелков при использовании системы специальных координационных упражнений, а именно методики технической подготовки.

Выявлены следующие упражнения, которые благоприятно сказываются на развитии специфических координационных способностях юных

спортсменов: упражнения на балансирующей платформе с оружием и без него, плакат с кривыми и удержание значительно превышающего длину оружия – упражнения в усложненных условиях. Объем и интенсивность тренировочного процесса увеличиваются с ростом спортивного мастерства.

Для более точной диагностики координационных способностей у спортсменов-стрелков рекомендуем использовать тренажер СКАТТ. Чтобы получить полный объем информации необходимо выполнять на тренажере зачетную стрельбу.

### Список литературы

1. Золотарёв И. Б. Пулевая стрельба: учебно-методическое пособие / И. Б. Золотарёв. - М.: Стрелковый Союз России, 2011.- 31 с.

2. Палехова Е.С. Разработка модельных характеристик техники выполнения выстрела из пневматической винтовки с учетом анализа соревновательной деятельности: [Текст] / Е.С. Палехова, А.И. Малухина // Экстремальная деятельность человека, 2013. – №4. – С. 73 - 77.

3. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. - М.: Советский спорт, 2010.

4. Погодин В.А. Возможности развития координационных способностей стрелков в процессе технической подготовки: [Текст] / В.А. Погодин // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2016. – №3. – С. 18 - 23.

5. Сабирова И.А. Модельные характеристики «идеального» выстрела высококвалифицированных спортсменов: [Электронные данные] / И.А. Сабирова, М.М. Кубланов, А.А. Лотоненко // Культура физическая и здоровье, 2008. – Электр. дан. – №5. – С. 37 - 39. Режим доступа: [http://elibrary.ru/download/elibrary\\_11699348\\_37736031.pdf](http://elibrary.ru/download/elibrary_11699348_37736031.pdf).

6. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов. - 3-е изд. - М: Академия, 2011.