

**Министерство молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»**



Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта

**Материалы IX Межрегиональной научно-практической конференции
(7 декабря 2021 года)**

Йошкар-Ола

Печатается по решению оргкомитета конференции.

Оргкомитет конференции:

Пронина В.Н. – начальник управления по физической культуре и спорту Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл; председатель оргкомитета; Беткузина Н.В. - директор ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», заместитель председателя оргкомитета; Нагорина Е.А. - заместитель директора по учебно-спортивной работе ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»; Сушенцова Н.В. – заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»; Фрей В.А. – преподаватель информатики ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»; Иголкина Н.М. – методист ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», Савинцева П.Ю. – инструктор-методист ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», секретарь конференции.

Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта

Материалы IX Межрегиональной научно-практической конференции (*г. Йошкар-Ола, 7 декабря 2021 года*). – Йошкар-Ола, с. Семеновка: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва». – 142 с.

Сборник подготовлен по материалам IX межрегиональной научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта» (*г. Йошкар-Ола, 7 декабря 2021 года*).

В статьях сборника обсуждаются направления модернизации системы подготовки спортивного резерва, эффективные психологические и педагогические практики спортивной деятельности, инновационные исследования в области физической культуры и спорта. Освещаются такие вопросы, как особенности отбора и организации образовательного процесса, мотивация и адаптация спортсменов, психологические аспекты спортивной подготовки, рекреация спортсменов.

Ответственность за точность предоставляемой информации несут авторы статей. Материалы публикуются в авторской редакции.

© Коллектив авторов, 2021

© ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Пленарные доклады

Пронина В.Н. КАК ПОВЫСИТЬ ПРЕСТИЖ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ПРОФЕССИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 5

Беткузина Н.В. СИСТЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 12

Секция 1. Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва

Загидуллин Р.А. РЕАЛИЗАЦИЯ ГУМАНИСТИЧЕСКИХ ИДЕЙ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО И ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНА..... 18

Кривошеев Д.В. ПСИХОМОТОРНЫЕ СПОСОБНОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 12-14 ЛЕТ..... 23

Максимова А.Р. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПИНГА СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ СПОРТСМЕНОВ НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ..... 26

Нагорина Е.А. МОНИТОРИНГ КАК КОМПОНЕНТ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «УОР» 31

Смойлов А.А. ВЗГЛЯД НА СПОРТИВНЫЙ ОТБОР..... 37

Тутаева Т.Ю. ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОТБОРА ПОСТУПАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ В ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАЗАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА» 39

Хусаинова Ф.С. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ 46

Шакиров Р.И., Бутлеровская Л.Ю. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В КАЗАНСКОМ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ 54

Секция 2. Эффективные практики в области психологии и педагогики спортивной деятельности

Ахмадьянов К.И. САМОРАЗВИТИЕ, САМОРЕАЛИЗАЦИЯ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА..... 58

Васильева О.С. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 61

Демина С.В. АКТУАЛЬНОСТЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ПРЕДСТАРТОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА 67

Джумайло П.Д. ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ НАПРЯЖЕНИЮ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 73

<i>Егорова М.А.</i> ВЛИЯНИЕ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ	78
<i>Завойских О.Н.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АДАПТАЦИОННЫХ СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «УОР»	83
<i>Загртдинова Л.Р.</i> ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЛАСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ	89
<i>Золотова Л.В.</i> ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: СОВРЕМЕННЫЕ ЗАДАЧИ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	95
<i>Калякина Е.П., Прокина А.П.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ТРЕНЕРА	99
<i>Парсаева И.В., Гафиятова Н.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	104
<i>Сазонтова Е.Е.</i> ИППОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ	107
<i>Файзуллина Р.А.</i> АНТИСТРЕССОВАЯ ПРОГРАММА КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	113
<i>Чибисов А.Н., Кашицына А.А., Иванов А.А.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	120
Секция 3. Физическая культура и спорт: молодёжные исследования и инновации	
<i>Белова М.Е.</i> ЙОГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ	127
<i>Ибрагимов К.С.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ	132
<i>Портнова М.Г.</i> ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	135
<i>Сергеева Л.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ СТУДЕНТОВ	139

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

КАК ПОВЫСИТЬ ПРЕСТИЖ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ ПРОФЕССИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.Н. Пронина
начальник управления по физической культуре и спорту
Министерства молодежной политики,
спорта и туризма Республики Марий Эл,
г. Йошкар-Ола

Отрасль физической культуры и спорта для Республики Марий Эл является одной из экономических составляющих, источником дополнительных финансовых доходов бюджетной системы, средством обеспечения занятости населения и улучшения его благосостояния, способом поддержания здорового образа жизни.

В настоящее время физическая культура и спорт активно развиваются и пользуются огромным интересом у жителей республики. С каждым годом растет количество граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, – сегодня в республике их уже 46,8%. К 2024 году это число должно вырасти до 55%, а к 2030 году – до 70%. Это – одно из ключевых, приоритетных направлений государственной политики.

За последние годы в Республике Марий Эл увеличилось количество объектов спортивной инфраструктуры. Построены физкультурно-оздоровительные комплексы, стадионы и стадионы-площадки, физкультурно-оздоровительные комплексы открытого типа, хоккейные коробки, площадки ГТО, лыжероллерные трассы.

В настоящее время инфраструктура спорта республики насчитывает 1716 спортивных сооружения, в том числе 995 плоскостных сооружений, 7 стадионов с трибунами на 1500 мест и более, 386 спортивных залов, 37 плавательных бассейнов. Данные спортивные объекты используются как в тренировочном процессе, так и для проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий для всех категорий и групп населения.

Заниматься физической культурой и спортом на современных спортивных объектах комфортно и популярно, и услуги, оказываемые населению, должны предоставляться квалифицированными профессиональными кадрами. Квалифицированные кадры останутся в отрасли только в случае повышения престижа профессии.

Итак, давайте разберем, что такое «престижная профессия». Престиж (от французского «prestige» – воздействие, влияние) – это, во-первых, авторитет людей данной профессии в обществе. Во-вторых, достойное социальное обеспечение представителей профессии.

В целях широкого привлечения населения республики к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, популяризации активных форм досуга всех категорий и групп населения ежегодно проводится более 1,5 тыс. физкультурных и спортивных мероприятий с охватом участников около 40 тыс. человек. Успешно реализуются региональная программа «Активное долголетие в Республике Марий Эл», межведомственная программа «Плавание для всех», учрежден День здоровья и спорта, определены открытые спортивные объекты для свободного пользования населением республики.

Несмотря на популярность физической культуры и спорта в регионе проявляются и слабые стороны:

1. Республика является дотационным регионом, не обладающим развитой промышленностью и достаточным экономическим потенциалом.

В связи с этим регион вошел в индивидуальную программу социально-экономического развития на 2020-2024 годы, утвержденную Правительством Российской Федерации.

2. Увеличение среднего возраста тренерского состава.

Из общего числа тренеров республики количество молодых тренеров (в возрасте до 35 лет) составляет 28%, свыше 35 лет – 72%.

3. Миграция молодежи в крупные городские агломерации. Ежегодно из республики выезжает около 8 тысячи молодых людей в возрасте от 15 до 34 лет, что составляет 5,4%. Это талантливая, обладающая высоким уровнем знаний и потенциалом молодежь, которая стремится развиваться.

4. Молодое поколение специалистов все чаще отдает приоритет при осуществлении трудовой деятельности частным спортивным клубам, а не государственным учреждениям спортивной направленности.

Свою неготовность они объясняют следующими причинами:

низкий социальный статус;

отсутствие полноценного социального обеспечения и льготной поддержки со стороны государства;

недостаточное финансирование спортивной отрасли;

низкая заработная плата.

1) Молодые специалисты.

Имеется ряд предложений для привлечения молодых специалистов в отрасль физической культуры и спорта:

1) разработать программы льготного кредитования, позволяющие приобретение молодым специалистом собственного жилья и транспорта;

2) создавать для молодого специалиста условия труда, соответствующие современным требованиям;

3) предоставления субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на оказание адресной финансовой поддержки тренерам, осуществляющим подготовку спортивного резерва.

2) Повышение базовых окладов (базовых должностных окладов).

В настоящее время в Республике Марий Эл предусмотрены выплаты молодым специалистам в возрасте до 35 лет, получившим среднее профессиональное или высшее образование при первичном трудоустройстве по специальности и заключившие в течение трех лет после окончания образовательной организации трудовой договор с учреждением по специальности, устанавливаются в размере 50 процентов от должностного оклада на срок первых трех лет работы с момента окончания образовательной организации высшего образования или профессиональной образовательной организации.

В Республике Марий Эл предусмотрена стимулирующая выплата к должностному окладу тренеру при трудоустройстве в учреждение, где он проходил спортивную подготовку в качестве спортсмена на этапах спортивной подготовки, в размере 10 процентов на срок, не превышающий три года с даты трудоустройства.

Исходя из этого, в целях оказания более существенной поддержки молодым специалистам в области физической культуры и спорта, предлагаем пересмотреть в сторону повышения размер базовых должностных окладов, базовых ставок путем внесения изменений в приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 27 февраля 2012 года № 165н «Об утверждении профессиональных квалификационных групп должностей работников физической культуры и спорта».

3) Создание механизма преемственности поколений в отрасли физической культуры и спорта

В настоящее время все большую актуальность приобретает проблема преемственности применительно к физическому воспитанию.

Базовой платформой для отбора детей в спортивные школы республики является массовый спорт, который развивается, в том числе в формах клубной системы (спортивные клубы по месту жительства, учебы).

Следующим важным звеном являются организации дополнительного образования – центры физической культуры и спорта при отрасли «Образование».

Дети, проявляющие способности в спорте, имеют возможность поступить в спортивные школы по избранному виду спорта.

Также считаем, что воспитанники спортивных школ, показывающие высокие спортивные результаты, должны продолжать свою спортивную подготовку, в специально созданных, специализированных спортивных интернатах, чтобы в дальнейшем быть зачисленными в училища олимпийского резерва либо в высшие учебные заведения спортивной направленности.

Создание механизма преемственности поколений в отрасли физической культуры и спорта позволит прививать любовь к спорту и к своей будущей профессии с самых ранних этапов спортивной подготовки спортсмена, а значит, позволит сохранить профессиональные кадры спортивной отрасли в республике.

4) Реализация федерального проекта «Земский тренер».

В Республике Марий Эл доля сельского населения выше городского, но процентное соотношение кадрового обеспечения пропорционально противоположно. Сегодня свыше 1000 тренеров, инструкторов и специалистов работают в спортивной сфере республики, из них в сельской местности – 418 человек.

Безусловно, проект «Земский тренер» будет способствовать и повышению престижа профессии, притоку профессиональных, любящих свою работу и детей тренеров даже в самые отдаленные районы республики, где ощущается острая нехватка квалифицированных тренеров,

и это создает огромную проблему для вовлечения населения в занятия спортом. Реализация «Земского тренера» позволит нарастить темпы развития детско-юношеского спорта на селе, вовлечь молодое поколение в занятия физической культурой и, возможно, обрести новых олимпийских чемпионов. И самое важное: спортивные объекты, возведенные в сельской местности, обретут хозяев.

При покупке жилья в сельской местности для «земского тренера» рассмотреть возможность льготного кредитования или социальной помощи на приобретение жилья, а также единовременной выплаты при переезде и трудоустройстве. Это послужит мотивом для его дальнейшей работы.

5) Медицинское сопровождение

Зачастую спортсмены, продолжающие свою работу, имеют профессиональные спортивные травмы. Работа тренера предполагает сохранение своего здоровья и поддержание физической формы в оптимальном состоянии, чтобы полноценно передавать накопленный опыт и знания подопечным. Следовательно, предлагаем закрепить право специалистов и тренеров в области физической культуры и спорта на медицинское обеспечение аналогичное медицинскому обеспечению работников правоохранительных органов.

б) Пенсионеры.

Одним из способов поощрения тренерской деятельности может стать дополнительная финансовая поддержка - ежемесячные денежные выплаты тренерам, получателям пенсии или достигшим пенсионного возраста при наличии у тренера почетных званий «Заслуженный тренер СССР», «Заслуженный тренер РСФСР», «Заслуженный тренер России».

В Республике Марий Эл приказом Минспорттуризма Республики Марий Эл от 26 декабря 2019 года № 661 утверждено положение о

присвоении почетного звания «Ветеран спорта Республики Марий Эл», которое предоставляет право безвозмездного посещения объектов спорта.

В целях поощрения за многолетнюю и плодотворную физкультурно-спортивную деятельность по пропаганде и развитию массовой физической культуры и спорта, личный вклад в сохранение и умножение спортивных традиций, укрепление физического и духовного здоровья граждан предлагаем учредить на федеральном уровне государственное звание «Ветеран спорта России» с предоставлением аналогичных социальных льгот, предоставляемых гражданам, которым присвоено государственное звание «Ветеран труда России».

7) Проведение конкурсов, грантовая поддержка, поддержка СМИ.

Конкурсы профессионального мастерства необходимо сделать престижными и привлекательным на уровне Российской Федерации за счет социальных сетей, средства массовой информации, рекламы, а также поддержки и поощрения их участников.

Необходимо развивать систему грантовой поддержки творчески работающих специалистов сферы физической культуры и спорта, когда появляются реальные цели, для достижения которых надо вступать в конкурентную борьбу.

Специалистам сферы физической культуры и спорта сегодня нужен грамотный пиар, сделать который под силу СМИ в первую очередь. Идея запустить социальную рекламу о роли учителя физической культуры, тренера в обществе, довести до всех, что будущее ребенка в обществе в значительной степени зависит от учителя, тренера.

Медиаконтент повысит социальный статус тренеров, учителей физической культуры и сформируют уважительное отношение со стороны общества к профессиональной деятельности наших специалистов.

СИСТЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Н.В. Беткузина
директор
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола

В систему подготовки учителей и преподавателей физической культуры и спорта в Республике Марий Эл входят:

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет» (факультет физической культуры, спорта и туризма),

ГБПОУ Республики Марий Эл «Оршанский многопрофильный колледж им. И.К. Глушкова»,

ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва».

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва» находится в ведении Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл. Это уникальная организация в спортивной отрасли республики, созданная в соответствии с постановлением Правительства Республики Марий Эл в 2001 году. В этом году нашему Училищу исполнилось 20 лет.

Это учреждение элитарного типа для спортсменов, показывающих высокие спортивные результаты.

Основной задачей Училища является подготовка спортивного резерва для пополнения спортивных сборных команд страны по различным видам спорта, а также подготовка квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта со средним профессиональным образованием (прием студентов в Училище осуществляется на базе 9 классов).

Подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса ведется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки в Училище представляет собой круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях. Учреждение берет на себя всестороннюю заботу о спортсмене: созданы оптимальные бытовые условия, обеспечивается полноценное питание, проживание в общежитии, постоянный медицинский контроль и психологическая поддержка, налажен тренировочный и воспитательный процессы, спортсмен круглосуточно находится под контролем, что способствует достижению им высокого спортивного результата.

Для спортсменов созданы условия для двухразовых тренировок в день без отрыва от обучения.

При поступлении в Учреждение проводится тщательный анализ спортивной деятельности спортсмена и собираются все данные о состоянии здоровья, что позволяет прогнозировать возможности организма к достижению максимальных результатов в спорте.

Спортивная подготовка в Учреждении ведется согласно утвержденным программам спортивной подготовки по видам спорта в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки и осуществляется на этапах: тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. Помимо теоретических знаний, спортсмены ежедневно во время тренировок получают огромный опыт от своих наставников, тренеров.

Эффективность подготовки спортсменов Учреждения обеспечивается высоким уровнем тренерско-педагогических кадров, профессиональной работой специалистов медицинских учреждений. В Училище трудятся 74

сотрудника, готовых поделиться знаниями, опытом, вдохновлять своим примером.

Программы спортивной подготовки реализуются по 8 видам спорта (легкая атлетика, дзюдо, спортивная (греко-римская) борьба, самбо, лыжные гонки, спортивная гимнастика, футбол, спорт слепых (дзюдо)).

В настоящее время в Училище обучается 171 студент очного и заочного отделений, из них более 116 человек из районов Республики Марий Эл. Приезжие спортсмены проживают в общежитии Училища, всего в общежитии проживает 59 обучающихся.

42 спортсмена из числа обучающихся Училища являются членами сборных команд Республики Марий Эл.

По итогам 2021 г. 9 спортсменов входят в состав сборных команд Российской Федерации.

В настоящее время на спортивной подготовке в УОР находится 70 спортсменов, из них 32 имеют спортивный разряд КМС и 14 - звание Мастер спорта.

В течение 2021 года спортсмены Училища приняли участие в 59 соревнованиях различного уровня, в том числе в 26 всероссийских стартах.

Для совершенствования системы подготовки педагогов физической культуры и спорта Училище решает ряд основных задач:

совершенствование технического и методического обеспечения образовательного процесса (с этого уч. года введена новая дисциплина – «Введение в профессиональную деятельность» - на 1 курсе);

интеграция исследовательской деятельности в образовательный процесс (для этих целей в учебный план введены такие дисциплины как «Основы учебно-исследовательской деятельности» - на 1 курсе, «Основы научно-исследовательской деятельности» - на 3 курсе);

внедрение современных образовательных технологий и создание цифровой среды (дистанционное обучение в Гугл-классе);

организация стажировок и совершенствование программ производственных практик студентов (привлечение учреждений спортивной направленности в качестве площадок для практики).

В октябре 2021 года на базе Училища создан центр приема нормативов ГТО. На базе центра студенты УОР проходят судейскую практику по работе с современным спортивно-технологическим оборудованием (автохронометраж, фотофиниш, электронная платформа для приема отжиманий, лазерная винтовка и др.), что способствует формированию и совершенствованию профессионального мастерства выпускников Училища.

В перспективе для повышения уровня профессионального мастерства педагогов по физической культуре и тренеров планируется проведение мастер-классов по различным направлениям спортивной подготовки.

В 2020-2021 годы оказались сложным, в том числе для системы образования и системы подготовки спортивного резерва, приходилось работать в особых условиях. Педагогам пришлось переложить в электронную среду педагогические технологии, которые они имели в своем арсенале и которыми они пользовались в своей профессиональной деятельности. Система, как общего, так и профессионального образования в одночасье оказалась в онлайн-режиме и, по мнению некоторых экспертов, возврата к прошлому уже не будет.

Переход образования к онлайн-формату имеет свои плюсы и минусы. Среди проблем: сложности с доступом к качественному интернету, возросшая нагрузка на преподавателей, временные затраты на подготовку к занятиям. Тренерскому составу Училища пришлось проводить тренировки в онлайн-формате. Студенты в условиях дистанционного обучения столкнулись с проблемой отсутствия навыков тайм-менеджмента, умения управлять своим временем.

Невозможно заменить живое общение преподавателей и студентов, и уж тем более спортивную подготовку, где требуется непосредственное взаимодействие тренера и спортсмена.

Но есть и плюсы: исчезают физические ограничения, информация передается мгновенно на большие расстояния и сохраняется, в любой момент к ней можно обратиться заново. Для мотивированных студентов такой формат удобен. Поэтому нужно брать все лучшее, сочетать возможности классических и дистанционных подходов. Сложившаяся ситуации способствовала развитию качества реализации учебных программ в дистанционном формате. Так как многие спортсмены УОР в течение учебного года находятся на учебно-тренировочных сборах и образовательный процесс в основном осуществляется по индивидуальному учебному плану в онлайн-формате.

Также в Училище создана системы повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта.

На базе Училища реализуются программы дополнительного профессионального образования: курсы повышения квалификации, профессиональная переподготовка для специалистов, работающих в организациях по спортивной подготовке, работников образования и специалистов дополнительного образования в области физической культуры и спорта. На сегодняшний день разработаны 4 программы повышения квалификации и 3 программы профессиональной переподготовки.

При реализации данных программ пришлось учитывать эпидемиологическую ситуацию в стране, поэтому в 2021 г. все программы переведены в дистанционный формат, что дало возможность расширить географию обучения. Благодаря использованию образовательной платформы Google-класс в число слушателей вошли, не только

представители РМЭ, но и представители Московской, Липецкой и Нижегородской областей, Краснодарского края, а также Республики Коми.

Справочно: За 2021 г. всего обучено 111 чел. Из них: курсы повышения квалификации прошли 83 чел. и программы профессиональной переподготовки 29 чел. На данный момент обучается еще 17 чел.

Программы повышения квалификации, разработанные в 2020 г.:

«Подготовка судейских бригад Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО),

«Оказание первой помощи в образовательной организации»,

«Особенности теории и методика этапа непосредственной подготовки к соревнованиям».

Программы профессиональной переподготовки:

«Физическая культура и спорт. Педагог по физической культуре и спорту»;

«Физическая культура и спорт. Тренер (по фитнесу)»;

В 2021 г. была разработаны программы:

ПК «Адаптивная физкультура: организация и проведение тренировок с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья»;

«Тренер. Тренер-преподаватель».

Особое внимание Училище уделяет своим выпускникам. Они имеют возможность во время учебы пройти переподготовку и наряду с дипломом преподавателя по физической культуре и спорту получить диплом о переподготовке, например, на фитнес-инструктора.

В целом, система профессиональной подготовки кадров для области физической культуры и спорта является одним из важнейших условий успешного функционирования отрасли физической культуры и спорта. От того насколько эффективно выстроена профессиональная подготовка зависит готовность специалистов отрасли ответить на все вызовы и запросы, а значит, быть ориентированной на изменения, быстрое и эффективное включение в процесс трансформации.

СЕКЦИЯ 1.
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

РЕАЛИЗАЦИЯ ГУМАНИСТИЧЕСКИХ ИДЕЙ ОЛИМПЕЙСКОГО
ДВИЖЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО И
ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНА

Р.А. Загидуллин
преподаватель ГБПОУ
«Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация

Олимпийский девиз "Быстрее, выше, сильнее" ориентирует спортсменов на высокие спортивные достижения, рекорды, победы. Однако согласно "философии олимпизма", которая зародилась еще в Древней Греции, атлет не должен стремиться к победе любой ценой. Он должен демонстрировать честное, благородное, рыцарское поведение в спортивных поединках, исходя из убеждения в том, что самое главное в этих соревнованиях - не победа над соперником, а собственное совершенствование, преодоление своих слабостей и недостатков.

В рамках олимпийского движения ставится задача, чтобы спортсмен-олимпиец был гармонично и всесторонне развит. Как минимум, такое развитие спортсмена предполагает, что он должен сочетать физическое совершенство, здоровье, красоту и "поэзию" физически развитого тела с высоконравственными качествами - честностью, великодушием, бескорыстностью, демонстрируя их и в спорте.

Актуальность. Задача гармоничного и всестороннего развития

атлетов-олимпийцев (особенно в ее узком истолковании) часто упоминается при характеристике целей и задач олимпийского движения, в том числе в официальных документах. Ее практической реализации существенно препятствует целый ряд факторов: господствует ориентация на узкопрофессиональное, одностороннее, а не на гармоничное и всестороннее развитие, преобладает стремление к достижению успеха любой ценой; применяемая на практике модель олимпийских соревнований, предусматривающая моральное и материальное поощрение главным образом тех, кто показывает высокие результаты в определенном виде спортивной деятельности.

Широкое распространение получило мнение о спортсменах, в том числе олимпийцах, как о физически крепких, здоровых людях, способных показывать самые высокие результаты в спорте, но вместе с тем имеющих ограниченный интеллект, низкий уровень общей и особенно духовно-нравственной культуры. Стали популярными взгляды о несовместимости активных занятий спортом с гармоничным развитием, а как известно, только всесторонне развитый человек может быть успешным и востребованным в спорте, вне его, и уж тем более после.

Цель исследования — подтвердить эффективность применения гуманистических идей олимпийского движения (на примере проекта «СпАрт») - как средства гармоничного и всестороннего развития спортсмена в учебно-воспитательном и тренировочном процессе, подвергнуть сомнению стереотип об их низком интеллектуальном, культурном, общеобразовательном уровне.

Гипотеза — предполагается, что использование гуманистических идей олимпийского движения (на примере проекта «СпАрт») в учебном и тренировочном процессе способствует повышению качества их прохождения.

Методы исследования — анализ и обобщение данных научно-

методической литературы и материалов сети Интернет, метод сравнительного анализа, анализ результатов деятельности.

Организация исследования – анализировались результаты деятельности двух групп студентов училища, одна из которых – активные участники общественной и научной жизни, другая – учебная выпускная группа, сопоставимая с предыдущей по количеству обучающихся.

Гуманистические идеи олимпийского движения (на примере проекта «СпАрт»). Проект разработан в 1990г. доктором философских наук, профессором Владиславом Ивановичем Столяровым и связан с одной из важных задач олимпийского движения, которое, как известно, основано на признании огромного социального значения, гуманистической ценности спорта, спортивных соревнований и целенаправленной подготовки к ним для человека и человечества.

Гармоничное и всестороннее развитие предполагает определенный уровень развития не только его физических и моральных (нравственных), но и других качеств, способностей: психических (интеллекта, памяти, внимания), эстетических и художественных, культуры речи и общения, экологической культуры и др. Гармонично и всесторонне развитого спортсмена-олимпийца характеризует также активное участие (особенно после завершения спортивной карьеры) не только в спорте, но и в других видах деятельности - искусстве, науке, техническом творчестве.

Гармоничное и всестороннее развитие атлетов-олимпийцев - необычайно сложная задача. Для ее успешного решения требуется комплекс условий, затрагивающих не только спорт, но и другие сферы жизни, а также применение разнообразных средств и методов социально-педагогического воздействия на всех участников олимпийского движения.

В целях практического обоснования эффективности применения идей проекта «СпАрт», на базе ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» было проведено исследование двух групп студентов:

Группа 1 — студенты одной из групп старших курсов

Группа 2 — студенты старших курсов, реализующих в своей деятельности основные идеи гуманистического проекта «СпАрт».

ФИО	РФ	Евр.	Мир	Ср.б.	УОР	РТ	РФ
Десятникова А.И.				3,9			
Довудов А.А.				3,7			
Замалеев Д.Р.				4,6			
Колобанов П.В.				4,2			у
Мадияров А.М.				4			
Маслов Д.А.	1,3			4			
Милашечкина В.В.	3,3			3,9			
Соловьев А.П.				4,1			у
Общий результат	4	0	0	4,05	0	0	2у
Группа 2							
Спортивный результат				Ср.б.	Общественная занятость		
ФИО	РФ	Евр.	Мир	Ср.б.	УОР	РТ	РФ
Пичко Ю.А.	2,3			4,3		у	у
Багизаев И.Р.	1			3,7		у	у
Хайрутдинов М.А.	2,3			4,7		у	
Ахмадуллина Д.Ф.	1,2			4,8		у	у
Кравцова В.А.				4,8		у	у
Ивги О.Я.			1	4,7		у	у
Краснова Ю.С.	2			4,6		у	у
Общий результат	8	1		4,5	7	6	1

У – участие; 1 – место; ср. б. – средний оценочный балл

Сравнительный анализ показывает, что у большинства спортсменов второй группы исследуемых (реализующих основные идеи проекта «СпАрт») более стабильный высокий показатель спортивного результата, средний балл знаний превышает показатель первой группы при высоком показателе занятости второй группы в общественной и научной жизни. Это доказывает, что применение гуманистических идей олимпийского движения эффективно при развитии личности спортсмена, полностью разрушает стереотип об их низком интеллектуальном, культурном, моральном уровне, подтверждает гипотезу и оправдывает цель нашего исследования.

Заключение. Многочисленные исследования (в том числе и наши) доказывают, что всесторонне развитые спортсмены более осознанно относятся к собственной спортивной деятельности, что положительно влияет на результат и к жизни вне спорта, что позволяет сделать ее более качественной, адаптированной, формирующей и совершенствующей качества, необходимые гармонично развитой личности.

Идея синтеза спорта и искусства зародилась еще в Древней Греции, а в последующие годы высказывалась и поддерживалась многими учеными и общественными деятелями. Глубоким приверженцем этой идеи был основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертэн. В своих работах и выступлениях он неоднократно указывал на необходимость укрепления связи между спортом и искусством, подчеркивал, что "искусство должно соседствовать со спортом", "должно быть связано с практикой спорта", что "спорт надо рассматривать как источник и как повод для искусства". В своих "Олимпийских письмах" он писал: "Олимпийское движение предполагает всеобщее спортивное воспитание, которое доступно всем, отличается мужественностью и рыцарским духом и в совокупности с эстетическими и литературными занятиями является движителем национальной жизни и очагом гражданственности".

Литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – 3-е издание - М.: Академия, 2005. – 312с.

2. Родниченко В.С. Олимпийский учебник студента: Учебное пособие – издание 8-е, переработанное и дополненное. - М.: Советский спорт, 2010. – С. 124-125.

3. Столяров В.И. Олимпийский проект «Спарт»-
<http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=105>

ПСИХОМОТОРНЫЕ СПОСОБНОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 12-14 ЛЕТ

Д.В. Кривошеев
преподаватель ГПОУ «Кузбасское УОР»,
г. Ленинск-Кузнецкий

Аннотация

В статье представлены результаты исследования по определению показателей психомоторных способностей и типов темперамента борцов греко-римского стиля.

Ключевые слова: *психомоторные способности, греко-римская борьба, тестирование, тип темперамента.*

Введение. Греко-римская борьба в силу разнообразия технических приёмов, их связок и комбинаций (в стойке и партере), разнообразия манер ведения поединков (силовой, игровой, темповой), стилей борьбы (темповой, угрожающий, маневрирующий, навязывающий, провоцирующий), методов воздействия на соперника (нейтрализация, активизация, подавление, обыгрывание, изматывание), предполагает проявление всего многообразия видов двигательных способностей человека и предъявляет высокие требования к психомоторным способностям. В связи с чем, совершенствование технико-тактической деятельности борца с учётом индивидуальных типологических особенностей является актуальным направлением научных исследований.

Цель нашего исследования определить уровень развития психомоторных способностей борцов греко-римского стиля 12-14 лет.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе МБФСУ СШ №4 по греко-римской борьбе, было исследовано 15 борцов греко-римского стиля 12-14 лет. С помощью Аппаратно-

программного комплекса «Школьный психофизиолог» (Корягина Ю.В., Нопин С.В., 2011) выполнялись следующие тесты: определение времени простой сенсомоторной реакции на световой сигнал, определение времени простой сенсомоторной реакции на звуковой сигнал, определение времени реакции на движущийся объект (РДО), определение времени реакции выбора, определение длительности индивидуальной минуты, определение индивидуальной единицы времени (индивидуальной секунды), оценка угловой скорости движения, воспроизведение длительности временного интервала заполненного световым сигналом, воспроизведение длительности временного интервала заполненного звуковым сигналом, оценка величины предъявляемых отрезков, оценка величины предъявляемых углов, узнавание предъявляемых углов, теппинг-тест, а так же определялся тип темперамента.

Результаты исследования. Борцы греко-римского стиля характеризовались следующими психофизиологическими показателями в отличие от школьников, не занимающихся спортом: высокими показателями времени простой сенсомоторной реакции на свет и звук, времени реакции на движущийся объект, средними показателями времени реакции выбора, средней точностью воспроизведения индивидуальной минуты, высокой точностью в оценке угловой скорости движения. По данным теппинг-теста обследованные борцы показали высокие результаты развития психомоторных способностей. Ниже представлены некоторые показатели психомоторных способностей борцов греко-римского стиля (табл. 1).

Таблица 1

Показатели психомоторных способностей борцов греко-римского стиля

Показатели	Норма	М	m	Оценка (уровень)

Время простой сенсомоторной реакции на световой сигнал (с.)	0,26-0,32	0,24	0,02	высокий
Время простой сенсомоторной реакции на звуковой сигнал (с.)	0,32-0,39	0,26	0,06	высокий
Время реакции на движущийся объект (РДО), (с.)	0,37-0,42	0,12	0,03	высокий
Время реакции выбора (с.)	0,33-0,43	0,35	0,04	средний
Длительность индивидуальной минуты (с.)	49-52, 64-68	54,6	12	высокий
Оценка угловой скорости движения (ошибка в %)	20-23	7,4	2,6	высокий

По результатам определения типов темперамента в группе борцов греко-римского стиля 12-14 лет, показатели распределились следующим образом: наибольшее количество - 7 человек имели сангвинический тип темперамент, 5 человек - холерический, 3 человека - меланхолический. Спортсменов флегматического типа выявлено не было.

Выводы

Борцы греко-римского стиля характеризуются высоким уровнем сенсомоторных реакций, средним уровнем динамики нервных процессов и хорошим чувством времени. Среди борцов подросткового возраста преобладают лица с сангвиническим и холерическим темпераментом. Выявленные индивидуально-типологические особенности занимающихся необходимо учитывать в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Литература:

1. Закиров Д.Р. Психологическая подготовка борцов различного темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук / Д.Р. Закиров. – Набережные Челны, 2013. – 23с.

2. Корягина Ю.В. АПК Школьный психофизиолог №2011615984. / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин // Программы для ЭВМ... (офиц. бюл.). - 2011. - № 4(77). – С.199.

3. Подливаев Б.А. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. - М.: Советский спорт, 2004.- 272 с.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПИНГА СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ СПОРТСМЕНОВ НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ

А.Р. Максимова
ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье рассмотрена значимость антидопинговых мероприятий для предотвращения использования допинга среди спортсменов. Отмечается, что особая важная роль в предотвращении использования допинга среди спортсменов отводится персоналу спортсмена.

Ключевые слова: *спортсмен, допинг, субстанции, метаболиты, санкции, антидопинговые правила, антидопинговое обеспечение, антидопинговые мероприятия.*

Одной из главных проблем, стоящих сегодня перед современным спортивным обществом, является употребление спортсменами субстанций и методов, запрещенных в спорте. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава. Проблема допинга актуальна не только в спортивной элите, но и на уровне спортивного резерва.

В настоящее время всё чаще стали сталкиваться с дисквалификацией спортсменов, к которым применили санкции за нарушение антидопинговых правил. В большинстве случаев это связано с тем, что многие спортсмены, особенно несовершеннолетние, и персонал спортсмена не имеют достаточного уровня знаний в вопросах антидопингового обеспечения.

Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о его вреде.

В Республике Марий Эл, как и во многих других регионах Российской Федерации, данному вопросу уделяется большое внимание. Развитие антидопинговой политики на региональном уровне является приоритетной задачей Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл. 29 апреля 2019 года между Минспорттуризмом Республики Марий Эл заключено соглашение о сотрудничестве с Ассоциацией Российского антидопингового агентства «РУСАДА» в области противодействия допинга в спорте.

В рамках данного соглашения назначен ответственный специалист за антидопинговое обеспечение на территории Республики Марий Эл. Основная деятельность ответственного специалиста заключается в осуществлении взаимодействия и координации работ республиканских спортивных учреждений, республиканских спортивных федераций и РУСАДА с целью эффективного развития антидопинговой деятельности

в регионе. Также ответственный специалист за антидопинговое обеспечение планирует и проводит информационные и профилактические антидопинговые мероприятия с использованием разработанных рекомендаций, инструкций и пособий со спортсменами и персоналом спортсменов.

С 2020 года работу в вопросе антидопингового обеспечения в Республике Марий Эл осуществляет и Государственное бюджетное учреждение Республики Марий Эл «Центр спортивной подготовки». Центр спортивной подготовки осуществляет организационную и профилактическую работу по антидопинговому обеспечению спортивных сборных команд Республики Марий Эл. Был организован и проведен ряд профилактических мероприятий. Организуются и проводятся антидопинговые Викторины «Outreach» (инициирован проект РУСАДА), образовательные семинары на тему «Антидопинговые правила. Процедура допинг-контроля», конкурсы антидопинговых плакатов. В преддверии нового спортивного сезона изготавливается актуальная печатная продукция, которая передается в спортивные федерации, на спортивные объекты, в отделы физической культуры и спорта муниципальных образований.

Анализ проведенных мероприятий показывает, что спортсмены республики имеют недостаточно высокий уровень знаний в вопросах антидопингового обеспечения.

В связи с этим на первый план выдвигаются предупреждающие методы борьбы с допингом в спорте, а именно повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В спортивной организации, с целью расширения знаний спортсменов об антидопинговых правилах и мероприятиях, информирования активной

гражданской позиции спортсменов по вопросам недопущения применения допинга, важно выполнение следующих задач:

- определение ответственного человека, который будет курировать вопрос антидопинговой деятельности в организации;

- размещение на официальном сайте организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» документов и материалов по антидопинговой тематике;

- размещение информационного стенда в организации на тему «Антидопинг»;

- проведение образовательных семинаров на антидопинговую тематику со спортсменами и персоналом спортсменов;

- прохождение тренерами и иными специалистами курсов повышения квалификации по антидопинговой тематике и/или иных информационно-образовательных антидопинговых программ;

- информирование персонала спортсмена о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывая особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются спортсмены;

- организация информационной работы с родителями;

- организация обучения и получения именного сертификата спортсменами и персоналом спортсменов, по итогам антидопингового онлайн-курса Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Практика участия спортсменов в официальных межрегиональных, всероссийских спортивных соревнованиях всё чаще показывает, что в комиссию по допуску в числе документов, согласно Положению, представляются действующие именные сертификаты, удостоверяющие что спортсмены успешно прошли антидопинговый онлайн-курс РУСАДА. Данный онлайн-курс позволяет спортсменам и персоналу спортсмена получить общие знания в вопросе антидопинговой деятельности.

Таким образом, тема антидопингового обеспечения становится всё более актуальна в подготовке спортивного резерва. Задача спортивных организаций, тренеров заключается в предотвращении преднамеренного или непреднамеренного использования спортсменами запрещенных субстанций и методов, путем информационно-разъяснительной работы.

Литература:

1. Дегтярев В.И. Руководство по антидопинговому обучению тренеров / В.И. Дегтярев: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://nada.by/upload/medialibrary/49c/49c8fb43ef261dcdb4b0b4064877ae60.pdf>.

2. Малиновская Т.Г. Спорт без допинга / Т.Г. Малиновская: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://sporttob.ru/wp-content/uploads/2019/02/Спорт-без-допинга.pdf>.

3. Соглашение № 2 о сотрудничестве между Ассоциацией Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» и Министерством молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл в области противодействия допингу в спорте: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <http://mari-el.gov.ru/minsport/SiteAssets/Pages/>.

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ: [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://cloud.consultant.ru/cloud/cgi/online.cgi?req=doc&ts=m5MkBpSa1F2Suzpo&cacheid=C23934CC6318154E84942604A3DA0A0F&mode=splus&base=LAW&n=380616&rnd=58B20484C32FE5208D8C4E7E1A1A0FC9#eBNkBpSvXLO4CfvW>.

МОНИТОРИНГ КАК КОМПОНЕНТ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «УОР»

Е.А. Нагорина
заместитель директора по УСР
БПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье рассмотрены объекты мониторинга подготовки спортивного резерва в ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

Ключевые слова: *мониторинг, анализ, контроль, спортсмен, спортивная подготовка, методическое обеспечение подготовки спортивного резерва.*

Актуальность. В организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта мониторинг связан как с функциями управления, так и с качественной организацией методической деятельности.

В соответствии с п. 18 Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» проведение мониторинга является компонентом методического обеспечения подготовки спортивного резерва.

Цель исследования — раскрыть проблематику мониторинга как компонента управления спортивной подготовкой.

Методы исследования — анализ и обобщение статистических данных, метод сравнительного анализа, анализ результатов деятельности.

Мониторинг как инструмент управления обеспечивает обратную связь, осведомляющую о соответствии фактических результатов деятельности организации, реализации системы спортивной подготовки, в том числе и каждого тренера в отдельности, её конечным целям.

В многолетнем тренировочном процессе компонентами мониторинга являются:

организация сбора, хранения, обработки и распространения информации;

обеспечение непрерывного отслеживания динамики показателей;

прогнозирование по ним степени развития результатов;

осуществления обратной связи, отражающей соответствие фактических результатов поставленным качественным целям;

определение качественных и количественных характеристик показателей физического развития и физической подготовленности;

разработка критериев, позволяющих принимать управленческие решения по коррекции тренировочного процесса;

управление качеством всего процесса подготовки.

В ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР» (далее - УОР), регламентирующим процесс мониторинга является Положение о внутреннем контроле реализации требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Внутренний контроль и мониторинг проводится систематически, согласно утвержденному плану-графику на тренировочный год, с указанием сроков проведения мероприятий и ответственных лиц.

Если рассматривать мониторинг с позиции объекта исследования, то в рамках статьи рассмотрим несколько объектов, по которым организован мониторинг в УОР.

На основании выполнения государственного задания, которое диктует УОР виды спорта, этапы подготовки, количество лиц, проходящих

спортивную подготовку, первый объектом мониторинга являются лица, проходящие спортивную подготовку.

Для мониторинга спортсменов используются количественные и качественные показатели:

- количество спортсменов;
- возрастной состав;
- спортивные разряды, звания, присвоенные спортсменам;
- сохранность контингента в течение тренировочного года и всего периода спортивной подготовки.

Первоначальный учет спортсменов в УОР идет в программе на основе Microsoft Excel, которая помогает в работе (автоматически выставляет возраст, стаж занятий видом спорта, высвечивает за 2 месяца срок истечения спортивного разряда, сводит комплектование групп по тренерам, показывает несоответствия с госзаданием), что позволяет своевременно принять управленческие меры.

В настоящее время в УОР проходят спортивную подготовку спортсмены по 6 олимпийским и 1 неолимпийскому, 1 параолимпийскому видам спорта с общим контингентом спортсменов 70 человек, из которых: МС – 13 чел., КМС – 33 чел., 1-й спортивный разряд – 20 чел.

Таблица 1

Количество спортсменов по видам спорта

Отделение по видам спорта	Кол-во чел.	Разряд / звание				Члены спортивных сборных команд России
		МС	КМС	1 разряд	Массовые разряды	
дзюдо	6	2	1	1	2	1
легкая атлетика	8	1	2	3	2	1
лыжные гонки	6	3	3			

спортивная борьба	21	3	14	1	3	3
спортивная гимнастика	8	4	4			
футбол	8			1	7	
самбо	12		11	1		1
спорт слепых (дзюдо)	1	1				1
ИТОГО	70	14	35	7	14	7

Диаграмма 1



Таблица 2

Количество видов спорта и спортсменов за период 2015-2021 гг.

Показатели	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Кол-во видов спорта	11	12	12	10	11	8	8
Контингент спортсменов	94	70	73	72	74	70	70
Кандидаты в спортивные сборные команды России	1	1	2	2	2	5	7

Анализируя показатели количества видов спорта, спортсменов, кандидатов в спортивные сборные команды РФ за 7 лет по годам с 2015 по 2021 год, можно сделать вывод: при уменьшении количества видов

спорта, увеличивается количество кандидатов в спортивные сборные команды РФ, т.е. качество подготовки спортсменов.

Второй объект мониторинга - спортивные достижения.

Все выступления спортсменов заносятся в таблицу. В этой таблице прописывается вид спорта, уровень, наименование соревнований, дата, место проведения, тренер, спортсмен, результат выступления, финансирование.

По результатам выступлений начисляются баллы за участие в соревнованиях, составляется рейтинг спортсменов. Данный мониторинг позволяет выявить лидеров, на которых подается ходатайство на выплаты стипендии в повышенном размере, стипендия главы Республики, мэра города Йошкар-Олы. Совместно с федерациями по видам спорта подаются документы для трудоустройства в ЦСП, где спортсмены получают зарплату и финансирование выездов на тренировочные мероприятия и спортивные соревнования за счет регионального бюджета.

Рейтинг помогает выявить и наши болевые точки, спортсменов, у которых неудовлетворительный результат участия в спортивных соревнованиях, выяснить причины, и индивидуально проработать вопросы с тренером, медперсоналом, психологом.

Мониторинг спортивных достижений позволяет отследить выполнение индивидуального плана спортивной подготовки и перспективного плана.

Третий объект мониторинга - состояние здоровья и функциональная подготовленность спортсменов определяется результатами углубленного медицинского обследования, которое проводится Врачебно-физкультурным диспансером и результатами тестирования на аппаратно-программном комплексе “Стань Чемпионом”, который поступил в УОР в августе 2021 года.

Данный комплекс позволяет провести

антропометрическое исследование (оценка состава тела, опорно-двигательного аппарата, конституции и пропорций тела);

функциональное исследование (оценка емкости легких, измерение давления, вариабельность ритма сердца, электрокардиограмма, реография, анализ биоимпедансных процессов);

психофизиологическое тестирование (определение скорости сенсомоторной реакции, зрительно-моторная реакция, оценка контроля произвольных движений, оценка свойств нервной системы: сила, подвижность, уравновешенность).

Результаты обследования анализируются тренером, врачом по спортивной медицине и психологом, помогают учитывать индивидуальные особенности спортсмена в тренировочном процессе, разработать индивидуальную программу спортивной подготовки, выявить сильные и слабые стороны спортсмена, внести необходимые коррективы в намеченный план тренировочного процесса.

Проведение мониторинга с функцией контроля различных функциональные проб и тестов, используемые при наблюдениях за спортсменами, позволяет объективно оценить уровень резервных возможностей организма и текущую физическую подготовленность, что в свою очередь способствует повышению спортивного мастерства спортсменов, эффективному совершенствованию профессиональной спортивной деятельности.

Таким образом, проведение мониторинга является обязательным компонентом управления и методического обеспечения подготовки спортивного резерва и выполняет функцию повышения качества подготовки спортсменов.

Через мониторинг системы подготовки спортивного резерва выявляются не только проблемы планирования, организации и функционирования системы подготовки в организации, отслеживаются и

сохраняются устойчивые качественные показатели, но также определяется область потенциального развития.

Литература:

1. Голубинский Е.Ю. Методика аналитического мониторинга качества информационно-аналитических материалов: основные этапы, структура мониторинговой информации. Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013 - № 1, с. 19-23.

2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2020. – 584 с.

ВЗГЛЯД НА СПОРТИВНЫЙ ОТБОР

А.А. Смойлов
ст. преподаватель ФГБОУ ВО
«Поволжский государственный технологический университет»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье поднимаются проблемы, связанные с селекцией и спортивным отбором.

Ключевые слова: *отбор в спорте, селекция на перспективу, спортивная ориентация.*

Современны условия информатизации, всевозможные варианты получения и обработки различных данных, открывают огромные перспективы для планирования и проектирования спортивных результатов, упрощают работу при отборе и подготовке спортивного резерва сборных команд. Тем не менее, (могу ошибаться) думается, что во многих видах спорта отсутствует четкая обоснованная регламентация отбора

перспективных спортсменов и объективные критерии оценки спортивных способностей.

Понять потенциал молодого игрока всегда нелегкая задача. Уже в 6 – 8 лет их делят на категории: талантливый, не очень и может что-то выйдет. Часто при отборе детей выбирают лучшего игрока на поле. В каждой команде легко увидеть пару-тройку игроков, действия которых приводят команду к успеху. Отбор зачастую проходит по итогам выступлений, рекомендаций специалистов, различных акционеров, и других заинтересованных в этом процессе лиц. Любой тренер знает, что успех в спорте — это гармония таланта и трудолюбия. Очевидно, что спортивные способности обуславливаются генетическими факторами, поэтому комплексная оценка (медико-биологическая, психологическая, социальная) должна определить уровень способностей отвечающим тому или иному виду спорта. Многообразие видов спорта расширяет возможности личности достичь успеха, т.к. мало значимые способности для одного вида, могут оказаться ведущими факторами для другого. Одной из задач тренера и спортивных специалистов не только научить и подготовить, а также суметь рассмотреть и выявить уникальные индивидуальные способности. Контрольные испытания (нормативы, тестовые игры т.п.) показывают, что может делать спортсмен на данный момент, но не всегда говорят о перспективных возможностях спортсмена. Также следует учитывать способности к обучению и темпу прироста специальных качеств (координационных, двигательных, силовых и т.п.)

Спортивный отбор и ориентация продолжается в течении всей спортивной деятельности, но больше всего связана с детским спортом. Выбор секции для ребенка может многое изменить в его жизни и дать новый старт или получить разочарование. Оценивать стремление к обучаемости найти баланс между созданием и отбором, физические качества и игровое воображение являются приятным дополнением, но не

определяющими факторами. Следует также отметить внутреннюю дисциплину спортсмена, умение чувствовать свое тело. Знать свои возможности, и перспективы для их развития, анализировать и усваивать тренировочные упражнения, совершенствовать технические навыки.

Литература:

1. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В. П. Губа. - Москва: Совет. спорт, 2008. - 302, [1] с.: ил.

2. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: [монография] / Л.П. Сергиенко. — Москва: Советский спорт, 2013. — 1056 с.: ил.

3. Смойлов А.А. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии: монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с.

ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОТБОРА ПОСТУПАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ В ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАЗАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Т.Ю. Тутаева
Старший инструктор-методист
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Актуальность

Современный спорт требует все более сложной и качественной организации учреждений, которые осуществляют подготовку

спортсменов и отбор, а также обучение юных спортсменов. В совокупности слаженная работа спортивного учреждения ведет к популяризации спорта и физической культуры в целом. Именно спортивные школы позволяют спортсменам достигать высоких результатов, а детям и юношам сделать выбор, и, может быть, прийти в большой спорт.

Цель исследования: Изучить требования и критерии отбора поступающих спортсменов в ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва».

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Казанское училище олимпийского резерва» создано в соответствии с постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан № 282 от 26 мая 2003 г.

Образовательную деятельность и подготовку спортивного резерва Казанское училище осуществляет с 2005 года.

Училище является важным звеном в подготовке спортивного резерва сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации. Основной задачей Училища олимпийского резерва является подготовка кандидатов и членов сборных команд Российской Федерации основного и переменного состава, а также обеспечение тренировочного процесса без отрыва от учебы, обеспечивая двухразовые тренировки в день (30% контингента).

Результаты исследования: Приём абитуриентов в Казанское училище олимпийского резерва осуществляется в соответствии с Положением «Об училище олимпийского резерва» и требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки от 2013 года и 2019 года по видам спорта. На сайте электронного образования размещены все требования и правила приема в Училище.

Согласно правил приема обучающихся в Училище проводятся вступительные испытания, требующие наличия у поступающих определенных физических и специальных качеств и наличия соответствующего спортивного разряда.

Допуск к вступительным испытаниям проводится на основании выполнения федеральных стандартов, включая в себя результаты выступлений спортсменов на всероссийских (первенствах ПФО и чемпионатах РФ) и международных соревнованиях, допущенные по медицинским показателям.

В настоящее время в Казанском училище олимпийского резерва обучаются 254 учащихся по 19 олимпийским видам спорта (биатлон, водное поло, волейбол, гребной спорт, дзюдо, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, прыжки в воду, пулевая стрельба, синхронное плавание, спортивная (вольная) борьба, спортивная (греко-римская) борьба, стендовая стрельба, тхэквондо, тяжелая атлетика, фехтование, хоккей на траве. Имеют спортивный разряд 1 разряд – 65, КМС – 151, звание МС – 38.

Таблица 1

Количество учащихся ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» по видам спорта

№ п/п	Вид спорта	кол чел. 2015	кол чел. 2016	кол чел. 2017	кол чел. 2018
1	Бадминтон	3	1	-	-
2	Биатлон	-	-	2	8
3	Бокс	6	1	-	-
4	Велосипедный спорт	-	-	-	2
5	Водное поло	8	9	8	8
6	Волейбол (девушки)	11	10	12	14
6.1	Волейбол (Школа Е. Гамовой)	-	9	13	11
6.2	Волейбол (юноши)	16	15	16	10
7	Гребля на байдарках и каноэ	4	4	2	1
8	Гребной спорт	7	6	5	8
9	Дзюдо	14	14	12	23

10	Конькобежный спорт	-	-	2	3
11	Лёгкая атлетика	13	14	11	9
12	Лыжные гонки	12	15	6	7
13	Настольный теннис	15	16	18	18
14	Плавание	-	5	9	6
15	Прыжки на лыжах с трамплина	-	1	2	2
16	Прыжки в воду	3	5	5	6
17	Пулевая стрельба	-	3	2	4
18	Сноуборд	-	-	-	2
19	Спортивная борьба				
19.1	Вольная борьба	11	9	11	11
19.2	Греко-римская борьба	11	13	9	8
20	Спортивная гимнастика	1	-	-	-
21	Стендовая стрельба	12	9	11	13
22	Теннис	3	3	1	1
23	Тхэквондо	14	13	9	7
24	Тяжелая атлетика	12	10	13	15
25	Фехтование	8	9	9	14
26	Хоккей на траве	10	9	8	4
27	Художественная гимнастика	6	6	7	2
	На обучении	16	16	14	25
	Всего по УОР	216	225	219	241

Таблица 2

Динамика наличия у обучающихся спортивных разрядов и званий

Год	1 разряд	КМС	МС	МСМК	ЗМС	ВСЕГО
2015-2016 гг.	49	139	34	3	1	216
2016-2017 гг.	38	149	31	2	1	225
2017-2018 гг.	43	141	36	1	-	219
2018-2019 гг.	61	144	35	1	-	241

В соответствии с п.17 Положения «Об училище олимпийского резерва» учащиеся зачисляются на следующие этапы спортивной подготовки:

- тренировочный этап пятого года обучения по школьной программе 8-9 класс;
- этап совершенствования спортивного мастерства;

- этап высшего спортивного мастерства.

На тренировочный этап пятого года обучения принимаются перспективные спортсмены ранних специализаций, имеющие Первый спортивный разряд.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд не ниже «Кандидата в мастера России», а по игровым видам спорта - не ниже первого разряда.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, имеющие и выполнившие требования норматива «Мастер спорта России», по игровым командным видам спорта - спортивный разряд не ниже «Кандидата в мастера спорта России».

Таблица 3

Распределение обучающихся по районам Республики Татарстан

№ п/п	Наименование районов РТ	2015- 2016	2016- 2017	2017- 2018	2018- 2019
1	Азнакаевский	1	-	-	-
2	Актанышский	2	2	1	2
3	Алексеевский	2	4	1	1
4	Альметьевский	3	3	2	-
5	Апастовский	1	-	-	-
6	Арский	4	3	2	2
7	Балтасинский	-	-	-	1
8	Бугульминский	10	8	12	13
9	Буинский	2	1	-	-
10	Верхнеуслонский	1	3	1	4
11	Высокогорский	-	-	-	4
12	Елабужский	1	1	1	5
13	Заинский	-	-	2	2
14	Зеленодольский	13	6	5	7
15	Кукморский	-	-	1	1
16	Лаишевский	1	-	-	-
17	Лениногорский	1	1	1	1
18	Мамадышский	1	1	1	2
19	Менделеевский	-	-	-	2
20	Набережные Челны	7	6	7	9
21	Нижнекамский	5	5	4	6

22	Пестречинский	2	-	-	-
23	Сабинский	6	5	1	1
24	Сармановский	3	2	7	6
25	Тетюшский	7	4	6	7
26	Чистопольский	1	1	1	1
27	Черемшанский	1	2	-	-
	ИТОГО по районам РТ:	75	56	53	77
	Казань	79	85	74	60
	РФ	62	84	92	104
	ВСЕГО	216	225	219	241

В таблице показано, что в последние годы при приеме обучающихся в Казанское училище олимпийского резерва мы сталкиваемся с проблемой набора спортсменов из числа контингента занимающихся в ДЮСШ и СДЮСШОР Республики Татарстан, соответствующих требованиям федерального стандарта.

Вывод: Здесь много объективных и субъективных причин, это отсутствие высококвалифицированных тренерских кадров, слабая материально-техническая база, недостаточное финансирование, во многих ДЮСШ не уделяется должного внимания развитию олимпийских и базовых видов спорта и много других. Зачастую заявленные спортивные разряды не всегда соответствуют действительности. При сдаче вступительных испытаний абитуриенты показывают низкий уровень спортивной подготовки.

Эти недостатки, на мой взгляд, являются следствием снижения качества отбора и подготовки учащихся ДЮСШ и СДЮСШ Республики Татарстан.

Вследствие этого, возрастает количество поступающих из других регионов Российской Федерации. При подборе абитуриентов в Казанское училище олимпийского резерва мы тесно работаем с федерациями по видам спорта Республики Татарстан.

В настоящее Училище созданы все условия для прохождения образовательного и тренировочного процесса:

- Материально-техническая база (СК «Олимпиец», ПЛ бассейн «Олимпиец» - комплексы соответствует всем требованиям для проведения спортивных соревнований международного уровня;

- Медицинское сопровождение (лицензия, УМО -18 кабинетов);

- СОЛ «Искра»;

- Общежитие;

- Питание;

- Транспорт.

Литература:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Чернов С. В. Наука и образование в ракурсе XXI века // Научные труды Института непрерывного профессионального образования. 2014. № 3. С. 13-20.

3. Шейкин В. А. Методические основы реализации программ спортивной подготовки в училищах олимпийского резерва // Научные труды Института Непрерывного Профессионального Образования. 2016. № 6. С. 175-185.

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Ф.С.Хусаинова
Преподаватель ГБПОУ «КазУор»,
г. Казань

Аннотация

Вопросы овладения современными информационными и коммуникационными технологиями, их использование, становится одним из основных компонентов профессиональной подготовки любого специалиста, в том числе и специалиста в области спорта.

Ключевые слова: *информационные технологии, интернет-сервис, программное обеспечение, информационные массивы, информация.*

Введение

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

Информационные технологии представляют собой смесь из устройств, методов и средств, позволяющих манипулировать информацией вне мозга человека. Это компьютеры и программное обеспечение, периферийные устройства и системы связи.

Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникационных и других средств информационных технологий.

Это в полной мере относится к специалистам по физической культуре и спорту.

Одним из главных инструментов информатизации общества являются информационные технологии. Они позволяют коренным образом изменить жизнедеятельность каждого человека. Разработка стратегии развития и использования информационных технологий во всех сферах человеческой деятельности является одной из ключевых проблем стратегического планирования как на национальном, так и на глобальном уровне.

Темпы и направления перемен на нынешнем этапе определяются уже не вычислительной техникой, возможностями телекоммуникаций и программными средствами, а людьми, их запросами, проблемами, готовностью к переменам.

В связи с этим предъявляются определенные требования к системе образования, образовательному процессу, общей коммуникативной и информационной культуре педагога и тренера, а также к информационным технологиям обучения и тренировки, формам и методам их внедрения в учебно-тренировочный процесс.

Удовлетворение этих требований должно привести к созданию принципиально новой информационной культуры, предполагающей наличие умения использовать соответствующим образом весь набор информационных технологий в своей профессиональной деятельности.

Таким образом, вопросы овладения современными информационными и коммуникационными технологиями, их использование, становится одним из основных компонентов профессиональной подготовки любого специалиста, в том числе и специалиста в области спорта.

Объект исследования: технологический прогресс и его последствия

Предмет: исследование влияния информационных технологий на сферу физической культуры и спорта.

Цель: рассмотреть использование информационных технологий в сфере физической культуры и спорта.

Задачи:

- изучить применение информационных технологий в области физической культуры и спорта
- охарактеризовать информационное обеспечение спортивных мероприятий.

Использование ИТ в спорте

Посредством различных интернет-сервисов, тренеры могут обмениваться результатами тренировок, обсуждать тренировочный процесс, просматривать итоги различных соревнований, удалённо проводить тестирование спортсменов и т.д.

Системы видео анализа:

В современном спорте невозможно обойтись без применения видеозаписи на тренировках и спортивных состязаниях. Существуют различные системы видеоанализа:

- программное обеспечение DARTFISH позволяет проводить разбор спортивных матчей на важные моменты, с ведением статистики, регистрировать и отображать результаты тренировок, производить видео анализ тактико-технических действий спортсменов, выделять ключевые моменты в технике совершения упражнений (представлено на рисунке 2);
- программное обеспечение SwimPro позволяет производить съёмку под и над водой, просматривать ход и стиль пловца со всех углов, накладывать тренерские заметки на видео, использовать сервис облачного хранения видео (представлено на рисунке 3);

Система фото анализа:

Другим примером применения ИТ-технологий в спорте является комплекс Hawk-Eye. Наибольшую славу он приобрел благодаря теннису, хотя он также применяется в футболе и крикете. Эта система появилось,

как попытка облегчить работу судей, поскольку возникало множество ситуаций, в которых даже обычные камеры были бессильны. Например, в теннисе комплекс отслеживает попадание мяча в поле, и по результатам специально смоделированной картинки судья в спорной ситуации может определить попал ли мяч в аут, или он задел игровое поле. Программа способна распознать мяч, летящий на большой скорости (теннисисты могут подать мяч со скоростью больше 150 км/ч!!!), притом, что в мяче нет никаких чипов, или иного рода дополнений в конструкции, позволяющих упростить его распознавание. Сама технология распознавания мяча содержится в секрете. В футболе это система применяется для того, чтобы проверить пересёк ли мяч линию ворот. Стоит сказать, что фанаты футбола уже давно ожидали внедрения подобной системы, поскольку уже были прецеденты, когда все люди, смотревшие игру по телевизору, видели гол, а главный арбитр встречи не фиксировал взятие, поскольку иногда его было просто невозможно увидеть без помощи камеры. Внедрение системы должно было решить данную проблему, подавая сигнал на браслет главного арбитра в случае, если мяч пересёк линию ворот. Впервые Hawk-eye был применен в Англии на чемпионате страны по футболу в сезоне 2013-2014.

Системы удаленного мониторинга состояния здоровья:

В настоящее время активно используются технические средства (датчики), позволяющие отслеживать состояние спортсмена в реальном времени: мониторинг работы сердца, мониторинг работы мышц, мониторинг работы мозга, датчик для измерения кровяного давления, мониторинг положения торса, датчик дыхания, датчик движения (учет передвижения пользователя); – сенсор в обувной стельке (запись шагов) [2]. Современные системы мониторинга очень мало весят и не требуют проводов, в этом их главное преимущество. Существуют различные информационные системы.

- Программно-аппаратный комплекс для непрерывного мониторинга и расшифровки физиологических показателей «MyHealth»;
- Система экспресс-диагностики Медискрин (медицинский скрининг);
- Компьютерный диагностический комплекс «Омега-С» (Омега спорт).

Рассмотрим тренировки профессиональных спортсменов. Они претерпели изменения из-за появления новых технологий. Если раньше мы-спортсмены могли менять план своих тренировок исходя лишь из собственного опыта и ощущений, то если сейчас понаблюдать за процессом подготовки, мы можем наблюдать такую картину: спортсмен бежит на беговой дорожке, к его телу прицеплены датчики, на нём самом может быть надета маска, которая может фиксировать объём выдыхаемого воздуха. В результате отображается полная информация о биометрических параметрах человека, и, исходя из этих результатов, тренера узнают текущее состояние, и в случае необходимости откорректировать план тренировок, учитывая, в том числе и особенности организма конкретного спортсмена.

При помощи этих средств, профессиональный тренер получает полный объём данных о физическом состоянии спортсмена и может принять решение об изменении текущей нагрузки.

Также ИТ используются в фехтовании

Технология получила название «Примула-идея». Разработка инженеров из Казани позволяет отказаться от длинных шнуров, к которым раньше были привязаны фехтовальщики. Информация об уколе поступает на датчик, расположенный на затылочном держателе маски, откуда он мгновенно передается на судейский приемник через инфракрасный порт. Одновременно внутри маски вспыхивает красный или зеленый светодиодный индикатор. В результате ни судьям, ни спортсменам, ни зрителям не надо без конца поворачиваться в сторону центрального

судейского регистратора. У фехтовальщиков появляется больше свободы. Теоретически «Примула» позволяет отказаться от стратегии, при которой фехтовальщику нельзя покидать специальную дорожку. Появляется возможность вести бой на любой площадке (например, на боксерском ринге или на цирковом манеже). Организаторы соревнований теперь будут меньше зависеть от возможностей электросети, кроме того, беспроводная система намного компактнее и дешевле проводных электрофиксаторов. Беспроводной фиксатор используется на этапах Кубка мира, на чемпионатах мира, Европы, а также на чемпионате России.

В беге:

Чипы в кроссовках. Аналогичные чипы уже продают в магазине, с их помощью можно узнать расстояние, темп ходьбы, даже количество шагов и количество калорий. Так, к примеру, Nike сотрудничал с Apple, выпустив в 2006 году совместный продукт Nike + iPod. Apple выпускал чип, данные которого передавались специальному предложению для iPod или браслету Sportband, который производит Nike. Также Nike выпускал специальные кроссовки, в которые было удобнее вставлять этот чип.

Опрос:

Мы провели опрос среди студентов нашего училища, представляющие такие виды спорта как легкая атлетика, фехтование, плавание и выявили, что мало где используются современные технологии. Так в легкой атлетике тренеры используют старые методики без информационных технологий. В фехтовании и плавании ИТ используются, но чаще всего на Чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Тенденция использования ИТ в Олимпийских играх

Во время XVII летней Олимпиады в Риме была реализована первая межконтинентальная передача телевизионного сигнала при помощи спутника, а для сбора, хранения, преобразования и распределения больших

информационных массивов была использована первая электронная система обработки данных на базе компьютеров IBM RAMAC 305.

Четыре года спустя, на зимней Олимпиаде в Инсбруке, благодаря возможностям новых вычислительных машин IBM-1401 организаторы впервые смогли осуществить терминальный сбор данных со всех спортивных объектов в реальном времени.

Уже на московской Олимпиаде 1980 года была развернута самая обширная многотерминальная система сбора данных, а главный информационный комплекс был впервые напрямую соединен с компьютерными сетями ведущих мировых информационных агентств.

Олимпийский 1992-й ознаменовался первыми экспериментами по применению на аренах Альбервиля и Барселоны передовых достижений мультимедийной технологии с установкой сенсорных экранов в комментаторских кабинах, а в 1996 году Атланта стала первым олимпийским центром, создавшим силами IBM собственный web-узел и всюю использовавшим средства трехмерной визуализации данных.

Заключение

В этой работе кратко рассмотрено использование информационных технологий в спорте. Конечно, за последние годы информатизация современного общества обретает все новые и новые масштабы с каждым днем. Самое главное, что на сегодняшний день с использованием самых современных информационных технологий, подготовка профессиональных спортсменов и квалифицированных специалистов не вызывает затруднений.

На данный момент финансирование данной сферы недостаточно. Хотя, возможно, это будет исправлено в кратчайшие сроки, поскольку именно нашей стране предстоит проводить Чемпионат мира по футболу в этом году. А Россия, как и все современные страны, хочет не только

показать организацию и эффективность мероприятий на высшем уровне, но и профессиональную подготовку спортсменов и тренеров.

Но, также в ходе работы я столкнулась с проблемой: не все Российские спортивные учреждения могут позволить себе современное информационное оборудование, более того, не во всех классах, не у всех студентов есть компьютер с выходом в интернет.

Литература:

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

2. Ковырёв М. М., Загревский О. И. Информационные технологии в управлении учебно-тренировочным процессом пловцов // ОНВ. 2008. №2 (66). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnye-tehnologii-v-upravlenii...> (дата обращения: 22.02.2018).

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

4. Рева А. В. Особенности подготовки специалистов по физической культуре в условиях информатизации образования // Вестник волжского университета им. В. Н. Татищева» – [Электронный ресурс] – //URL:<http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-spetsialistov-po-fizicheskoy-kulture-v-usloviyah-informatizatsii-obrazovaniya>.(дата обращения: 23.02.2018).

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В КАЗАНСКОМ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Р.И. Шакиров
Директор
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»
г. Казань

Л.Ю. Бутлеровская
заместитель директора по УР
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»
г. Казань

Аннотация

В данной статье определены особенности организации образовательного процесса и спортивной подготовки в Казанском училище олимпийского резерва на современном этапе.

Ключевые слова: аттестация, текущий контроль, промежуточная аттестация, дистанционные образовательные технологии, соревнования.

Основными видами деятельности ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» являются подготовка спортивного резерва, кандидатов в сборные команды Российской Федерации и спортивные сборные команды Республики Татарстан в режиме круглогодичного тренировочного сбора с обеспечением питания, проживания, медицинского и психологического сопровождения и реализация программы среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта как социальной защиты спортсмена и использования им полученных знаний в тренировочном процессе.

В училище созданы все необходимые условия как для реализации образовательных программ основного общего образования и специалистов среднего звена, так и для подготовки спортивного резерва от этапа спортивной специализации до этапа высшего спортивного мастерства. Это: современная учебная часть, общежитие, столовая, медико-санитарная часть, спортивный комплекс «Олимпиец», плавательный бассейн, спальный корпус на 90 мест, спортивно-оздоровительный лагерь «Искра» на 150 мест, имеющий в своей структуре несколько открытых спортивных площадок.

Теоретическое обучение проходит в основном здании училища на 1-2 –ом этажах в 20-ти кабинетах. Все кабинеты оснащены современной оргтехникой для преподавателя и для обучающихся.

Тренировочные занятия, занятия по физической культуре, практические работы по МДК, учебная практика, квалификационный экзамен по модулю (практическая часть) проводятся в спортивном комплексе «Олимпиец» и в плавательном бассейне.

Обучение проходит как в очной форме, так и с применением дистанционных образовательных технологий для обучающихся, находящихся на выезде (на сборах, на тренировках, на соревнованиях различного уровня).

Чтобы как можно меньше было обучающихся, имеющих задолженности по дисциплинам, в училище организована ежемесячная аттестация по текущему контролю успеваемости.

На специально разработанных бланках для каждого класса и группы преподаватели выставляют пофамильно текущие оценки, где сразу видна успеваемость. Это их подстёгивает к своевременной сдаче задолженностей по пропущенным темам и уехать на соревнования аттестованными по дисциплинам.

Два раза в год спортивный отдел и учебная часть проводят совместные заседания с тренерами и обучающимися–спортсменами по видам спорта отдельно, так называемая образно промежуточная аттестация, где дается характеристика на каждого студента по спортивным достижениям и по обучению.

Такие методы работы дают положительные результаты, обучающиеся успешно сочетают учебу со спортом высших достижений.

В 2021 году ОГЭ сдали все выпускники, из 16 выпускников 2 человека получили Аттестат об основном общем образовании с отличием.

По программе подготовки специалистов среднего звена Диплом о среднем профессиональном образовании с отличием получили 3 человека из 27 выпускников.

В спорте обучающиеся училища в текущем году имеют высокие достижения: Первенство Европы по волейболу среди юношей до 20 лет (г. Брно) - 1 место, Первенство Мира по волейболу среди юниоров до 21 года (Болгария/Италия) - 2 место, Первенство Европы среди девушек по волейболу до 16 лет (г. Ньйредьхаза, Венгрия) - 1 место, Первенство Мира по волейболу среди юниорок до 21 года (г. Роттердам (Нидерланды) - 3 место, Первенство Мира по волейболу среди девушек до 19 лет (Мексика) - 1 место, Первенство Европы по тяжёлой атлетике среди юношей и девушек 13-17 лет (г. Цехановец, Польша) -1 место, Первенство Мира по тяжёлой атлетике среди юношей и девушек 13-17 лет (Саудовская Аравия) -1 место, Первенство Европы по пулевой стрельбе среди юниорок и юниоров до 21 года (г. Осiek) - 1 место в команде, 3 место в паре, Первенство Европы по стендовой стрельбе среди юниорок и юниоров до 21 года (г. Осiek) - 1 место в команде, 3 место в личном зачете.

Несмотря на плотный график: тренировки 2 раза в день учебные занятия, обучающиеся совместно с педагогами принимают активное участие в республиканских, региональных, всероссийских конкурсах,

проектах, олимпиадах и занимают призовые места, печатают свои статьи в сборниках: Всероссийский конкурс индивидуальных проектных работ среди студентов 1 курса училищ (колледжей) олимпийского резерва «Спорт-как образ жизни», г. Красноярск, Диплом III степени; Международный конкурс по иностранным языкам «Я – лингвист», Диплом II степени; IV Всероссийская олимпиада по сервису, туризму и гостиничному делу, г. Казань, Диплом I степени.

Для наших обучающихся уместно высказывание Ларисы Латыниной-звезды мировой гимнастики: «Научите спортсмена сражаться за любое место, и он сумеет сражаться за первое».

Литература:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

СЕКЦИЯ 2.

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

САМОРАЗВИТИЕ, САМОРЕАЛИЗАЦИЯ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

К.И. Ахмадьянов
студент ФГБОУ ВО «ПГТУ»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В данной статье рассматриваются основные проблемы развития и саморазвития юных спортсменов, сделан акцент на аспектах, которым уделено мало внимания, а также разобран вопрос патриотического воспитания спортсменов.

Ключевые понятия: *саморазвитие, самореализация, патриотическое воспитание, рекреация спортсмена, социокультурное саморазвитие.*

Для покорения новых высот в карьере, спортсмен должен испытывать не только физическое развитие, но и личностный рост. Как правило, проблема развития человека рассматривается преимущественно с физиологической точки зрения, а на психологический и социальный аспект выделяется преступно мало внимания. Данные, полученные в ходе исследования этих проблем, зачастую противоречивы, что объясняется устаревшей, либо ошибочной методологией.

Исследование проблемы саморазвития требует уточнение значения этого понятия, так как в Философии, Педагогике и Этике вкладывают

разный смысл. В самом общем смысле саморазвитие — это стремление личности к изменению себя, физической и социальной индивидуальности, а также проявление способностей, и именно это значение мы будем использовать в дальнейшем.

Традиционная система физического воспитания рассчитана на формирование двигательных качеств и физическое развитие и не уделяет должного внимания индивидуальным особенностям. Саморазвитие юного спортсмена предполагает контроль за процессом со стороны педагога, однако на данный момент остро стоит проблема подготовки профессиональных педагогических кадров. В Гос. образовательных стандартах как правило не рассматривается вопрос саморазвития личности и в лучшем случае читается факультативно. В результате процесс саморазвития выпадает из контроля педагога и происходит стихийно, поверхностно.

Мало внимания уделяется рекреации спортсмена. Традиционно рассматривают лишь биологическая сторона вопроса. Однако, современные исследования включают в это понятие ещё и удовлетворение физических, психических, социальных и духовных потребностей индивида. Крайне важна организация досуга, развлечения и отдыха спортсмена, а также прививание любви к своему делу.

Частой задачей педагога является повышение самооценки юного спортсмена, развитие коммуникативных качеств, формирование оптимального социального самочувствия и удовлетворённости собой и своей карьерой. Особую роль в этом играет социокультурное саморазвитие индивида. Данный аспект относительно новый и актуальный, но в научных исследованиях ему уделяется мало внимания. Возможность самореализации повышает самооценку и придаёт мотивации спортсмену, что в конечном итоге приводит к повышению результативности.

Саморазвитие даёт возможность преобразования природной и социальной сущности человека. Оно позволяет человеку быть многомерным, целостным и создает реальные предпосылки для реализации своей индивидуальности, самобытности во всех их проявлениях. Но в общественном и личном сознании проблема саморазвития личности еще не приобрела статуса личностно-общественной значимости.

Особняком стоит проблема патриотического воспитания. Многие перспективные спортсмены уезжают за границу в поиске лучшего заработка. Прививание любви к родине не структурировано, а методологические исследования этого вопроса проводятся без системно. Использование старых методов, о которых с теплом вспоминают старшие поколения невозможно, так как базировались на идеологии не актуальной в наше время.

Основными векторами работы педагогических коллективов должно стать приобщение ребят к боевым и трудовым традициям, их ознакомление с Российской, Советской армией, толкование сути понятий героизма и самоотверженности. У школьников, студентов нужно воспитывать гордость за предыдущие поколения защитников и героев, желание им подражать. Это необходимо делать именно в раннем возрасте, так как с возрастом привить патриотизм становится всё труднее или вовсе невозможно.

Чувство патриотизма может стать мощным стимулом для спортсмена, так как он ощущает себя лицом целой страны, что в свою очередь повышает упорство и силу духа.

Литература:

1. Саторин И. Занятия спортом на пути развития личности URL: <https://progressman.ru/2010/07/sport/> (дата обращения 04.12.2021)

2. Тараненко И. М. Патриотическое воспитание спортсмена URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/patrioticheskoe-vospitanie-sportsmena.html> (дата обращения 04.12.2021)

3. Уляева Г.Г., Полянский Е.Б., Раднагуруев Б.Б. Проблема самореализации спортсмена как субъекта двигательной активности URL: <http://sportfiction.ru/articles/problema-samorealizatsii-sportsmena-kak-subekta-dvigatelnoy-aktivnosti/> (дата обращения 02.12.2021)

4. Эльмурзаев М. А., Батукаев А. А. Психолого-педагогическое руководство саморазвитием личности юного спортсмена URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-rukovodstvo-samorazvitiem-lichnosti-yunogo-sportsmena> (дата обращения 02.12.2021)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.С. Васильева
преподаватель ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация

В данной статье рассмотрены психологические аспекты спортивной деятельности, а также приведена схематично взаимосвязь области знаний психологии физического воспитания и спорта. Кроме того, определена психологическая структура спортивной деятельности на современном этапе.

Ключевые слова: *спорт, взаимосвязь, спортивная деятельность, психология, тренировочные нагрузки.*

Несмотря на довольно широкое развитие исследовательских работ в области психологии спорта, вопрос о специфических особенностях и о психологической структуре спортивной деятельности до сего времени остается недостаточно исследованным.

Психология физического воспитания и спорта — это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Указанные закономерности являются объектом исследования данной науки. Они соотносятся с представлением об области действительности, которую следует рассмотреть.

Взаимосвязь области знаний психологии физического воспитания и спорта схематично представлена на рисунке 1 [1, с.51].

Рисунок 1

Взаимосвязь области знаний психологии физического воспитания и спорта



На основании данных рисунка 1, отметим, что специфичность условий, существующих при занятиях физической культурой и спортом, определяется предметом деятельности как способа видения объекта исследования. Спорт в настоящее время - это одна из сторон нашей

современной культуры и социальной жизни общества, имеющий свое содержание, структуру, закономерности и механизмы проявления. Спорт не только спортивная борьба на аренах и дорожках стадионов, это наш образ жизни, в которой мы соревнуемся каждый день, Спорт - чаще всего первый опыт преодоления трудностей и победы над собой, это опыт поражений и умения работать с ним.

В качестве главной проблемы исследования социально-психологической сущности спортивной деятельности в настоящее время особенно актуальна проблема отношения спортсменов к тренировочным нагрузкам. Проблема отношений, как известно, очень многогранна, что позволяет авторам при ее изучении опираться на различные научные концепции (например, «субъект-объектных» отношений, концепцию отношений В. Н. Мясищева, диспозиций В. А. Ядова, установок, аттитюдов и др.). В результате конкретное социально-психологическое исследование получает серьезное обоснование в плане общей психологии, психологии личности, педагогической психологии и психологии развития. Это как нельзя лучше характеризует современную тенденцию социально-психологических исследований в спорте [3, с.46].

При этом выбор методик обоснован той стратегией исследования, которая убедительно представлена в теоретических изысканиях каждого автора. Каждый автор стремится представить экспериментальные данные во всей полноте, так что часто создается некоторая перегрузка по частным вопросам и было бы желательно проведение более широких обобщений по психологии развития спорта в современном мире.

Другой момент, на который следует обратить внимание — это введенное С. Ю. Носачевой понятие «спортивная социализация личности». Результаты исследования, представленные автором, доказывают правомерность такого понятия, но раскрывают его недостаточно. Однако мне представляется, что это серьезная заявка на исследования в области

психологии развития спорта и, в частности, в изучении социальной компетентности спортсмена. Ведь область спортивной деятельности теснейшим образом связана с «околоспортивной», т. е. с трудом. В спорте аккумулируются различные виды человеческой деятельности, различные человеческие страсти, различные проявления духовных и физических сил, различные уровни материальной обеспеченности и разные уровни общественного признания личности.

Все это стало возможным не только как результат совершенствования методики и практики подготовки спортсменов высокого класса, но и как следствие соединения с этой практикой психологической науки, направленной на выяснение резервных возможностей человеческого организма и психологии личности, условий, обеспечивающих их развитие и реализацию в соревнованиях. Этим занимаются и медико-биологические, и медицинские, и спортивно-педагогические, и даже технические науки. Однако до сих пор в нашей науке остается неразработанной теория спорта как общественного явления.

Спорт в наши дни — один из наиболее престижных и популярных видов деятельности. Его общественные функции необычайно многочисленны и разнообразны. Данное обстоятельство уже само по себе (даже в отвлечении от содержания этой популярности и социальной значимости этих функций) делает общетеоретические проблемы спорта чрезвычайно важными — масштабность спортивной практики требует соответствующего масштаба теоретической базы, на которой данная практика осуществляется. Помимо этого, теоретический анализ одного из наиболее популярных видов деятельности, в частности анализ социальной природы этой популярности, несомненно, образует очень перспективное направление в решении ряда кардинальных проблем современной философии, социологии и социальной психологии, например, проблемы механизмов социальной обусловленности поведения людей.

Углубление общетеоретических и психологических представлений о сути современного спорта необходимо и для решения насущных практических задач, которые сегодня стоят перед российским спортом на международной арене. Ведь оценка сути современного спорта, его реального и потенциального места в обществе неизбежно образует существенную часть основания, на котором строится мотивационная структура личности человека, посвятившего себя спорту. От правильности и конкретности этой оценки во многом зависят те «личностные параметры» спортсмена, которые определяют его успехи в большом спорте.

Общетеоретические проблемы психологии спорта актуальны и по ряду других причин. В то же время спорт, по меткому замечанию одного из известных специалистов в области теории спорта П. Петерди, «остается по сей день наивным великаном» [3, с.47]. Действительно, «уровень самосознания» спорта явно не соответствует тому месту, которое он занимает в современном мире. В частности, разработка его общетеоретических проблем существенно отстает от разработки аналогичных проблем искусства, науки, религии.

Психологический анализ спортивной деятельности показывает, что в ней проявляются многочисленные психические функции, свойственные человеку, а также разнообразные черты его личности, в том числе и социально-психологические. Материалы психологических исследований различных видов спортивной деятельности позволяют (несколько схематично) так определить психологическую структуру спортивной деятельности на современном этапе развития общества:

- 1) Идейная направленность спортивной деятельности, ее общественное значение. Эта структурная сторона деятельности находит свое выражение прежде всего в мотивах, побуждающих человека к данной деятельности.

2) Технические приемы, рабочие операции процесса Деятельности. В подготовке квалифицированных кадров для тех или других видов деятельности большое значение имеет овладение необходимыми для этой деятельности техническими приемами. Последние являются необходимым элементом психологической структуры любого вида деятельности.

3) Двигательные навыки, имеющие специальное значение в структуре спортивной деятельности. Психологические исследования в области спорта вносят некоторые уточнения в само понятие навыка как структурного элемента деятельности.

4) Уровень развития и качественные особенности ряда психических, в частности сенсомоторных, функций. В спортивной психологии открыта целая область так называемых специализированных восприятий - «чувство воды» у пловцов, «чувство времени» у бегунов, «чувство мяча» у футболистов, «чувство дистанции» у фехтовальщиков и др.

5) Специальные знания (их содержание, объем и глубина), относящиеся к данной деятельности, без которых эта деятельность не может быть выполнена или выполняется несовершенно; их конкретность и специализированный характер.

6) Эмоциональный тонус спортивной деятельности. Эмоциональный тонус является весьма важной стороной психологической структуры спортивной деятельности.

7) Динамический характер спортивной деятельности, выражающийся в стремлении к совершенствованию, в постоянном и неуклонном повышении спортсменом своего мастерства. Когда этот рост приостанавливается, деятельность спортсмена, превращаясь в стандартное выполнение определенных заученных движений и действий, теряет свой спортивный характер.

8) Поведенческие аспекты спортивной деятельности. Любые виды деятельности всегда протекают на глазах других людей, при их участии, руководстве, контроле, содействии или препятствии.

Вывод: таким образом, вышесказанное еще раз позволяет констатировать, что спорт в современном обществе с точки зрения его распространенности по странам и континентам — явление планетарное, всеобъемлющее. В России быстрыми темпами растет вовлеченность населения в занятия массовым оздоровительным спортом. Но еще более высоки темпы роста мировых спортивных достижений.

Литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. -- М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 288с.

2. Киселев Ю.А. Победы: Размышление и советы психолога спорта. - К: «Спортакадемия». - 2018. – 276с.

АКТУАЛЬНОСТЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ПРЕДСТАРТОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

С.В. Демина
начальник отдела спортивного резерва и методического обеспечения
Государственного бюджетного учреждения Республики Марий Эл
«Центр спортивной подготовки»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье представлена информация о психологической подготовке спортсменов, в частности, в период предстартовой подготовки. Разобраны виды предстартового психологического состояния перед стартом и способы их регулирования.

Ключевые слова: *спортсмен, психологическое преимущество, стартовая лихорадка, боевая готовность, стартовая апатия, эмоциональное состояние, оптимальное боевое состояние.*

До сих пор существуют спортсмены, тренеры и подходы, для которых роль психологии в спорте строго отрицается. Главное для них – тренироваться, и тренироваться больше всех. Конечно, именно физическая, тактическая подготовка играют первостепенную роль в подготовке спортсменов. Но психологическая подготовка – это важное и полезное дополнение к тренировочному процессу, которое может вывести тренировки и спортивные достижения на новый уровень.

Всё, чем занимаются спортсмены и тренеры, всё, ради чего организован тренировочный процесс, направлено на единственную цель – успешно выступить на соревнованиях.

Предстартовая подготовка к соревнованию всегда вызывает у спортсмена психоэмоциональное напряжение, которое может возникнуть задолго до самого соревнования. И именно психологическая подготовка позволяет создать состояние, при котором спортсмен максимально проявляет свою физическую и тактическую подготовленность.

Успех возможен лишь при условии, что спортсмен сможет в нужный момент вывести все свои резервы и возможности на самый высокий уровень самомобилизации и удерживать такое состояние до окончания соревновательной борьбы. Практика психологической подготовки спортсменов показывает, что многие успехи и поражения могут быть объяснены с позиций необходимых воздействий тренеров и самих спортсменов на эмоциональные состояния перед стартом.

Влияние предстартового состояния на организм неоднозначно. Оно может значительно возбуждать нервную систему, и тогда спортсмен теряет самоконтроль, а может вызвать сильную заторможенность нервной

системы, которая ведет к скованности и мешает свободе действий. Оптимальное состояние характеризуется тем, что человек может держать свое психологическое состояние под контролем. Выделяют три разновидности предстартовых состояний, с крайними из которых необходимо уметь работать и тренеру, и спортсмену.

Стартовая лихорадка, характеризующаяся сильным волнением, частичной дезорганизацией поведения, беспричинным оживлением, быстрой сменой эмоциональных состояний, неустойчивостью, ослаблением процессов памяти (запоминание, узнавание, сохранение, забывание). Чаще всего это состояние наблюдается у лиц с преобладанием в нервной системе возбудительных процессов над тормозными. У таких спортсменов наблюдается учащение сердцебиения и дыхания, излишняя потливость, повышенный тремор, повышенная частота мочеиспускания. Все это приводит к тому, что спортсмен не может использовать наработанные возможности, допускает ошибки даже в хорошо освоенных действиях, ведет себя импульсивно и непоследовательно.

Боевая готовность связана с оптимальным соотношением динамики возбудительных и тормозных процессов в нервной системе, их уравновешенностью и оптимальной подвижностью. Признаками такого состояния спортсмена являются сосредоточенность внимания, повышенная восприимчивость и способность мыслить, оптимальный уровень тревожности. К психологическим синдромам так же относятся: напряженное ожидание старта, трезвая уверенность в своих силах, высокая мотивация деятельности, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам. В такие моменты обострено восприятие, например «чувство воды», «чувство мяча».

Стартовая апатия характеризуется течением нервных процессов, противоположных тому, которое вызывает стартовую лихорадку. Усиливаются тормозные процессы в нервной системе, чаще всего под

воздействием утомления или перетренированности. Наблюдается сонливость, вялость, снижается общая подвижность и желание соревноваться. У некоторых спортсменов, по мере приближения времени старта, состояние апатии переходит в состояние боевой готовности. У стартовой апатии есть разновидность – самоуспокоенность, когда спортсмен заранее уверен в своей победе и низко расценивает способности своих соперников. Это состояние опасно пониженным вниманием, неспособностью мобилизоваться в неожиданных ситуациях.

Психологическая подготовка спортсмена во многом зависит от тренера. Одним из средств регуляции предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом. Перед соревнованиями тренер должен в спокойном тоне напомнить спортсмену о деталях тактического плана выступления, привести факты, доказывающие, что спортсмен в состоянии завершить соревнования с положительным результатом. Но нельзя ограничиваться только беседой. Необходимо, чтобы спортсмен сам научился снижать или полностью снимать отрицательную предстартовую напряженность.

Предстартовые реакции можно регулировать. В процессе тренировки следует обучать спортсмена регулированию эмоциями. Одним из важных приемов, регулирующих предстартовые реакции, является разминка. При подборе упражнений, выполняемых при разминке, учитываются особенности предстартовых состояний. Эффект разминки определяется следующим. Если в предстартовом состоянии преобладают тормозные процессы, то разминка может уменьшить или совсем снять это торможение.

При преобладании же возбуждательных процессов разминка, усиливая возбуждение в двигательном анализаторе, способствует снижению его в других центрах, таким образом, благоприятное воздействие ее при всех формах предстартовых реакций связано с оптимальным соотношением

между возбуждательными и тормозными процессами в центральной нервной системе.

Некоторое значение для регуляции предстартовых реакций имеет массаж незадолго до спорта. Усиливая поток афферентных импульсов от двигательного аппарата и кожи, он действует аналогично разминке.

Любым спортсменом желаемо достижение «состояние боевой готовности» которое определяется оптимальным боевым состоянием. Вхождение в такое состояние доступно любому психически здоровому человеку и является эффективным ресурсом для психического развития спортсмена.

Концепция оптимального боевого состояния (ОБС) и способы его достижения описаны А.В. Алексеевым. ОБС для каждого спортсмена индивидуально, но в нем всегда выделяют три компонента общих для всех спортсменов.

1. Физический компонент ОБС – совокупность физических качеств как, например, сила, гибкость, ловкость, подвижность, расслабленность, свободное глубокое дыхание и т.д. Развитость таких качеств зависит от физической и тактической подготовленности спортсмена. Чем лучше спортсмен подготовлен физически и тактически, тем больше возможности его физического компонента ОБС.

2. Эмоциональный компонент ОБС – уровень эмоционального возбуждения. Характеризуется определенной силой волнения в очень высоком уровне эмоционального возбуждения, при успокоении уровень эмоционального возбуждения падает. Понятие данного компонента позволяет хорошо ориентироваться в силе переживаний спортсмена.

3. Мыслительный компонент ОБС – связывает физический и эмоциональный компоненты. Любое физическое и эмоциональное действие осмысливаются.

В разных видах спорта и у разных спортсменов процентное соотношение указанных компонентов различно. Если у стрелков-стендовиков на физический компонент приходится приблизительно 10, на эмоциональный 70, на мыслительный 20 процентов, то у штангистов соответствующие цифры будут: 50, 40, 10.

Основная задача, которую нужно решить при психологической подготовке к соревнованиям, состоит в достижении оптимального боевого состояния. Общая суть ОБС сводится к достижению следующих качеств:

1. Голова ясная, мыслит четко, трезво, быстро, адекватно ситуации.
2. Эмоциональная сфера – в оптимальном для данной ситуации возбуждении.
3. Опорно-двигательный аппарат (в первую очередь – скелетные мышцы) предельно раскован, согрет, послушен, способен мгновенно включаться в максимум деятельности и легко выключаться из нее для восстановления сил.

Индивидуальные особенности ОБС всегда следует фиксировать в предельно точных, отражающих индивидуальную специфику, словесных формулах. Точные слова формул после соответствующих тренировок автоматически вызовут в сознании столь же определенные мысленные образы, которые станут основной психической силой, определяющей состояние и поведение. Силой, способной вызвать желаемую мобилизацию всего организма.

Значительный рост спортивных достижений и рекордов, характерный для спорта в последние годы, показывает недостаточность трех видов подготовки: физической, технической, тактической. Сегодня соревнования требуют от спортсменов огромной затраты не только физической, но и психической энергии. И даже хорошо физически и тактически подготовленный спортсмен не может стать победителем, если у

него недостаточно развиты для этого психические функции и психологические черты личности.

Литература:

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте [Текст]: А.В. Алексеев. Феникс; Ростов-на-Дону; 2006 – с.53. - ISBN 5-222-09360-3

2. Предстартовое состояние спортсмена [Текст] / Е.В. Калинкина, О.А. Синкина.// Молодой ученый. – 2016. - №8 (112). – С.1206-1208.- URL:<https://moluch.ru/archive/112/28692/>

3. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие/ Сост. А.М.Ахатов, И.В. Работин. - КамГАФКСиТ, 2008 – 56с.

ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ НАПРЯЖЕНИЮ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

П.Д. Джумайло,
студентка ФГБОУ ВО "Марийский государственный университет",
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье рассматривается вопрос устойчивости психики студентов Марийского государственного университета к нервно-эмоциональному напряжению в период обучения в вузе. Интенсивная учебная деятельность, занятость в творческих и спортивных мероприятиях, влияет на распорядок дня. Вместе с этим нарушаются режим питания и сна.

Целью работы является, определить уровень психологического напряжения студентов психолого-педагогического факультета

Марийского государственного университета. Предложить средства для повышения устойчивости и снизить негативные последствия стресса на организм.

Ключевые слова: *психологическое напряжение, стресс, студенты, здоровье организма, двигательная активность.*

В настоящее время неотъемлемой частью нашей жизни является нервно психическое напряжение и стресс. Психологи определяют стресс, как особую реакцию организма на воздействие экстремальных факторов, различных трудно разрешимых или угрожающих ситуаций. Под стрессом понимается состояние сильного и длительного психологического напряжения, возникающего у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Избежать его, к сожалению, невозможно, и единственный выход научиться справляться с ним и его последствиями без вреда для здоровья.

Наиболее устойчивые к стрессовым ситуациям являются здоровые люди. Чтобы быть здоровыми, они занимаются спортом, соблюдают режим дня, делают зарядку, следят за рационом питания, бегают и гуляют на свежем воздухе. Ведь нагрузка на организм способствует борьбе с гневом и другими неприятными эмоциями [1, с. 8].

Ученые и врачи считают, что стрессы являются одной из основных причин развития и усугубления различных заболеваний и недугов. В процессе экстенсивного развития у человека вырабатываются определенные поведенческие модели реакции на стресс. Физиологическая реакция, в первую очередь – выброс в кровь адреналина и кортизола, подготавливает человека к бегству или борьбе [2, с. 141]. Но в современном обществе такие средства не всегда оправданы, поэтому в крови накапливается кортизол истощая надпочечники, которые устраняют его излишки.

Занятия спортом позволяют конструктивно и целенаправленно использовать эту энергию, которая защищает организм от истощения. С физиологической точки зрения, спорту принадлежит важная роль в борьбе со стрессом. Он помогает направлять энергию в полезное русло и безопасно ее использовать.

Материалами для исследования послужили теоретические и эмпирические данные, полученные на основе использования методов теоретического анализа специальной литературы и передового педагогического опыта. Исследование проводилось на базе Марийского государственного университета. Опросник содержал 40 утверждений, испытуемые должны были, ответить «да», «нет», при затруднении в ответе поставить «не знаю». В опросе участвовало 50 студентов 4 курса психолого-педагогического факультета. Вопросы содержали информацию об учебной нагрузке, ситуациях, в которых испытуемый переживал эмоциональное напряжение, бытовых условиях, количестве физической нагрузки.

Сделав, анализ и подробно изучив, результаты опроса, выявили видимые причины стрессовых ситуаций, составили перечень факторов, которые вызывают переживания у студентов:

– 53% респондентов определили триггеры в учебной деятельности. Студенты отмечают, что независимо от подготовки переживают перед устным ответом, или выступлением перед аудиторией.

– 36 % отметили связь эмоциональных переживаний с предстоящим будущим.

– 11 % студентов связывают свои переживания с внутренними переживаниями и личными отношениями.

Таким образом, ситуации, вызывающие эмоциональное напряжение, присутствуют в жизни и важно научиться выходить из этого состояния с наименьшими потерями.

Занятия физическими упражнениями и любая физическая нагрузка способствует выработке эндорфина – «гормона счастья», который положительно влияет на эмоциональное состояние человека и помогает поднять настроение. Именно эндорфин помогает избавиться от депрессивного состояния во время физической активности. Повышению эмоционального фона также способствует серотонин, который человек может получить при занятии физическими упражнениями на свежем воздухе под солнечными лучами.

На психологическом и поведенческом уровнях занятия спортом полезны и могут способствовать:

1. Организации и упорядочиванию активности, приведению действий и мыслей в порядок.

2. Получению ощущения контроля над ситуацией, дефицит которого испытывает человек во время стресса.

3. Повышению самооценки и уверенности в себе. Занятия спортом могут приносить радость и удовлетворение от достижения даже небольших результатов.

4. Появлению цели и мотивации, избавлению от безнадежности, пассивности, отказа от деятельности.

5. Отвлечению от негативных мыслей. Происходящие во время стресса физиологические изменения требуют время для стабилизации состояния. В этот период любая умеренная физическая нагрузка является полезной для психологического состояния человека, так как позволяет пережить негативные эмоции, не сосредотачиваясь на тревожащих и изнуряющих мыслях [1, с. 9].

6. Восполнение витаминов и минералов, в первую очередь витамина Д, магния, цинка, витамина С, йода и селена, базы нутрицевтической поддержки, без которой организму очень сложно справляться со стрессом.

Физические упражнения оказывают влияние на психологическое состояние:

- повышают самооценку за счет физической тренировки и улучшения ощущения своего тела;

- способствуют более доброжелательному отношению к вам со стороны окружающих, так как привлекательная внешность заставляет других думать, что вы уравновешенны, чувствительны, добры, откровенны, общительны и успешны в профессиональной сфере;

- повышают жизненный тонус;

- повышают работоспособность, так как здоровые люди реже болеют, менее подвержены несчастным случаям, а также в большей степени мотивированны на работу;

- снимают депрессивные состояния и уменьшают тревожность;

- совершенствуют вашу способность управлять собственной жизнью, в результате чего исчезают признаки стрессового поведения.

- усиленный синтез организмом эндорфинов в процессе занятий улучшает настроение, и эффективно снимает стресс, убирает негативные состояния, вызванные напряжением, на учебе и способствует формированию стрессоустойчивости [1, с. 3].

Таким образом, профилактика стресса быть выражена в любом виде спорта. Главное, определиться с тем, какой вид спорта наиболее подходит для вашего организма, учитывая свои физические возможности, предпочтения и интересы. При занятии физкультурой нужно правильно регулировать нагрузку, для того чтобы предотвратить изнеможение, а получить максимальный прилив сил и энергии.

Литература:

1. Алиходжин Р.Р., Баскакова И.С. Физическая культура как средство борьбы со стрессом у студентов// Традиционные и инновационные

психологические технологии как средство повышения качества образования: сб. статей. Таганрог. 2019. С. 8-10.

2. Апалькова А. М., Полынский В.В., Герасимова Н. А. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса// Юный ученый. 2018. №2. С. 140-144.

3. Зиновьев Н.А. Физическая культура и стресс// Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2011. Т.6. № 1. 459 с.

ВЛИЯНИЕ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ

М.А. Егорова
преподаватель ФГБУ ПОО «Брянского государственного
училища (колледжа) олимпийского резерва»,
г. Брянск

Аннотация

Внедрения методов психической саморегуляции (аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка) в недельную программу тренировочных занятий позволяет улучшить показатели специальной выносливости.

Ключевые слова: *общая психологическая подготовка, физическая подготовка, легкая атлетика, юный бегун, специальная выносливость.*

Актуальность. На сегодняшний день известно, что психологическая подготовка в мире спорта и легкой атлетике играет одну из ключевых ролей. Именно она позволяет спортсменам выходить на новый уровень своих возможностей. Имея высокий уровень физической, тактической и

технической подготовки, спортсмен может не справиться с экстремальностью условий и требований, предъявляемых соревновательной деятельностью к его эмоциональной, регуляторной и познавательной сфере психике.

В беге перед спортсменом встают более трудные задачи – преодоление психологического напряжения, утомления, развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями [2].

Цель исследования – выявить влияние общей психологической подготовки на показатели специальной выносливости бегунов.

Исследование проводилось с октября 2020 по апрель 2021 года на базе «Брянского государственного училища (колледжа) олимпийского резерва».

В исследовании участвовали 14 обучающихся второго курса (двух групп экспериментальной и контрольной в количестве 7 человек), регулярно занимающиеся бегом.

Результаты нашего тестирования специальной выносливости бегунов 17–19 лет представлены в таблице 1, 2.

Анализируя показатели тестирования в начале эксперимента в упражнении «Бег на 800 метров» у бегунов были выявлены следующие показатели: ЭГ выполнили упражнение за $2,24 \pm 0,03$ мин., а КГ выполнили упражнение $2,25 \pm 0,03$ мин.

Вторым тестом для исследования специальной выносливости был выбран тест «Бег на 1000 метров», выявлены следующие показатели испытуемых: ЭГ выполнили упражнение за $3,34 \pm 0,1$ мин, КГ за $3,35 \pm 0,1$.

Таблица 1

Показатели специальной выносливости бегунов контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Тесты, единицы измерения	КГ	ЭГ
Бег на 800 метров (мин)	$2,25 \pm 0,03$	$2,24 \pm 0,03$

Бег на 1000 метров (мин)	3,35±0,1	3,34±0,1
Бег в гору 5x400 метров (мин)	2,3±0,3	2,2±0,3
Подъём туловища за 30 секунд (раз)	22±1,4	22±1,3
Прыжки в длину (м)	2,13±1,2	2,05±0,1
Приседание со штангой (20 кг) за 1 минуту (раз)	22±3,8	24±3,3

Результаты исследования показали, что упражнение «Бег в гору 5x400 метров» спортсмены ЭГ выполнили за 2,2±0,3 мин., а КГ за 2,3±0,3 мин.

При обработке теста «Подъём туловища за 30 секунд», выявлены следующие средние показатели испытуемых: ЭГ и КГ 22±1,3 раза осуществили подъём туловища.

Также показателем специальной выносливости спортсменов, является прыжки в длину. По данным проведенного исследования у испытуемых КГ средняя величина данного показателя составила 2,13±1,2 м, в ЭГ показатель составил 2,05±0,1 м.

Еще одним критерием, оценивающим специальную выносливость, является приседание со штангой (20 кг) за 1 минуту. По данным проведенного исследования у испытуемых ЭГ средняя величина данного норматива составила 24±3,3 раз, наряду с этим, в КГ показатели 22±3,8 раз.

Анализ данных показателей свидетельствует о том, что уровень специальной выносливости у бегунов были приблизительно одинаковы.

В конце эксперимента по тем же контрольным упражнениям нами было проведено повторное тестирование показателей специальной выносливости бегунов.

Введение в тренировку аутогенной тренировки, психорегулирующей тренировки способствовало более быстрому развитию специальной выносливости и улучшению правильности выполнения технических движений экспериментальной группы. Результаты итогового тестирования КГ и ЭГ представлены в табл. 2.

Таблица 2

Показатели специальной выносливости бегунов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Тесты, единицы измерения	КГ	ЭГ
Бег на 800 метров (мин)	2,31±0,02	2,16±0,03
Бег на 1000 метров (мин)	3,2±0,1	2,9±0,2
Бег в гору 5x400 метров (мин)	1,8±0,3	1,7±0,2
Подъём туловища за 30 секунд (раз)	22±1	26±1,1
Прыжки в длину (м)	2,22±0,1	2,11±0,1
Приседание со штангой (20 кг) за 1 минуту (раз)	22±3,4	26±3,5

По результатам оценки специальной выносливости у испытуемых в упражнении бег на 800 метров, показатель в ЭГ составил $2,16\pm 0,03$ мин., а в КГ среднее значение бега $2,31\pm 0,03$ мин. Показатели в обеих группах увеличились: в контрольной группе на 3%, а в экспериментальной на 4 % (рис.1).

В ходе проведения тестирования, показатели бега на 1000 метров у испытуемых тоже увеличились, как в ЭГ, так и в КГ – $2,9\pm 0,2$ мин. и $3,2\pm 0,1$ мин. Процентный рост по данному показателю составил 5% в контрольной группе и 15 % в экспериментальной.

В тесте «Бег в гору 5x400 метров» обнаружено изменение показателей в сторону увеличения, в КГ составило $1,8\pm 0,3$ мин., а в ЭГ – $1,7\pm 0,2$ мин. Увеличение по данному тесту в контрольной группе по окончании эксперимента составило 28 %, а в экспериментальной значительно больше – 29 %.

Необходимо отметить, что в ходе проведения исследования было обнаружено улучшение в показателях подъёма туловища за 30 с у испытуемых ЭГ составило на конечном этапе исследования – $26\pm 1,1$ раз, а

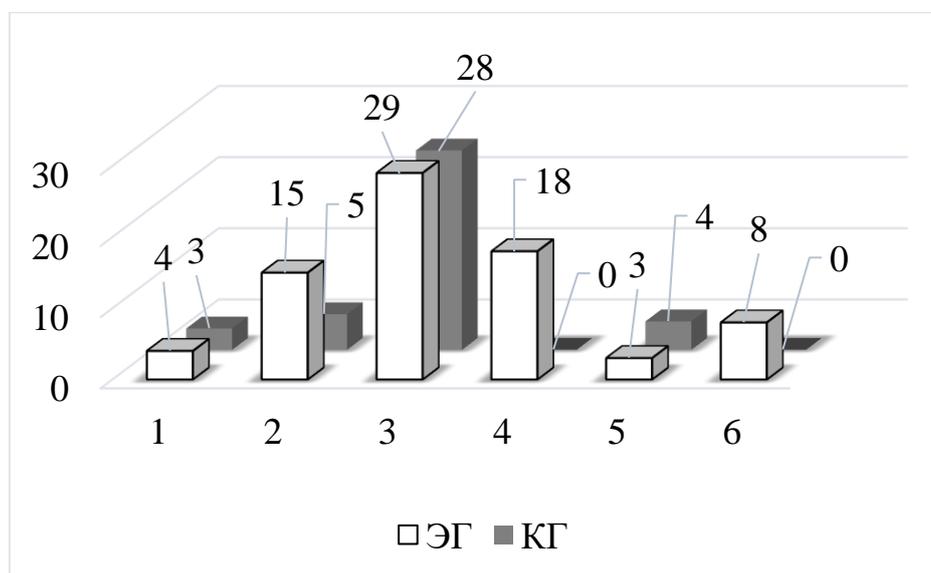
у КГ показатель остался на прежнем уровне – 22 ± 1 раз. Наблюдается процентный рост экспериментальной группы (18 %).

В процессе эксперимента обнаружено изменение показателей прыжка в длину в сторону увеличения как в контрольной – $2,22 \pm 0,1$ м, так и в экспериментальной группе – $2,11 \pm 0,1$ м. Мы наблюдали не значительный рост результатов по окончании эксперимента как в КГ (4%), так и в ЭГ (3%).

Заключительным тестом эксперимента у бегунов было «Приседание со штангой (20 кг) за 1 минуту». В результате исследования установлен средний показатель ЭГ, составил $26 \pm 3,5$ количество приседаний, у КГ показатель равен $22 \pm 3,4$ раза. Говоря об относительном приросте в данном тесте, можно сказать, то, что показатель вырос на 8 % только в экспериментальной группе.

Рисунок 1.

Прирост показателей взрывной силы самбистов 18 лет.



Примечание: 1 – бег на 800 метров; 2 – бег на 1000 метров; 3 – бег в гору 5x400 метров; 4 – подъём туловища за 30 секунд; 5 – прыжки в длину; 6 – приседание со штангой (20 кг) за 1 минуту.

Таким образом, тестирование бегунов в конце педагогического эксперимента показало положительную динамику роста показателей

специальной выносливости. Это подтверждают результаты всех упражнений тестирования.

Литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2016. – 325 с.
2. Войцеховский С.М. Физическая подготовка спортсмена на средние дистанции/ С.М. Войцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 164 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 135 с.
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость/ Л.С. Каганов. – М.: Знание, 2017. – 98 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АДАПТАЦИОННЫХ СТРАТЕГИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «УОР»

О.Н. Завойских
педагог-психолог
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

Исследование адаптационных стратегий поведения обучающихся необходимо для эффективного построения тренировочного и педагогического процессов.

Ключевые слова: *адаптация, социально-психологическая адаптация, адаптационные стратегии поведения.*

Актуальность. В настоящее время проблема адаптации является одной из ключевых проблем психологии. Адаптация (от латинского *adapto* - приспособляю) классически понимается нами как процесс приспособления физиологических функций организма к изменениям окружающей его среды, направленный на поддержание гомеостаза, т.е. постоянства внутренней среды организма. Этот процесс повышает устойчивость организма к воздействию различных внешних факторов (в том числе и неблагоприятных), что позволяет ему нормально функционировать в неадекватных условиях окружающей среды [3].

Социально-психологическая адаптация — это процесс приобретения людьми определенного социально-психологического статуса, овладения теми или иными социально-психологическими функциями [2]. Повышение интереса к проблеме социально-психологической адаптации и все более активное изучение этой темы в русле социальной психологии обусловлено интенсивными изменениями, происходящими в современном обществе. Неустойчивость и, часто, непредсказуемость социальных процессов предъявляет повышенные требования к личности, которой необходимо, с одной стороны, соответствовать социальным требованиям, с другой - сохранять внутреннюю стабильность и равновесие. В современных условиях человек вынужден обновлять своё видение мира, взгляды, представления о действительности через всё более короткие интервалы времени.

При поступлении в УОР обучающийся попадает в совершенно иную, нежели в средней образовательной организации, атмосферу, окружение. Это является для многих переломным моментом в жизни, стрессом, потому как подростку на данном этапе приходится самостоятельно, без помощи взрослых, приспосабливаться к новым условиям.

Адаптация обучающихся к особенностям образовательного процесса УОР у каждого проходит по-разному, в зависимости от характера, воспитания, психологической готовности.

Педагогический коллектив, тренерский состав, учебная группа на данном этапе играют самую важную роль. Внутренние установки терпят кардинальные изменения. В жизни подростка происходит переосмысление ценностей, освоение новых социальных ролей. От того, насколько успешно и благоприятно пройдет адаптация, зависит дальнейшее развитие и освоение будущей профессии.

Цель исследования — изучение адаптационных стратегий обучающихся 1 и 3 курсов. Исследование проводилось в начале учебного года (октябрь). Общее количество студентов, принявших участие в исследовании, составляет 42 человека, из них 16 девочек и 26 мальчиков. Возраст обучающихся колеблется в пределах 15-19 лет.

Для исследования выбрана методика Н.Н. Мельниковой «Адаптивные стратегии поведения» (далее — методика АСП) [2]. Методика АСП построена в форме описания 20 конкретных проблемных ситуаций социального взаимодействия, для разрешения которых предлагаются несколько вариантов поведения, соответствующие изучаемым стратегиям. Такая форма имеет ряд преимуществ. Описание конкретных ситуаций (актуальных для испытуемых) позволяет эмоционально включиться в процедуру исследования. Кроме того, такая форма не требует от испытуемых высокого уровня саморефлексии. В основу методики АСП положена классификация стратегий Н.Н. Мельниковой, каждая из которых может быть успешной в определённых ситуациях.

Таблица 1

Основания	Направленный вовне (out)	Направленный вовнутрь (in)
Активный. Контактный. (преобразование)	1. Активное изменение среды	2. Активное изменение себя

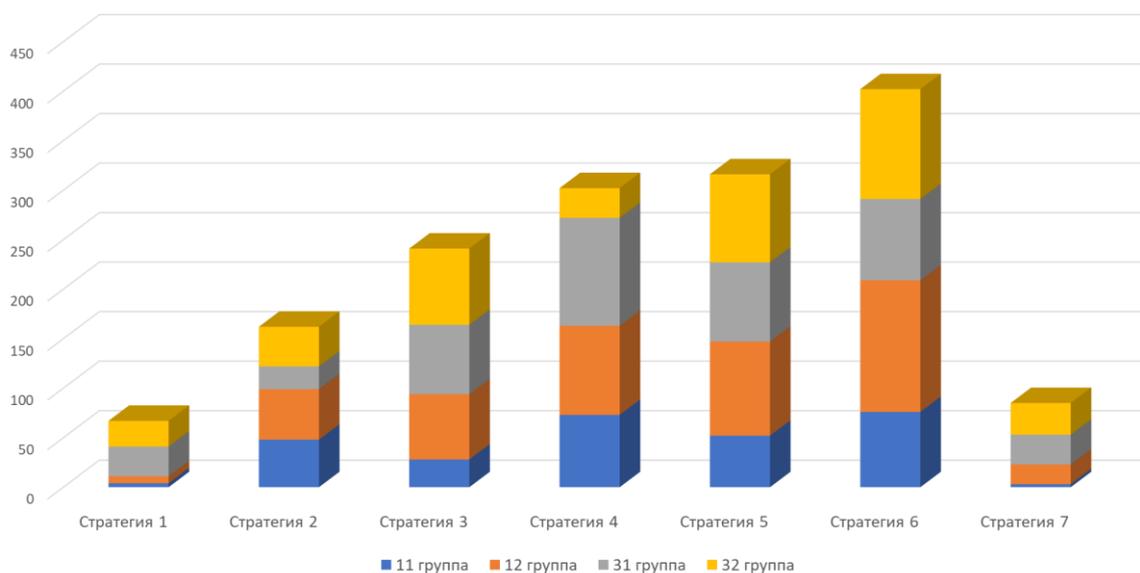
Активный. Избегающий. (уход)	3. Уход из среды и поиск новой	4. Уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир
Пассивный. Контактный. (репрезентация – подчинение)	5. Пассивная репрезентация себя	6. Пассивное подчинение условиям среды
Пассивный. Избегающий. (выжидание)	7. Пассивное выжидание внешних изменений	8. Пассивное ожидание внутренних изменений

Рисунок 1



Рисунок 2

Распределение выборов адаптивных стратегий по учебным группам



На рисунке №1 отображено общее количество баллов по выбранным адаптационным стратегиям поведения всеми участниками анкетирования. Приоритетной для обучающихся стала стратегия №6, отвергаемыми – стратегии под номером 1 и 7. Рисунок 2 показывает, как распределялись баллы выбираемых адаптационных стратегий в учебных группах.

Рисунок 3

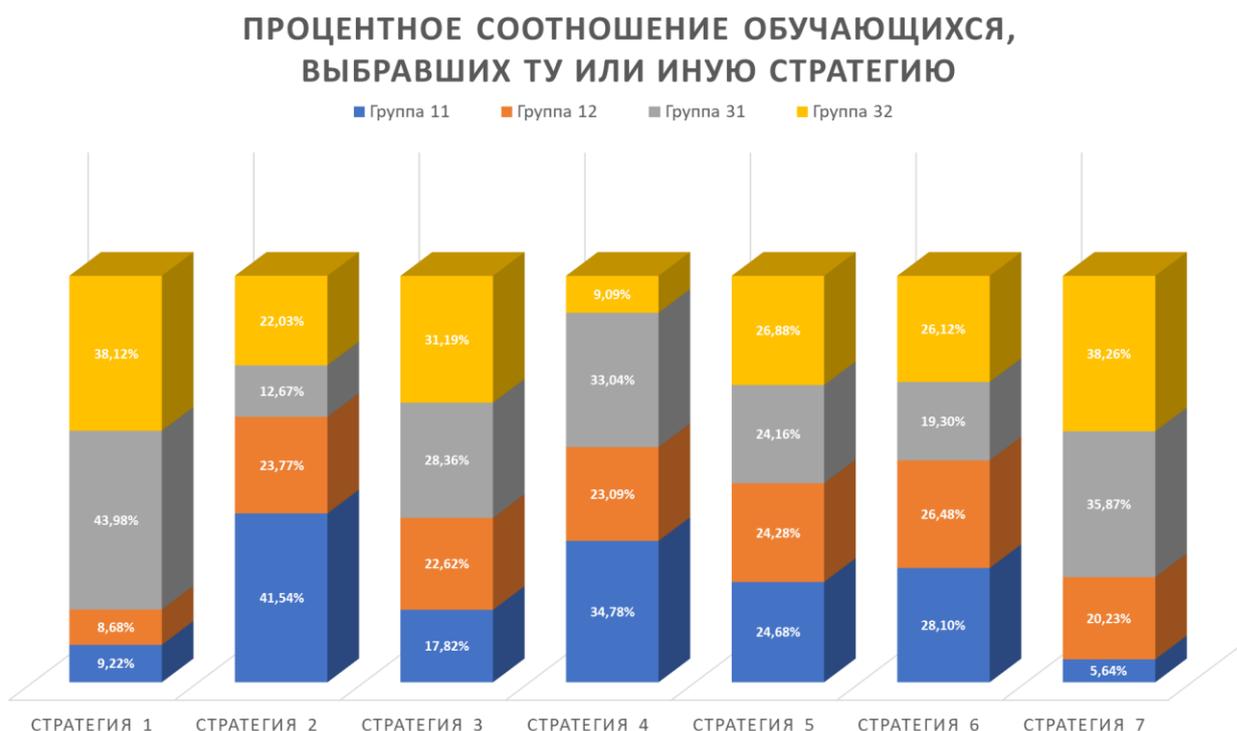
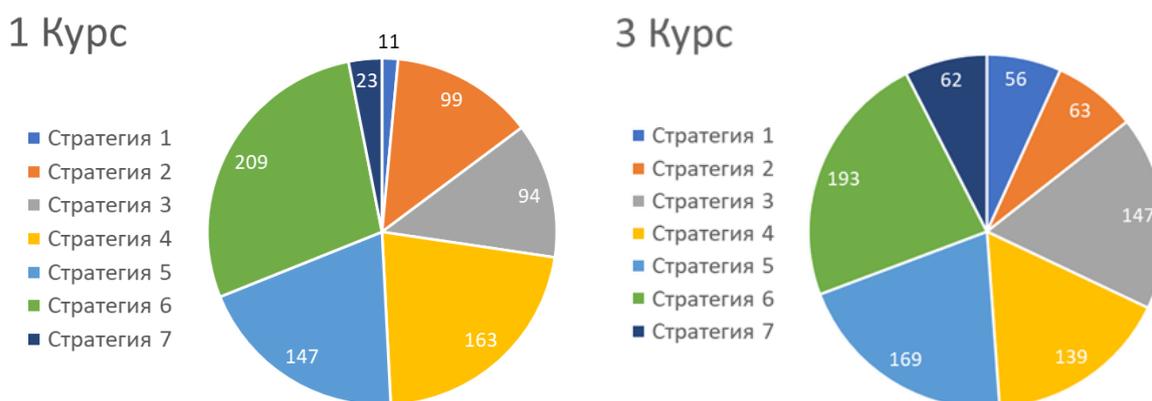


Диаграмма (рис.3) показывает процентное соотношение обучающихся, выбравших ту или иную стратегию. Так, первую стратегию чаще всего выбирают обучающиеся 31 и 32 групп (более 40% обучающихся), отвергаемой эта стратегия стала для 11 и 12 групп (менее 10% выборов). Вторую стратегию чаще всего выбирают обучающиеся 11 группы (почти 44%), отвергают 31 группа (около 13% выборов). В выборе третьей стратегии нет явного приоритета, однако чуть больший процент выборов в группе 32 (31%), а менее всего в группе 11 (около 18%).

Что касается четвертой стратегии, там также нет явного приоритета, хотя 11 и 31 группы выбирают ее чаще остальных (более 30% выборов), самой редкой эта стратегия стала для группы 32 (9%). Для пятой и шестой

стратегии приоритеты у разных групп практически не отличаются друг от друга, обучающиеся всех групп выбрали эту стратегию примерно в равной степени. Седьмую же стратегию выбирают обучающиеся третьего курса (35% и 38%), наименьшее количество выборов этой стратегии у обучающихся 11 группы (менее 6%).

Рисунок 4



Итак, двумя преобладающими стратегиями первого курса являются №4 и №6, а у третьего курса - №5 и №6. И, хотя оба курса отвергают как 1, так и 7 стратегию, но очевидно, что первый курс менее охотно делает выбор в пользу данных стратегий (более их отвергает). Также можно заметить, что вторую стратегию первый курс выбирает чаще, чем третий (на 25%).

Таким образом, различия как между курсами незначительны. Показательной является лишь диаграмма общих показателей, с приоритетом 6 стратегии и отвержением 1 и 7 стратегий в целом.

Литература:

1. Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.
2. Социальная психология: Курс лекций / В.Г. Крысько. - 3-е изд. - М.: Омега-Л, 2006. - 352 с; табл., илл. - (Библиотека высшей школы.)

3. Федюкович Н. И. Анатомия и физиология человека: Учебное пособие. Изд. 2-е. - Ростов н/Д: изд-во: «Феникс», 2003. - 416 с.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЛАСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Л.Р. Загитдинова
преподаватель ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация

Здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку, но уровень здоровья в сильном упадке. Сегодня лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют о слабом уровне здоровья молодежи. Внутренняя мотивация играет решающую роль в формировании всесторонне развитой личности.

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, педагогические факторы, методологические подходы.*

Одним из важнейших человековедческих постулатов является сбережение здоровья. Исходная его позиция базируется на принятии триединства здоровья в как совокупности физического, психического, духовно-нравственного благополучия человека. Проблема состояния здоровья нации, ориентирующаяся на здоровый образ жизни и массовое занятие физкультурой и спортом, рекомендует к внедрению в практику самые разнообразные здоровьесберегающие технологии. Основопологающим принципом физического воспитания подрастающего

поколения является единство мировоззренческого и двигательного компонентов, поэтому, цель «здоровьесохраняющей» технологии необходимо соотнести с общей целью образования.

В этом смысле приобретают особое значение совместные усилия педагогов и учащихся, направленные на поддержание достаточного уровня психофизической готовности молодёжи к учебным нагрузкам, осознание ими личной ответственности за состояние собственного здоровья. Особую группу факторов, отрицательно влияющих на здоровье учащейся молодёжи составляют педагогические факторы, включающие в себя:

- стрессовую тактику авторитарной педагогики;
- интенсификацию учебного процесса;
- неэффективность существующих методов физического воспитания и методик здоровьесберегающих технологий;
- недостаточную квалификацию педагогов в вопросах здоровьесбережения.

Было проведено изучение отношения учащейся молодежи на разных этапах системы общего и профобразования к пониманию необходимости формирования здорового образа жизни и ценностного отношения к своему здоровью. Выявлены факторы, приводящие к эмоциональному дискомфорту, повышению тревожности, что негативно влияет на продуктивность учебной деятельности и приводит к снижению динамики социально-психического развития. Анализ полученных данных говорит о том, что:

- 97,4% опрошенных считают необходимым соблюдение здорового образа жизни и сохранения своего здоровья, но в то же время;
- 68,8% респондентов не соблюдают режим питания;
- 32,5% курят табачные изделия;
- 52% – равнодушны к алкогольным напиткам;

- 70,2% – не используют в своей жизнедеятельности методы закаливания;
- 72,8% – не используют в повседневной жизни методы психологической разгрузки;
- 79,3% – не используют методы самоконтроля состояния здоровья;
- 32,9% – эпизодически занимаются физическими упражнениями.

В настоящее время в реальной жизни (Ю.И. Григорьева, Т.И. Прокопенко, С.И. Тамм, А.Г. Шадрина и др.) пассивную форму досуга использует значительное количество учащейся молодежи. Эти факты говорят об острой необходимости переориентации системы образования с целью формирования потребности в здоровом образе жизни и ценностном отношении к здоровью.

Анализ ситуации со здоровьем молодёжи показывает, что объективно существуют противоречия между традиционным уровнем реализации деятельности педагога и современными потребностями общества в педагоге-новаторе с творческим, научно-педагогическим мышлением. Научные разработки по этой проблеме ведутся в ряде НИИ физкультуры, на кафедрах физического воспитания вузов, в лабораториях медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Повышение компетентности всех участников учебно-образовательного процесса - реальный ресурс в сохранении и укреплении здоровья. Методологические подходы к созданию концепции здоровьесберегающего воспитания должны стать основой для разработки ее содержания. Концепция должна быть направлена на решение ключевых задач, которые позволят формировать осознанное отношение молодежи к здоровью, физическому потенциалу, спортивному стилю жизни на основе освоения и

интериоризации знаний, объективно раскрывающих социальную обусловленность процесса здоровьесбережения.

В настоящее время цель современного обучения в учебном заведении может быть достигнута с помощью технологий «здоровьесберегающей» педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов.

Опрос преподавателей физической культуры образовательных учреждений, спортсменов, тренеров, руководителей спорта подтвердил тот факт, что организация учебной и воспитательной работы по формированию здорового образа жизни – сложная социально-педагогическая проблема, требующая от педагога глубоких знаний психолого-педагогических основ формирования здорового образа жизни, профессионально-педагогической компетентности в сфере здоровьесбережения. Однако, интервьюирование тех же респондентов показало, что основными факторами сохранения и укрепления здоровья, опрашиваемые считают внешние факторы (экологические, экономические, социальные и др.). Лишь некоторые из опрошенных уверены, что состояние их здоровья напрямую зависит от собственных усилий человека, личной здоровьесберегающей деятельности каждого.

Воспитательная система со временем меняется в содержании и организации деятельности учебных заведений, однако, её инновационная направленность должна быть тесно связаны с проблемой сохранения здоровья всех участников образовательного процесса. В связи с этим появляется необходимость в новых теоретических, практических и технологических разработках. Поэтому теоретико-методологические подходы к формированию концепции здоровьесберегающего воспитания должны стать основой для разработки ее нового, целостного содержания.

Концепция должна быть направлена на решение ключевых задач:

- повышения интереса к занятиям спортивной деятельностью и определения ценностных ориентиров самого человека в укреплении здоровья;

- формирования готовности человека к самостоятельной организации спортивной деятельности по развитию собственных умений и двигательных способностей в укреплении своего здоровья и творческого долголетия;

- повышения уровня компетенции преподавателей, их способности обучать молодежь новым оздоровительным технологиям, использовать и подбирать индивидуализированные оздоровительные методики.

Однако, анализ специальной литературы (Антонова Л.Н., Борисова И.П., Вайнер Э.Н. и др.), мнения специалистов (Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. и др.) позволяют сделать вывод о том, что «здоровьесберегающая» педагогика должна разработать единую научно - теоретическую и практически реализуемую модель здоровьесберегающей образовательной технологии. Эта модель может объединить в себе все направления деятельности учреждений образования по формированию, сохранению, а также укреплению здоровья учащихся, спортсменов и населения в целом. При подготовке программы здоровьесберегающего воспитания молодежи необходимо руководствоваться общепринятыми методологическими подходами передачи социального опыта, включающими в себя три подсистемы:

- информационную, обеспечивающую передачу совокупности знаний;

- мотивационную, формирующую отношения, запросы, цели, планы личности;

- операциональную, обеспечивающую формирование умений, навыков, методов и способов действий.

Организация учебной и воспитательной работы по формированию здорового образа жизни – сложная социально-педагогическая проблема, требующая от педагога глубоких знаний психолого-педагогических основ формирования здорового образа жизни, профессионально-педагогической компетентности в сфере здоровьесбережения. Вместе с тем, по данным исследований, более половины опрошенных педагогов оценивают свою осведомленность в области здоровьесбережения как низкую, часть – как среднюю, остальные считают, что достаточно общих знаний, полученных в процессе общефизкультурного образования. Повышение компетентности всех участников учебно-образовательного процесса - реальный ресурс в сохранении и укреплении здоровья.

Необходимость построения здоровьесберегающей системы воспитания личности в условиях высшего и среднего специального образования на основе интеграции всех форм, средств и методов по созданию эффективной оздоровительной среды и формированию индивидуально - личностного понимания единства взаимообусловленности функционирования физических и духовных начал человека, требует включения в содержание здоровьесберегающего воспитания индивидуальных программ психофизического развития и мониторинга здорового образа жизни студентов.

Таким образом, ключевыми позициями в воспитании личности будущего специалиста по физической культуре в области реализации здоровьесберегающих технологий, являются:

1. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи как среды подготовки квалифицированного специалиста и гармонически развитой личности.
2. Построение системы воспитания личности в высших и средних учебных заведениях на основе личностно - ориентированного подхода в

создании здоровьесберегающей среды, где основополагающим принципом является единство мировоззренческого и двигательного компонентов.

3. Разработка методов мониторинга психофизического развития студентов.

Литература:

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Изд-во МГОУ, 2004.

2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения. - 2005. - №10, с.84-92.

3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология. - 2004.-№1.-С.21-26.

4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни/ Предисл. Н.А. Агаджанян. - М.: RETORIKA-A, 2001. - 560 с.

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: СОВРЕМЕННЫЕ ЗАДАЧИ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Л.В. Золотова
старший преподаватель
кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «ПГТУ»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация:

Системообразующим фактором научного обеспечения спортивной деятельности выступают психологические основы. Поэтому в

подготовке спортсменов важно четкое формулирование задач психологического обеспечения.

Ключевые слова: *спорт, здоровье, здравоохранение, молодежь, психология спорта.*

Наука в современных условиях является главным стимулятором прогрессивных преобразований в обществе во всех областях, включая образование, физическую культуру, спорт и физвоспитание. В этих сферах научное обеспечение определяется психологическими основами, ведь именно функционирование психики в тренировочном и соревновательном процессе является главной причиной функционального и психологического травматизма. Этим объясняется необходимость формулирования задач психологического обеспечения подготовки спортсменов, причем в современных условиях оно выполняется с индивидуализацией приемов управления спортивной деятельностью. Речь идет о таких приемах, как:

- оптимизация социально-психологического климата в спортивном коллективе;
- индивидуальное и групповое консультирование;
- психологический контроль переносимости тренировочных нагрузок и готовности к соревновательным мероприятиям;
- восстановление психической свежести и функциональной работоспособности.

Неотделимость психологических аспектов от спортивной деятельности обусловлена тем, что объектом управления и регуляции у спортсмена является собственный организм. Несмотря на то, что спорт стал объектом психологических исследований еще в 20-30-х гг. XX века, на сегодня до сих пор нет четкости в использовании психологической терминологии и понимании сути психологических основ спортивной

деятельности. Так, в последнее время стал модным термин «психологическая подготовка», которая включает не четко определенный перечень мер, а многообразие задач подготовки спортсменов. И периодически все еще встречается подход, по которому заключение о готовности спортсмена выносят на основе 1-3 психофизиологических показателей. В комплексе это свидетельствует о недостаточности проработки научных основ психологии применительно к спорту.

Рассматриваемая проблема, заключающаяся в пренебрежительном отношении к психологическому обеспечению подготовки спортсменов, приводит к функциональному травматизму, который всегда сопряжен с проявлением неадекватных реакций психики на стрессовые ситуации, связанные со спортом. Ярким примером выступают ситуации, когда задачу психологии в спорте формулируют очень однозначно, например, настроить спортсмена на победу. При этом забывается, что психика осуществляет регуляцию соматики организма. В результате можно наблюдать психологическое перенапряжение и снижение адаптивных и мобилизационных возможностей психики. Спортсмену становится сложнее выполнять даже стандартные задачи, его функциональные возможности снижаются, а вероятность получения травмы повышается. Если состояние перенапряжения психики сохраняется долгое время, может теряться интерес к спорту — около 70% всех спортсменов, прекративших занятия спортом на уровне до КМС, называют основной причиной своего решения именно потерю интереса. В итоге возникает состояние выгорания с чувством опустошенности и истощенности своих возможностей. Основной причиной всех перечисленных проблем является игнорирование психологических особенностей спортсмена при постоянном мобилизационном напряжении психики.

Решением проблемы выступает организация психологической службы на всех уровнях занятий спортом. Это поможет предотвратить функциональный и психологический травматизм при подготовке спортсменов. Для достижения цели необходимо знать особенности психического состояния спортсмена, что помогает вносить изменения в характер тренировочной работы, менять нагрузки по содержанию, интенсивности и объему.

Кроме индивидуальной работы с психикой спортсмена необходимо:

- применять психологические приемы восстановления психической свежести и функциональной работоспособности, к примеру, способы, основанные на глубинном мышечном расслаблении, концентрации внимания;

- оптимизировать социально-психологический климат в спортивном коллективе, так как взаимоотношения между спортсменами могут как мобилизовать, так и демобилизовать;

- вести психологическое консультирование спортсменов, особенно в ситуациях чрезмерных тренировочных нагрузок, подготовки спортсмена к участию в чрезвычайно значимом для него соревновании, появлении признаков неудовлетворенности любой из сфер жизни (учебной, спортивной, трудовой, семейной и пр.).

Таким образом, психологическое обеспечение спортивной деятельности должно проводиться с учетом психологических факторов в многогранной подготовке спортсменов. Все представленные мероприятия нацелены на психическое состояние каждого спортсмена, от которого напрямую зависят результаты его спортивной деятельности.

Литература:

1. Seong D.P., Seong H.U. The effects of Nordic and general walking on depression disorder patients' depression, sleep, and body composition // The Society of Physical Therapy Science. 2015.

2. Апанасенко Г.Л. Двигательная активность и здоровье человека // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие : сб. материалов 4-й Междунар. науч. конф. 2015.

3. Багадирова С.К. Актуальные направления исследований в спортивной психологии // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы очно-заоч. VI Всерос. науч.-практ. конф. (17–18 марта 2016 г.). Нижневартовск, 2016. С. 5–39.

4. Плыкин А.Н. Обучающая методика БОС-тренинг. Как научиться противостоять стрессу // Символ науки. 2016. № 4. С. 176–181.

5. Сафонов В.К., Шаболтас А.В. Проблема психологического травматизма в спорте // Материалы науч. конференции «Ананьевские чтения». - СПбГУ, 2004.

6. Столетний А.С. Психологические предикторы произвольной регуляции в условиях ЭЭГ-БОС тренинга // Сев.-кавказ. псих. вестн. 2015. Т. 13, № 3. С. 27–33.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ТРЕНЕРА

Е.П. Калякина
педагог-психолог ГПОУ «Кузбасское УОР»,
г. Ленинск-Кузнецкий

А.П. Прокина
студентка 4 курса ГПОУ «Кузбасское УОР»,
г. Ленинск-Кузнецкий

Аннотация

Какие качества личности помогут спортивному тренеру создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы формированию спортивной мотивации юных спортсменов, готовности

переносить предельные нагрузки в стремлении к достижению высоких результатов у спортсменов высокого класса? В данном исследовании мы попытаемся дать ответ на данный вопрос.

Ключевые слова: *личность тренера, коммуникативные качества личности, эмоциональные качества личности, профессионально-деловые качества личности.*

Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки спортсмена. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера - его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. По своей сути тренер – это прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю [1].

Все профессионально важные качества спортивного тренера можно разделить на следующие группы [3]:

- мировоззренческие;
- нравственные;
- коммуникативные, включая педагогический стиль работы;
- волевые;
- интеллектуальные, включая перцептивные, аттенционные - качества внимания;
- мнемические - качества памяти;
- двигательные - психомоторные.

Для более полного изучения профессионально-значимых качеств нами было проведено исследование личностных качеств тренеров, имеющих высокие результаты в подготовке спортсменов по разным видам

спортивных единоборств из 10 человек, работающих в МБУ «СШОР по единоборствам» г.Междуреченск.

Для того чтобы выявить какие именно личностные качества тренера помогают добиваться высоких результатов мы подобрали методику «Изучение личностных качеств» Столяренко и провели исследование профессионально значимых качеств личности тренеров [2].

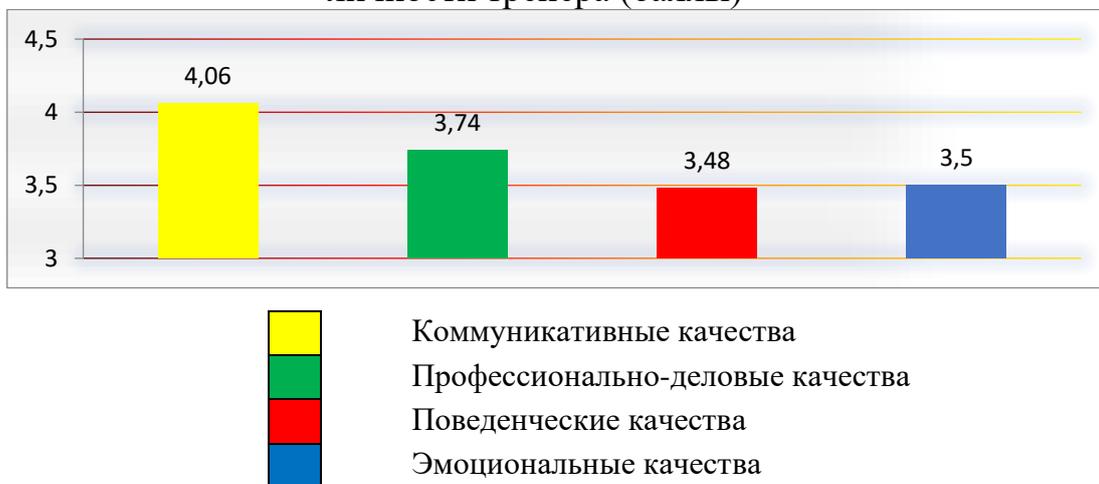
В ходе анкетирования тренеры из предлагаемого им перечня 80 качеств или умений личности выделили те качества, которые более значимы и ценны для их профессиональной деятельности. Таким образом, мы получили перечень профессионально значимых качеств личности спортивного тренера, по мнению участников исследования. Такой набор личностных качеств, хорошо развитых и гармонично сочетающихся между собой, можно считать «портретом» идеального тренера. По их мнению, это должен быть общительный и эмоционально устойчивый человек, способный, когда это нужно, управлять спортсменом и контролировать соревновательную ситуацию. Более того, у такого тренера должно быть развито чувство реальности, практичность и уверенность в себе. Одновременно это должен быть человек, предпочитающий сам принимать ответственные решения.

Проведя аналогичное анкетирование спортсменов, мы выяснили, что тренер, по их мнению, должен быть человеком, на которого можно положиться в сложных соревновательных ситуациях. Наиболее значимыми в профессии тренера оказались такие качества как: сотрудничество, обязательность, терпимость, увлеченность, целеустремлённость.

Современный тренер не может быть лишь обладателем суммы положительных качеств. Нами было проведено диагностическое исследование выбранных профессионально значимых качеств спортивного тренера (диаграмма 1).

Диаграмма 1

Средние показатели развития профессионально значимых качеств личности тренера (баллы)



Из диаграммы мы видим, что наиболее развитыми качествами тренеров, имеющих высокие результаты в подготовке спортсменов, оказались личностные особенности, связанные с коммуникативными качествами - сотрудничество и обязательность.

Наиболее развитыми в профессионально-деловых качествах оказались направленность на достижение максимального спортивного результата. В поведенческих качествах были выделены работоспособность и увлеченность. Из эмоциональных качеств наиболее выражена устойчивость к стрессу.

Сравнивая результаты анкетирования с результатами диагностического исследования, мы можем сделать вывод, что развитие таких качеств как сотрудничество и обязательность, а также направленность на достижение максимального спортивного результата помогают тренеру добиваться от спортсмена высоких результатов.

Начинающему тренеру необходимо помнить, что внутренние установки только на спортивный результат, а не на личность спортсмена может привести в противоречие с нравственными принципами, лежащими в основе гуманистических основ воспитания личности. Работа тренера,

ориентированного только на результат, по самосовершенствованию профессионально значимых качеств, сводится к развитию у себя способности управлять и манипулировать спортсменами ради достижения быстрых результатов. Личностная концепция такого тренера далека от общечеловеческих гуманистических ценностей [1].

Исходя из результатов исследования, мы подобрали советы начинающему тренеру по развитию своих профессионально-личностных качеств [3].

Советы начинающему тренеру по развитию профессионально-личностных качеств

1. Не делай замечания спортсменам в присутствии посторонних.
2. Не кричи. Кричащего плохо слышно.
3. Без нужды не критикуй. Критика – средство, а не цель.
4. Не повторяй (ни публично, ни один на один) критические замечания в адрес того, кто уже исправился.
5. Тренер не обижается – он анализирует.
6. Умение отказываться от своего неверного решения важнее ложного престижа.
7. Убеждая, не пользуйся властью, пока не исчерпал все остальные средства.
8. Всегда благодари подопечных за хорошее выступление (тренировку, сборы).
9. Объектом критики должно быть неудачное выступление, а не человек. Критика ошибок не должна убивать чувства самостоятельности.

Работая над темой исследования, мы сделали вывод, тренеру необходимо постоянно осмысливать свою деятельность, что требует постоянного личностного роста, обновления теоретических сведений из области педагогики, психологии, физиологии, теории спорта. Только на

этой базе тренер может быть готовым к поиску новых путей и средств повышения эффективности тренировки.

Литература:

1. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера [Текст] / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М., Фис, 1981. – 375 с.
2. Сучилин А. А. Изучение личностных качеств тренера [Текст] / А.А Сучилин. – Волгоград, 1988. –С. 69-78.
3. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте [Текст] / Ю. Л. Ханин. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 209с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

И.В. Парсаева
доцент кафедры физической культуры ФБГОУ ВО
«Поволжский государственный технологический университет»,
г. Йошкар-Ола

Н.В. Гафиятова
старший преподаватель кафедры физической культуры ФБГОУ ВО
«Поволжский государственный технологический университет»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье изложены основные подходы к пониманию значимости и формированию мотивации у студенческой молодежи к необходимости самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Актуальность темы связана с осознанием мотивации здорового образа жизни, влияющего на развитие и сохранение нравственного, психического и физического здоровья.

Ключевые слова: *мотивация, здоровый образ жизни, самостоятельные занятия, осознанность, физическая культура и спорт.*

Формирование мотивации у студентов к занятиям физической культурой- проблема многогранная, зависящая от множества условий, требующая разнонаправленных усилий. И первым ценностным мотивом здесь должна стать ориентация на здоровье. Благодаря мотивации здоровья, его укреплению либо реабилитации осуществляется приобщение молодежи к здоровому образу жизни.

Мотивация здорового образа жизни представляет собой целостную систему осознанных побуждений, направляющих проявление личности в разных сферах жизнедеятельности, с позиции ценностей здоровья. Потребность в сохранении и укреплении здоровья продуцирует убежденность в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом. Осознанная мотивация здорового образа жизни способствует деятельности, направленной на развитие и сохранение нравственного, психического и физического здоровья человека.

Соответственно роль и место физического воспитания в формировании личности не стоит недооценивать.

В настоящее время во многих вузах прослеживается тенденция к сокращению количества практических занятий по физической культуре. Вследствие чего студенты имеют всего 4, а то и 2 занятия в месяц. И по факту эти занятия приобретают статус – консультативно-зачетных. Следовательно, задача преподавателя – замотивировать студентов к самостоятельной физической деятельности. Как известно, никакие пожелания, приказы не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, если нет осознанной мотивации. Для того чтобы у студентов появилась установка на сохранение и укрепление здоровья, самосовершенствование и самореализацию, определение жизненных

ценностей, исключая вредных привычки – необходимо педагогическое воздействие, использование современных здоровьесохраняющих технологий, реализуемых в вузе.

В среде студенческой молодежи работа по развитию осознанной мотивации ведётся преподавателем в следующих направлениях:

1. Проведение информационно-просветительской деятельности:
 - беседы о здоровом образе жизни;
 - пробуждение интереса к значимым событиям, происходящим в мире спорта (Олимпийские игры, Чемпионаты Мира и Европы, Студенческие Универсиады);
 - рекомендации к посещению спортивных секций и фитнес – клубов.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях вуза, города, республики (в том числе и в качестве зрителей);
3. Побуждение студентов к соблюдению режима дня, включающего утреннюю зарядку и физкультпаузы.
4. Рекомендации ведения дневников самоконтроля, где есть возможность наглядно оценить динамику улучшения физических возможностей.

Осознанная мотивация формирует активную позицию студентов в освоении знаний, умений и навыков оздоровительного характера. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности, включая и профессиональную деятельность человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента/ В.А. Бароненко: Учебное пособие. М.: Альфа -М, 2003.

2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету физическая культура: учебное пособие для высших учебных заведений/ Железняк Ю.Д., В.М. Минбулатов. М.: Издательский центр «Академия», 2006.

3. Ильин Е.П. Мотивация мотивы/ Е.П. Ильин: учебное пособие: СПб.: Питер, 2000.

4. Таймазов В.А., Давиденко Д.Н., Соколов В.Г. Основы культуры здоровья студентов»: учебное пособие под общ. ред. проф. В.А. Таймазова – Йошкар-Ола: МарГТУ, 2010.

ИППОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Е.Е. Сазонтова
преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В данной статье обосновывается эффективность и целесообразность применения иппотерапии как уникального метода реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, доказываемая целесообразность и необходимость развития данного метода.

Ключевые слова: *иппотерапия, реабилитация, методика, физическое состояние, психо-эмоциональная коррекция.*

Одним из инновационных методов реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья является иппотерапия.

Попробуем разобраться в сущности принципиальных подходов к формированию реабилитационных мероприятий в отношении детей-инвалидов с использованием лошадей и необходимости создания условий,

при которых возможно наиболее полное развитие их способностей, максимальная интеграция в общество.

Иппотерапия - уникальный метод лечения. Это древнейшая методика, в которой лошади используются для излечения человека.

Можно выделить два основных принципа:

1. Физический (непосредственно воздействие лошади на всадника при выполнении упражнений или просто движения лошади);

2. Психологический, или эмоциональный (психологическая разгрузка при общении с лошастью).

Чаще всего с помощью иппотерапии борются с такими заболеваниями, как ДЦП и различными нарушениями опорно-двигательной системы, а также аутизмом.

К показаниям для занятий иппотерапией относят: сколиоз 1, 2 степени или иные нарушения позвоночника, различные нарушения суставов, синдром Дауна, полиомиелит, невроты и иные заболевания нервной системы, нарушения слуха, нарушения зрения и речи, сбои работы органов чувств, инсульты, склероз, избыточный вес, задержка умственного и физического развития.

Иногда взрослым людям с бронхиальной астмой, хроническим бронхитом, заболеваниями сердечно-сосудистой системы назначают иппотерапию в комплексе с другими видами лечения.

Основополагающими в лечении являются двигательные импульсы, которые животное передает всаднику. У лошади специфичный такт движения, особый ход, схожий с ходом человека. Незаметно для себя пациент прикладывает усилия. Ведь ему нужно напрягать мышцы, чтобы не упасть, держать равновесие, координировать свои движения. Сидя на лошади, у всадника работают почти все группы мышц, затрагиваются те, которые в обычных условиях почти не задействованы.

Как правило, иппотерапия проводится без седла, ведь температура тела лошади выше температуры тела человека. Таким образом происходит массаж уже разогретых мышц, а это значительно усиливает эффект лечения.

Лечебная верховая езда нравится всем, кто ее пробовал. Этот факт удивителен, но он имеет логическое объяснение. Лошадь – очень умное животное с широким эмоциональным спектром и хорошей памятью. Уже после первой встречи она запоминает человека, помнит, как он ходит, какие интонации жесты использует, животное реагирует даже на мимику, угадывая по ней настроения. Несмотря на огромные вес и размеры, лошадь ведет себя предсказуемо, и это один из ключевых пунктов лечения. Ребенок расслабляется и начинает полностью доверять животному.

Иппотерапия может использоваться как самостоятельная методика, а также в комплексе с другими процедурами. Часто сочетается с массажами, лечебной гимнастикой, физиопроцедурами, лечением грязями. Курсы подбираются таким образом, чтобы они дополняли друг друга.

В России почти в каждом регионе практикуют эту методику. **Функционируют как крупные реабилитационные центры, так и небольшие конно-спортивные клубы, оказывающие услуги лечения лошадьми.** Например, с 2007 года Санкт-Петербургская благотворительная организация "Зеленый мир детства" проводит абсолютно бесплатные занятия для детей-инвалидов. Работники наблюдают за результатами каждой группы, полученными в ходе занятий, и ведут статистику.

Что касается положительного эмоционального эффекта, его значимость сложно переоценить. Ребенок чувствует себя намного увереннее, находясь рядом с лошадью. Дети с заболеванием ДЦП могут прекрасно обходиться без колясок и костылей верхом на лошади, а это очень мощное самоутверждение для них.

Общение с лошастью и уход за ней очень полезны для детей. Это учит их доброте, чуткости, чувству ответственности, вырабатывает способность к доверию. Зачастую маленькие пациенты не догадываются, что лечатся, верховая езда воспринимается ими как развлечение, поэтому отсутствует чувство сопротивления, и в результате лечение быстрее приносит свои плоды.

Известно, что тонус в мышцах у детей, больных ДЦП, настолько сильный, что прощупать их иногда не удастся и опытному врачу или массажисту. Верховая езда очень расслабляет и значительно снижает тонус мышц. Плюс к этому она улучшает кровоток, что тоже способствует улучшению подвижности и скорейшему насыщению клеток мозга кислородом.

Благодаря занятиям улучшается общее физическое состояние пациента, снимаются спазмы, улучшается координация движений. Ребенок лучше ориентируется в пространстве. Ну и психологический фактор играет важную роль - появляется уверенность в своих силах.

Что касается детей-аутистов, то здесь занятия иппотерапией несут только психологическую нагрузку. Эффект от занятий иногда заметен сразу. Дело в том, что ребенок и лошадь очень тесно взаимодействуют. Это может напоминать ему дружбу.

Занятия с лошастью помогут скорректировать осанку. Если степень заболевания невысокая, все изменения позвоночника обратимы. Даже спустя некоторое время после занятий иппотерапией остается рефлекс выпрямления спины, его нужно просто поддерживать.

Родители «особенных детей» отмечают, что улучшается двигательная активность и общее физическое состояние ребенка, развивается мелкая моторика. У тех, кто может ходить, походка становится увереннее.

У многих детей, которые не понимают, далеко или близко расположены предметы, полностью пропадает проблема их соотношения в

пространстве благодаря занятиям. При этом раньше ребенок мог постоянно задевать предмет или ударяться о него, неправильно оценивая его удаленность. Те дети, которые были совсем закрыты для окружающих, начинают общаться и даже улыбаться. Для детей-аутистов необходимо только эмоциональное воздействие, они не ограничены физически. Для них сложно завязывать отношения, а лошадь может стать настоящим другом. Если получается добиться тесного взаимодействия, то эффективность тренингов заметна с самого начала. При аутизме важно избавить ребенка от тревожности, замкнутости и страха, снизить возбудимость, сделать его более открытым для социальных взаимодействий. Пациенты действительно становятся более доверчивыми и внимательными к тому, что происходит вокруг, отмечается ускорение реакций. Именно так достигается гармония в сложном внутреннем мире аутиста.

Занятия иппотерапией могут проводиться индивидуально или в группе. Периодичность занятий - 1-2 раза в неделю. Если пациент приезжий и проходит курс реабилитации на выезде, занятия проводятся ежедневно. Задействованы в ходе занятий будут сам пациент, лошадь, инструктор-иппотерапевт и коневод. Продолжительность одного занятия - 15-45 минут.

Итак, какие основные этапы включает лечение лошадьми?

- Первый этап - ознакомительный (или адаптационный). На этом этапе изучается история болезни, назначается необходимый комплекс упражнений, происходит знакомство с лошадью, с инструктором, привыкание ребенка. Пациент может наблюдать, гладить животное, угощать его. Затем, когда адаптация прошла, можно садиться верхом и спешиваться. Обычно этот этап проходит быстро. Но некоторым детям может потребоваться и несколько занятий.

• Второй этап - подготовительный (непосредственно перед выполнением основных упражнений). На этом этапе лошадь уже приводят в движение. Ребенок привыкает к ходу лошади, учится держаться верхом, сохранять равновесие, правильно координировать свои движения - формируется правильная посадка. Могут выполняться дыхательные упражнения.

• Третий этап - основной. На этом этапе выполняются основные упражнения, которые назначил иппотерапевт.

• Четвертый этап - заключительный. На этом этапе закрепляют результаты, корректируют неточности при выполнении упражнений.

Чтобы приступить к занятиям, нужно посоветоваться с лечащим врачом о допустимой для ребенка физической нагрузке, возможно, взять рекомендации, на что обратить внимание во время проведения иппотерапевтических занятий, наконец, взять направление от лечащего врача, о том, что ребенку рекомендована иппотерапия.

Необходимо также принести иппотерапевту историю болезни ребенка, рентгенограммы. Специалист- иппотерапевт точно должен знать диагноз и особенности протекания болезни, и к тому же курс иппотерапии не должен идти вразрез с курсом реабилитации ребенка.

К сожалению, таких специалистов в нашем городе пока нет. Несомненно, иппотерапия как метод реабилитации людей с ОВЗ в нашей республике должна развиваться, подтверждая свою эффективность и помогая всем людям, нуждающимся в помощи и поддержке!

Литература:

1. Афонькин С. Ю. Лошади. – СПб.: БКК, 2019. - 210с.
2. Богатов Ю.А. Я познаю мир лошадей. - М.: АСТ, 2022. - 305с.
3. Пис М., Бейли Л. Как научиться понимать лошадь: вопросы и ответы. – М.: АСТ, 2020.-189с.
4. Травина И. В. Иппотерапия – М.:РОСМЭН- ПРЕСС, 2013.-256с.

5. Шефер М. Язык лошадей. Образ жизни, поведение, формы общения – М.: Аквариум-Принт, 2018.-329с.

АНТИСТРЕССОВАЯ ПРОГРАММА КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Р.А. Файзуллина
преподаватель ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация

Психическое или эмоциональное здоровье является показателем нашего психологического благополучия. Насколько хорошее это здоровье мы можем судить по тому, с каким настроением вы проживаем свой день, как чувствуем себя, какие у вас отношения с окружающими, как быстро мы впадаем в хандру и депрессию и как много смысла и радости есть в вашей жизни. Хорошее психическое здоровье — это не только отсутствие проблем с психическим здоровьем, такие как депрессия или беспокойство. Скорее это психическая устойчивость к жизненным проблемам, неудачам, стрессам.

Ключевые слова: *антистресс, стрессоустойчивость, саморегуляция, самопрограммирование, самоподкрепление.*

Цель работы: поддержание психологического благополучия коллектива с помощью различных техник, благоприятно воздействующих на организм и эмоциональное состояние.

Задачи: обеспечить эмоциональную «разгрузку» сотрудников, способствовать эффективной работоспособности, предупредить профессиональное выгорание, подготовить и ознакомить аудиторию с индивидуальной антистрессовой программой.

Объект работы: влияние стресса на человека.

Предмет: коррекция стрессовых ситуаций.

Сегодня умение управлять стрессом актуально, как никогда. Источников стресса становится все больше: финансовые кризисы, проблемы на работе, ссоры внутри семьи, информационный шум, нездоровая самооценка, пандемия и ее последствия. Чтобы быть веселым, здоровым и энергичным, чтобы работа приносила моральное удовлетворение и материальное вознаграждение, а не хандру и болезни, нужно уметь дать стрессу грамотный отпор.

Существует расхожая фраза: "не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней". Изменение стрессовой ситуации направлено на то, чтобы обеспечить эмоциональную «разгрузку». Факторы, которые способствуют переходу стресса в положительный эмоциональный фон (эустресс):

- опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее;
- наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- одобрение действий со стороны коллег, семьи.

Ниже представлен краткий обзор советов психолога Дейла Карнеги из книги «Как перестать беспокоиться и начать жить?», которые помогут изменить взгляд на проблемы и снизить внутреннее напряжение.

Совет 1. Разграничьте прошлое и настоящее

Чтобы перестать накручивать себя и переживать из-за проблем, которые, возможно, могут случиться в будущем, необходимо жить в

настоящем времени. Карнеги предлагает мысленно установить «железный занавес»,

который будет разграничивать прошлое и будущее, не давая человеку сожалеть о старых ошибках или думать о завтрашних сложностях.

Совет 2. Ответьте на вопросы

В пик панической атаки задайте себе три вопроса: Что самое плохое может произойти в этой ситуации? Как можно будет решить эту проблему? Смогу ли я справиться с этими трудностями?

Если вы честно ответите себе на эти вопросы, то поймете, что даже при самом худшем раскладе вы сможете справиться с неприятностями.

Совет 3. Думайте о пагубном влиянии стресса

Вы постоянно должны помнить о вреде тревоги вашему организму. Автор книги приводит печальный факт, что деловые люди, живущие в хроническом стрессе, рано умирают. Поэтому важно заботиться о себе и сохранять спокойствие.

Совет 4. Мыслите позитивно

С помощью жизнерадостных мыслей можно снизить волнение и быстро успокоиться. Для этого нужно мыслить позитивно, стараться поддерживать хорошее настроение и смотреть на жизнь с улыбкой.

Совет 5. Начните действовать

Когда человек бездействует, ему в голову начинают лезть плохие мысли. Лучший способ избавиться от них – занять себя каким-нибудь делом. Так мозг переключится на действие, и снизится психологическое напряжение.

Совет 6. Избавьтесь от привычки нервничать

Создайте новую полезную привычку – не беспокоиться по пустякам.

Совет 7. Не переживайте о том, что уже произошло

В этой ситуации нужно отпустить прошлое. Просто скажите себе «Случилось то, что должно было случиться» и успокойтесь.

Совет 8. Установите допустимый уровень переживаний

Чтобы контролировать волнение, нужно мысленно установить «ограничитель» своим эмоциям. Просто дайте оценку ситуации и определите допустимый уровень переживаний, за который нельзя заходить.

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

Разные люди отвечают на стресс по-разному: одни начинают поглощать немислимое количество пищи, другие совсем теряют аппетит; одни с трудом засыпают ночью, в то время как другие испытывают сонливость даже днем. Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?

Способы, связанные с управлением дыханием

Это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Если частое, поверхностное (грудное) дыхание провоцирует психическую напряженность, то медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота), понижает возбудимость и способствует релаксации.

1) Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1–2–3–4 делайте глубокий медленный вдох (при этом живот чуть выпячивается вперед, а грудная клетка остается неподвижной); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6; задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4. Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

2) Сосредоточьте внимание на дыхании:

Глубоко выдохните; задержите дыхание так долго, как сможете; сделайте несколько глубоких вдохов; снова задержите дыхание.

3) Представьте, что перед вами на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

4) Способ против раздражения. В нем одновременно «задействованы» два канала самовоздействия: дыхание и визуализация. Сделайте это упражнение несколько раз, пока не почувствуете, что действительно выплеснули неприятные для себя эмоции.

Встаньте в удобную позу, прочувствуйте свое дыхание. Сделайте носом медленный глубокий вдох. Представьте, что в процессе вдоха все напряжение и раздражение, поднимается вверх к ротовой полости. После этого резко выдохните и представьте, что с этим выдохом уходят раздражение, обида и горечь.

Способы, связанные с управлением тонуса мышц и движением

Умение расслаблять мышцы позволяет снять психическое напряжение и быстро восстановить силы.

1) Сядьте удобно. Если есть такая возможность, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают зона вокруг глаз, рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; прочувствуйте это напряжение; резко сбросьте напряжение (делать это нужно на выдохе); сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы ощутите появление тепла и приятной тяжести. Если мышечный зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости, т.д.).

2) В свободные минуты осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц. При проведении такой работы необходимо соблюдать следующие правила: во-первых, познакомьтесь с «ответами» собственного тела на различные ситуации; при этом выделите, осознавайте и запомните «чувство расслабленной мышцы» (по контрасту с ее напряжением и перенапряжением); во-вторых, не забывайте, что каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь—прочувствовать—расслабить». Напряжению соответствует вдох, а расслаблению — выдох.

Такую тренировочную работу можно проводить с различными группами мышц: лица (лоб, веки, губы, зубы); затылка и плеч; грудной клетки; бедер и живота; кистей рук; нижней части ног.

Способы, связанные с воздействием слова

Формулировки самовнушений нужно строить в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью без частицы «не».

1) Самоприказы - это короткое распоряжение, сделанное самому себе. Его следует применять в ситуациях, когда вы убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с реализацией этого поведения. В одних случаях самоприказы «тормозят» неуместные действия, а в других — становятся тем своеобразным «пинком», который побуждает действовать. К примеру, в ситуации, где велика опасность «взорваться», уместны самоприказы типа: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», — они помогают сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать педагогический такт. А вот для активизации более уместны иные самоприказы: «Вперед!», «Действуй!».

2) Самопрограммирование. Целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи пробуждают эмоциональную и «мышечную» память, напоминают человеку о его возможностях, активизируют внутренние ресурсы и

вселяют уверенность. Порядок действий следующий: вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями; формулируйте текст аффирмации; повторите его несколько раз; мысленно повторяйте в трудной для вас ситуации.

Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной».

Способы самоподкрепления

Научитесь сами поощрять себя, как делал это один известный актер: «Если мне приходится долго обходиться без комплиментов, я хвалю себя сам, а это хорошо хотя бы потому, что при этом я уверен в искренности».

В случае даже незначительных успехов хвалите себя, мысленно говорите себе: «Молодец!», «Умница!», «Здорово у меня получилось!». Делайте это в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

Способы визуализации

Эти способы связаны с использованием образов, рожденных памятью и воображением. Для этого специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно; делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку (вижу — слышу — ощущаю).

Для этого запоминайте: зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя); ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

Творческим результатом моей работы является индивидуальная антистрессовая программа (в презентации).

Литература:

1. Апчел В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека. – СПб.: 1999. – 86 с.

2. Баранов А. А. Стрессоустойчивость и мастерство– Ижевск: 1997. – 108 с.
3. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить / Пер. с англ. - Рыбинск: ОАО «Рыбинский Дом печати», 2007. - 330 с.
4. Панкратов В. Н. Психология счастья. Искусство радоваться жизни: практическое пособие– М.: ДрофаПлюс, 2005. – 384 с.
5. Петров Н. Аутогенная тренировка для вас. - М.: Центр психологии и терапии, 1990. – 33 с.
6. Уильямсон К. 52 легких способа идеальной релаксации / пер. с англ. В. П. Михайлова. – М.: ЗАО «Центрополиграф», 2008. – 191 с.
7. Фридман А., Щербатых Ю. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах. – М.: изд-во «Добрая книга», 2018. – 512 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

А.Н. Чибисов
студент ФГБОУ ВО «ПГТУ»,
г. Йошкар-Ола

А.А. Кашицына
студент ФГБОУ ВО «ПГТУ»,
г. Йошкар-Ола

А.А. Иванов
студент ФГБОУ ВО «ПГТУ»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

Данная статья посвящена исследованию актуальной проблемы – психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов.

Ключевые слова: *физическое воспитание, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, студенты, психология спорта, психология физического воспитания.*

Одной из приоритетных задач нашего государства является укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения. Особого внимания заслуживает Физическая культура и спорт.

Физическая культура – одно из эффективных средств формирования психологического здоровья человека. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Эффект физического воспитания заключается в том, что с его помощью формируются здоровые привычки, самоконтроль за стрессовыми ситуациями, тенденцией к отказу от агрессивного поведения. Однако следует помнить, что нельзя строить работу по физической культуре с целью достижения воспитательного эффекта без изучения индивидуальных особенностей детей и подростков. Психолого-педагогическое развитие подрастающего поколения представляет собой целенаправленную работу с обучающимися. Эта работа направлена на развитие навыков самоконтроля, саморегуляции, познавательных процессов, развитие волевых качеств, постановку целей в спорте, умение управлять собственным поведением в условиях учебно-педагогического

процесса, в физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Малоподвижный стиль жизни приводит к негативным изменениям в организме, превращающимся затем в заболевания хронического характера. Проблема физического образования – это многоуровневая проблема, требующая многостороннего рассмотрения. Необходимы детальное рассмотрение и внесение изменений в систему физического воспитания всех уровней образования. Требуется в корне изменить отношение к спорту и к здоровому образу жизни. Во всех высших учебных заведениях молодежь осваивает курсы физической подготовки. Именно это оказывает большое значение на их интеллектуальную, эмоциональную, волевою и мировоззренческую среду.

Но в последнее время все больше студентов имеют частичное или полное освобождение от занятий по физической культуре. Таким образом, у современных студентов проявляется тенденция к снижению физических нагрузок, почти постоянному нарушению здорового режима сна и питания, что, несомненно, отрицательно отражается на общем состоянии здоровья. Большой процент студентов, обучающихся в университете, подвержен повышенному уровню стресса, что также в перспективе опасно для здоровья. Отсутствие или недостаток физической активности может способствовать увеличению жировой массы, появлению отдышки, ослаблению организма и подверженности простудным заболеваниям.

Положительный эффект, оказываемый на здоровье обучающихся на занятиях по физической культуре в учебном учреждении, зависит от формирования положительных мотивационно-ценностных отношений к физической культуре, которые образуются путем проведения различных конференций, формальных и неформальных дебатов, на которых студенты могут открыто поговорить о проблемах физического воспитания в университете и предложить свои идеи и пути решения проблем. Мотивами

для молодежи становятся спортивные и подтянутые фигуры, снятие напряжения и усталости, а также достижение успехов в спорте. Для формирования мотивационного отношения к спорту необходимо учитывать многие психолого-педагогические условия: желание и физическую возможность студентов к занятию определенным видом спорта, проведение различных секций во внеучебное время, профессиональные советы преподавателя по питанию и корректировке веса, которые приносят видимый результат и тем самым стимулируют студентов на достижение собственной цели.

Психология физической культуры и спорта - это раздел психологической науки, изучающий закономерности психологической деятельности и развития в спорте и в конкретных условиях.

Психология физической культуры и спорта включает в себя два раздела:

- 1) психология физического воспитания;
- 2) психология спорта

Предметом психологии спорта являются личностно-деятельностные характеристики спортсменов, тренеров, их взаимоотношения, психологическое обеспечение физической активности. Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований. В процессе занятий спортом человек приобретает специальные качества, навыки, знания и умения. У него развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке. Спорт — это особый, специфичный вид деятельности человека. Данные характеристики, а также некоторые частные особенности физического воспитания и спорта дают нам право сформулировать отличительные и связующие черты психологии физического воспитания и спорта.

Задачи психологии спорта:

- a) психологические фундаментальные исследования по формированию личности в физической деятельности;
- b) формирование особых черт личности (например: смелость в спортивных соревнованиях);
- c) изучение личностных качеств спортсменов не только начинающих, но и высшего класса.

Деятельность спортсменов в экстремальных, стрессовых тренировочных и соревновательных условиях очень сложна. Для того чтобы понять ее необходимо очень хорошо владеть психологией спорта.

Люди всегда во всем пытаются доказать друг другу что они на первом месте. Именно в спорте можно понять, кто на самом деле первый, а кто еще не дошел до этого уровня. Спортсмены соревнуются не только сами с собой, но и с другими. В спортивной жизни есть два пути, либо ты становишься первым и выигрываешь, либо ты проигрываешь и доказываешь, что еще не достиг определенных результатов. Спортсмены должны осознавать эти два направления и понимать, что при определенных усилиях боль неудач может перейти в радость побед. Жизнь, связанная со спортом, всегда является фактором, который влияет на психологию человека. Благодаря физическим усилиям у людей появляется мотивация, которая является высочайшей категорией помогающей переносить нагрузки от физической и умственной деятельности. Соревнования были созданы для того, чтобы люди хотели побеждать, строить свои жизненные пути и перспективы такие как личностные, материальные и образовательные.

Предметом психологии физического воспитания являются преподаватели физической культуры, психологические особенности обучающихся, а также их педагогический процесс обучения и воспитания.

Для того чтобы поддерживать, укреплять и развивать здоровье необходимо воспитывать обучающихся определенным ценностным ориентациям. Самой высшей ценностью является здоровье человека. Важнейшее культурное приобретение человечества - это отношение к своему здоровью, которое является осознанным. Основная задача психологии физического воспитания — помочь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании. В процессе физического воспитания ребенок учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.

Таким образом, психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов являются значимыми в нашем обществе, так как физическая культура является одним из главных факторов психологического и физического развития. Физическая культура формирует интересы и мотивы в ведении здорового образа жизни, что является неотъемлемым фактором в достижении целей в будущей профессиональной деятельности.

Литература:

1. Вайнштейн Л. А. Общая психология: учебное пособие/ Л. А. Вайнштейн, В. А. Поликарпов, И. А. Фурманов. – Минск.: Тесей, 2005. - 368 с.
2. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания/ А.А. Васильков. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2008. 381 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. 274 с.

4. Основы психофизиологии экстремальной деятельности/ под ред. А. Н. Блеера. – М.: АнитаПресс, 2006.

5. Исаева И.Ф. Проблема критериев становления будущего специалиста как субъекта культуры здоровья /И.Ф. Исаев, Е.И. Ерошенкова, И.Г. Комарова Е.Н. Кролевецкая// Современные проблемы науки и образования. - 2011. - № 6. - С.181.

СЕКЦИЯ 3.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
МОЛОДЕЖНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИННОВАЦИИ

ЙОГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

М.Е. Белова
студентка ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»,
Йошкар-Ола

Аннотация

Практика спортивной работы в вузе и спортивных клубах показывает, что йога, как направление двигательной активности становится все более популярной с каждым годом. В статье представлены основы йоги, влияние йоги на психическое и физическое здоровье человека, польза йоги для современного человека.

Ключевые слова: *йога, асаны, психическое здоровье, физическое здоровье, здоровый образ жизни.*

Йога – это древняя духовная практика, пришедшая к нам из Индии. Она состоит из восьми ступеней, затрагивающих все аспекты человеческого бытия – от соблюдения моральных принципов, работы с телом и дыханием, до более тонких материй: управление психикой, умом и сознанием. В современном мире под данным определением подразумевается в основном работа с телом. Асаны – это позы тела, которые необходимо принимать в процессе данной практики. Для профессионалов и приверженцев данного направления, йога – это прежде всего, совокупность методов, способствующих формированию цельной

личности, гармонично сочетающей три начала человека: физическое, умственно-эмоциональное (психологическое) и духовное [4].

После занятий физической активностью, в том числе и йогой, появляется уверенность в себе, уходят негативные мысли и жизнь становится ярче и красочней. Благодаря занятиям и придерживаясь принципов питания, возможно поддерживать вес в норме, нормализовать психоэмоциональное состояние, сон, повысить работоспособность, активизировать иммунные функции организма, улучшить кровоснабжение внутренних органов, развивать физиологические адаптационные реакции организма, а так же гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата, происходит тренировка внутренней мускулатуры [1].

В физическом воспитании, занятия йогой помогают улучшить показатели гибкости, силы и выносливости, помогают подготовить мышцы к дальнейшим нагрузкам, могут использоваться в разминке. Йога положительно влияет на позвоночник, так как большинство асан нацелено на поддержание позвоночника в здоровом состоянии. У студентов заметно повышается работоспособность, лучше переносятся умственные нагрузки. [3]

Благоприятно влияет йога и на психическое здоровье. Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности. Медитации и релаксация помогают справиться с психологическим напряжением, избавиться от стрессов и депрессий. Мир открывается с другой, светлой стороны, появляется позитивный настрой и желание двигаться вперед.

Правила гигиены в йоге соответствуют современным правилам гигиены и учат человека следить за чистотой своего тела, быть опрятным. Йога учит соблюдать режим сна, вовремя ложиться спать, и отдыхать

положенное время. Также йоги соблюдают определенную диету, которая благотворно влияет на организм человека и способствует восстановлению здоровья и продлевает жизнь человека. Правила йоги можно применять в повседневной жизни, улучшая свою жизнь. Йога помогает быть здоровым и гармоничным, способствует развитию в духовном и физическом смысле. Именно поэтому она получила широкое распространение в современном мире [2].

Автор на собственном опыте убедился, что йога благотворно влияет на здоровье. Благодаря утренней разминке в виде йоги улучшилось самочувствие, появилась бодрость, тело приобрело гибкость и пластичность. Утренний комплекс «Сурья Намаскар» или «Приветствие Солнцу» позволяет разогреть тело и растянуть его. В результате вытягивается позвоночник, связки становятся эластичными, а суставы – подвижными. Именно этот комплекс авторы выполняли в течение месяца. Первые результаты стали заметны уже через несколько дней после начала выполнения комплекса. Сначала упражнения выполнялись с некоторой сложностью, так как они требуют выполнять различные наклоны. Затем, тело начинает привыкать, растягиваться, и с каждым разом комплекс выполняется легче. Рассмотрим краткое описание упражнений.

Положение 1: «По́за молитвы». Встаньте ровно, колени и ступни вместе, ладони сложить перед грудью, сконцентрироваться, дыхание ровное.

Положение 2: «Вытягивание с поднятыми руками». На вдохе поднимите руки как можно выше, ладони развёрнуты вверх, сделайте прогиб в пояснице, стараясь вытянуть всё тело.

Положение 3: «Наклон туловища». С выдохом сделайте плавный наклон вперёд к ногам, опустите ладони по сторонам от ступней, стараясь коснуться лбом коленей.

Положение 4: «Всадник». Ладони на полу по сторонам от ступней, правой ногой сделайте широкий шаг назад, опустите колено на пол, стопа на полупальцах, левая нога согнута в коленном суставе, тазобедренная часть тела подаётся вперёд и вместе с этим выполняется прогиб назад в позвоночнике. Устремите взор к небу и вдохните.

Положение 5: «Гора». На выдохе поставьте левую ногу рядом с правой, одновременно с этим потянитесь копчиком вверх, поднимая таз, а голову свободно опустите между рук, расслабьте шею и потянитесь пятками к полу.

Положение 6: «Приветствие восьмью частями тела». Задержите дыхание. Стопы остаются на полупальцах, вначале опустите на пол колени, затем грудь, коснитесь подбородком пола.

Положение 7: «Кобра». Положение упор лежа на полу. Подайте грудь вперёд, опуская таз и отжимаясь на руках от пола таким образом, чтобы получился глубокий прогиб назад. Взгляд направьте вверх, потянувшись макушкой назад.

Положение 8: «Гора». Вертикальное положение, руки вдоль корпуса. Положение устойчивое и твердое как гора, масса тела давит вниз. Поза позволяет формировать осанку и профилактировать сколиоз.

Положение 9: «Поза мёртвого человека». Заключительная асана в комплексе позволяет отдохнуть и расслабить тело. Лежа на полу ноги вместе, стопы развести врозь примерно на 45 градусов, руки вдоль корпуса. Глаза закрыты, дыхание ровное [4].

В выборе физических упражнений мы опирались на то, что упражнения должны быть умеренными, не вызывающие затруднение дыхания, так как имеются проблемы со здоровьем. Йога оказалась идеальным вариантом, так как она не требует больших усилий, упражнения медленные и плавные, прекрасно подходящие для утренней зарядки. Также плюс в том, что эти асаны благоприятно влияют на

позвоночник, что в современном мире немаловажно. Большое время мы проводим в сидячем положении, поэтому могут возникать боли в спине, в шее и плечах. Утренняя йога поможет справиться с этой проблемой. Она требует всего 10-15 минут, но результат не заставит себя ждать.

Комплекс «Приветствие Солнцу», выполнялся в утренние часы, после пробуждения. Делали упражнения в течение трех месяцев каждый день. Начиная с трех кругов, постепенно увеличивая нагрузку, и дойдя до 20 кругов. Выполняли упражнения, вставая в положения 1–9, описанные выше. После трех месяцев таких упражнений улучшились показатели гибкости, движения приобрели плавность, а настроение в течение дня оставалось положительным.

Таким образом, занятия йогой помогут развить гибкость, выпрямить позвоночник, что благоприятно скажется на уверенности в себе и повышении самооценки. Также йога привлекает своей универсальностью, она подходит для всех возрастов, ей можно заниматься с любым уровнем физической подготовки. В современном обществе занятия йогой положительно повлияют как на психическое, так и на физическое здоровье человека.

Литературы

1. Глухова М.Е., Глухов, П.Э. Влияние тренировочных занятий по системе восточного фитнеса «фит-йоги» и «пилатес» на уровень здоровья занимающихся студенток. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*. 2015. № 1а (14). С. 24-27.

2. Йога для начинающих. [Электронный ресурс]. URL: https://www.yoga.ru/about_yoga/beginners/ (дата обращения: 10.11.2021).

3. Физическое здоровье. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.eupati.eu/ru/glossary/физическое-здоровье/> (дата обращения: 10.11.2021).

4. Позы йоги для начинающих [Электронный ресурс].
URL:<https://lasalute.ru/> (дата обращения: 21.11.2021).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

К.С. Ибрагимов
студент ФГБОУ ВО «ПГТУ»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

Совершенствование системы организации и проведения спортивных соревнований.

Ключевые слова: *спортивные соревнования, организация.*

Проведение всех спортивных мероприятий требует длительную и тщательную подготовку. Нужно предвидеть вероятные ошибки в организации и проведении спортивных соревнований для исключения негативного впечатления о соревновании. Для этого нужно разработать план проведения мероприятия, где описываются все пункты подготовки мероприятия, дата и время проведения каждого пункта и ответственные за исполнение лица. Придерживаясь этих действий, основательно снижается возможность возникновения моментов, способных неположительным образом повлиять на проведение мероприятия.

1. Привлекать судей всероссийской категории. Это необходимо не только как для организации судейства мероприятия на высшем уровне, но также и для обмена опытом с судьями первой и второй категории, повышения судейской категории.

2. Обеспечить полное техническое оснащение мероприятия, иметь резервное исправное оборудование, организовать полное звуковое сопровождение проведения соревнований.

3. Обеспечить внедрение передовых инновационных технологий при подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий.

4. Организовать транспортно-логистическое обеспечение участников соревнований и перевозки крупногабаритного оборудования.

5. Наладить информационно-рекламное обеспечение мероприятия в СМИ, своевременно и в полном объеме доводить распорядительные документы до организаторов мероприятия, откорректировать работу судьи информатора, наладить работу с информационными досками.

6. Увеличить финансово-экономический положение за финансирования организаций-спонсоров, фондов. Активнее принимать участие в грантах различных уровней, участие в получении субсидий на поддержку и развитие спорта на муниципальном и областном уровнях.

7. Обеспечить мотивацию рабочей группы (обеспечение мероприятия) посредством денежных поощрений и благодарственными письмами от федерации.

8. Организовать полную и надежную сохранность оборудования.

9. Посредством органов правопорядка и частных охранных предприятий организовать безопасность участников, зрителей и судей мероприятия. Пригласить представителей МЧС. Организовать дежурство машины скорой медицинской помощи.

При сравнении всех инструментов стратегического анализа целесообразно выделить методику SWOT-анализа как одну из наиболее эффективных по сравнению с другими зарубежными и российскими методиками, применяемыми в настоящее время в России, преимуществом которой явилась возможность применения для всех отраслей хозяйствования, простотой использования и понятностью широкому кругу

заинтересованных лиц. Этот метод широко применяется в зарубежной практике финансового анализа, где он рассматривается как важнейший инструмент маркетингового анализа организации. Методология SWOT-анализа предполагает не только выявление внутренних сильных и слабых сторон организации, внешних возможностей и угроз, но и установление связей между ними. Объектом SWOT анализа является организация и проведение спортивно-массового мероприятия в Корсаковском городском округе (на примере спортивного ориентирования). Цель SWOT-анализа: исследование сильных и слабых сторон организации и проведения спортивно-массового мероприятия определение дополнительных возможностей для успешного проведения спортивно-массового мероприятия. Задачи SWOT- анализа:

- определить сильные и слабые стороны организации и проведения спортивно массового мероприятия;

- провести анализ внешней среды (определить внешние возможности и угрозы);

- выяснить в какой мере сильные стороны организации и проведения спортивно-массового мероприятия позволяют воспользоваться открывающимися возможностями и противостоять угрозам (защищаться от них);

- определить, какие стратегии следует реализовать при том или ином сочетании сил, слабостей возможностей и угроз.

Правила SWOT-анализа:

- анализ должен быть как можно более сфокусированным;

- сильные и слабые стороны должны отражать организацию и проведение спортивно-массового мероприятия;

- в каждой из четырех частей матрицы необходимо упорядочить формулировки по значимости;

- необходимо ограничиться теми элементами, которые оказывают наибольшее влияние на организацию и проведение спортивно-массового мероприятия.

Литература:

1. ЯНДЕКС ДОКУМЕНТЫ URL: Морозов В.Г._МЕНмд-1804a.pdf - Яндекс.Документы (yandex.ru) (дата обращения 14.12.2021)

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

М.Г. Портнова
учитель начальных классов МБОУ СОШ №30 г. Химки,
г. Химки Московская область

*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым»*

Ж.-Ж. Руссо

Аннотация

Сегодня образование предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением в деятельности учителя, работающего с детьми начальной школы. Здоровьесберегающие образовательные технологии включают формирование, укрепление и воспитание у детей культуры здоровья.

В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования, поскольку большую часть дня учащиеся проводят в стенах школы. Сохранение и укрепление здоровья учащихся становится

одной из важнейших задач образовательного учреждения. Главным пунктом здоровьесберегающей деятельности в соответствии с критериями СанПиНа и нормами учебного плана является физическая активность школьников в период их пребывания в школе. Содержание и организация воспитательно-образовательного процесса должны быть направлены на формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни.

С началом учебного года физическая активность обучающихся заметно снижается. Уроки физической культуры не могут в полном объеме восполнить недостаток движений школьника. Поэтому возникает необходимость мероприятий по организации двигательной активности обучающихся в учебное время. Для этого необходимо особое внимание уделить введению физкультминуток на уроках. Великий русский педагог К. Д. Ушинский подчеркивал важность движения для детского организма: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, которые, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате более целой недели полусонных занятий»

Основная задача учителя на уроке – создать условия для недопущения переутомления, своевременно снять его при возникновении. Пребывание долго в сидячем положении нарушает кровообращение. Без движения у детей возникают зажимы и непроизвольные навязчивые движения. При длительном снижении физической активности органы и системы нашего организма испытывают недостаток кислорода, что является причиной многих болезней. Поэтому при организации процесса обучения необходимо избегать длительного сидения за партой. У младших школьников признаки переутомления появляются после 12-15 минут после непосредственной образовательной деятельности. Утомление может проявляться по-разному: нарушением осанки и координации движений, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений. По содержанию физкультминутки

в начальной школе способствуют снятию локального утомления и предназначаются для определённого действия на конкретную область тела.

Физкультминутки снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей. Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений. Упражнения составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц. Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся. Наиболее благоприятное время для проведения физкультминутки — вторая половина занятия, когда дети начинают утомляться. На первом уроке достаточно одной физкультминутки на 25-30-ой минуте урока, на втором и третьем уроках — по 2 физкультминутки на 10-ой и 20-ой минутах, на четвертом — 3 минутки отдыха. Длительность физкультминуток составляет 1-2 минуты и включает комплекс из 4-5 упражнений (ходьба на месте, потягивание с подниманием рук вверх, приседания, наклоны и повороты туловища), каждое из которых повторяется 4-5 раз. В результате выполнения нескольких несложных упражнений работоспособность учеников повышается в несколько раз. Учителя начальных классов используют специальные стишки, произнося которые, дети выполняют упражнения. В подобных случаях важно, чтобы содержание текстов увлекало детей своей образностью, переносило их в мир добра, красоты, юмора. Заучивание и разыгрывание таких стихотворений способствует развитию памяти, эмоций и несёт воспитательное значение. На письменных уроках необходима физминутка для пальчиков. Очень важно сделать руку ребёнка тренированной, умелой. Для этого используются всяческие штриховки, работа с пластилином, верёвочками, пуговицами, семенами. Физминутка для пальчиков так же

способствует развитию умения выполнять мелкие движения, тренирует мышцы кисти рук, а, кроме того, снимает статическое напряжение, усталость, которые появляются при письме у неопытного школьника очень быстро. Рука 6-8-летнего школьника очень слаба, хрящ внутри фаланг ещё не превратился в косточки, поэтому учителя начальных классов просто обязаны выполнять физминутки для пальчиков. Также занятия станут более увлекательными, если будет использован в работе видеоматериал. Например, дети могут не просто выполнять определенные упражнения по команде учителя, а повторять за каким-нибудь персонажем – веселым дракошей, различными домашними или лесными зверюшками. При подборе физкультурных минуток учителю необходимо учитывать возраст детей, их настроение и степень утомления.

Подводя итог, можно сделать вывод, что использование физкультурных минуток помогает учащимся снизить нагрузки, сбросить негативную энергию (раздражение, тревожность) и способствует формированию уверенности в себе. Опытный учитель начальных классов никогда не станет пренебрегать физминутами, т. к. они помогают восстановить работоспособность ученика на уроке, сохраняют его здоровье, делают процесс обучения занимательным.

Литература:

1. «Об образовании в Российской Федерации»: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.12.2019)
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
3. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007. – 208 с. – (Мастерская учителя).

4. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. – М.: Вентана-Граф, 2008. – 112 с. – (Педагогическая мастерская

5. Хохлова В. А. Организация физкультминуток на уроках в начальной школе / В. А. Хохлова. Молодой ученый, 2016. — № 26.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ СТУДЕНТОВ

Л. А. Сергеева
студентка ФГБОУ ВО
«Марийский государственный университет»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

Условия жизни современного человека в связи с высоким развитием научно-технического прогресса характеризуется недостатком двигательной активности, что вызывает заметные нарушения в регуляции различных функций организма, приводит к ослабленности жизненно важных систем, что резко уменьшает охват приспособительных реакций, а также способствует развитию различных заболеваний и снижает работоспособность человека. В настоящее время особой социальной группой, для которой наиболее важен вопрос улучшения двигательной активности является студенчество. От их психического и физического здоровья, а также социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих профессионалов в своей области.

Как показывает практика, образ жизни студентов, целенаправленно не занимающихся физкультурой, относится к малоподвижному, а

двигательная активность рассматривается как естественный, необходимый, эволюционно возникший фактор биопрогресса, определивший не только его приспособление к окружающей среде, но и адаптацию его жизнедеятельности.

Соответственно это говорит о том, что все негативные последствия гиподинамии, касающиеся организма, безусловно, скажутся на здоровье в целом. Поэтому физическая активность очень важна для студентов, поскольку без этого невозможно достигнуть гармоничного развития личности без ущерба для здоровья. А для этого, именно наиболее оптимально подходит оздоровительно-рекреативная физическая культура в основу, которой входят: ходьба, бег, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм и т.д.

Физическая рекреация - это деятельность студентов в свободное от занятий время с целью восстановления, улучшения, укрепления физических, духовных сил и всестороннего развития личности с помощью природных факторов на специально предназначенных для этого территориях, находящихся вне места постоянного жительства.

Функции физической рекреации:

- Медико-биологическая;
- Социально-культурная;
- Экономическая.

В медико-биологической функции различают два аспекта: санаторное лечение и оздоровительный отдых. В то же время, хочу отметить, что оздоровительный отдых призван улучшить работоспособность студентов и снять у них нервно-психическое напряжение. Социально-культурная функция выделяет познавательную рекреационную деятельность, связанную с осмотром культурно-исторических ценностей, изучением новых территорий.

Основными формами занятий физическими упражнениями взрослых в рекреации являются: гигиеническая гимнастика, шейпинг, аэробика, прогулки (на лыжах, велосипедах, пешком), туризм, учебные занятия в группах здоровья и спортивных секциях, производственная гимнастика, плавание, катание на коньках, бег, футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон, бильярд и т.д.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что все виды и формы физической рекреации осуществляются на дому, в спортзалах, бассейнах, саунах, местах отдыха и лечения.

Результат физической рекреационной деятельности можно выразить в следующих значениях:

1. Биологическое. Оказывает восстановлению функций организма человека после профессионального труда, повышает состояние его здоровья.

2. Социологическое. Способствует объединению людей в социальную общность, усвоение социального опыта, культурных ценностей. Процесс социализации в данном контексте включает следующий план действий: адаптацию к социуму, действующий особенно на врожденном механизме саморегуляции человека, и самоопределение в социуме, определение своего места в нем с помощью осознанного отношения к происходящим событиям, принятия или отторжения их.

3. Психологическое. Образует эмоциональное состояние, возникающее под влиянием чувства свободы, радости, благополучия и внутреннего удовлетворения, освобождения от напряжения и стресса.

4. Эстетическое. Это ответная рекреация на красоту своего тела, окружающего мира, возможность его познания в более широком значении.

Для использования данных форм занятий физическими упражнениями в МарГУ в целях физической рекреации имеется необходимое материально-техническое обеспечение: стадион, зал для спортивных игр,

гимнастический и теннисный залы, тренажерные залы для девушек и юношей.

Для примера, я провела опрос «Какими видами активного отдыха пользуются мои одноклассники?»

Исследование показало, что большая часть из них занимаются танцами, двое из парней выбирают футбол, а остальные предпочитают тренажерный зал, у которых нету свободного времени, связи с учебой и работой, упражняются йогой, растяжкой.

Таким образом, можно сделать вывод, что улучшение процесса управления рекреационной двигательной активностью студенческой молодежи, является одной из актуальных проблем исследования в теории и методике физической культуры. Её решение будет оказывать снятию психологического напряжения в учебно-воспитательном процессе, улучшению личностных качеств, повышению уровня здоровья студентов.

Литература:

1. Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры //Теор. и практ. физ. культ., 1987. № 8, с. 22-24.
2. Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация - вид физической культуры //Теор. и практ. физ. культ., 1989. № 3, с. 2-3.
3. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. - Л.: ВИФК. - 118 с.
4. Ильин Е.П. Некоторые психологические аспекты массовой физической культуры //Психол. журн. 1987. Т. 8, № 5, с. 77-83.
5. Калинин Л.А., Матов В.В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества //Теор. и практ. физ. культ. 1990. № 1, с. 8-11.