Министерство спорта Республики Марий Эл
Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования
Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»

СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Материалы Республиканской научно-практической конференции
(г.Йошкар-Ола, 18 апреля 2013 года)

Печатается по решению оргкомитета конференции.

Оргкомитет конференции: Пименов С.П., Ботвич Е.В., Пуршева С.В., Сидоркин А.В., Полевщиков М.М., Шалгин А.Н., Палагина Н.Н., Белик Н.П., Луьянов К.П., Рыбакова М.В.

СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. Материалы Республиканской научно-практической конференции *(г.Йошкар-Ола, 18 апреля 2013 года).* – Йошкар-Ола, с.Семеновка: ГОУ СПО Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»

Сборник подготовлен по материалам Республиканской научно-практической конференции «Современные спортивные технологии» *(г.Йошкар-Ола, 18 апреля 2013 года).*

В сборнике рассматриваются вопросы освоения новых федеральных государственных стандартов подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, роли педагогов в формировании личности спортсменов, современных средств и методов подготовки спортсменов высокой квалификации; проблемы подготовки спортивного резерва, организации и проведения учебно-исследовательской и исследовательской деятельности в области физкультуры и спорта; достижения спортивной медицины.

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

© Авторы, 2013
© ГОУ СПО РМЭ «УОР»

СОДЕРЖАНИЕ

Бутенин Д.Н. Аттестационные требования системы кданов. …… 4
Волкова И.В. Психологические аспекты деятельности педагога по физической культуре и спорту…… 6
Воробьев Е.Н. Специальная физическая подготовка юных спортсменов в дзюдо……. 8
Гильмутдинов Т.С. Технология построения тренировки в летнем пятиборье полиатлона на этапе реализации максимальных достижений ……. 10
Гребнев А.Н. Метод модельных характеристик в управлении спортивной подготовки …… 14
Грищук Е.К. Методические приемы при начальном обучении плаванию…… 16
Ендубаев А.Р. Концепции модернизации системы подготовки спортивного резерв……. 19
Игнатова Н.В. Перетренированность. Средства восстановления физической работоспособности. ……. 22
Коробейников С.И. Психологические особенности предсоревновательной подготовки спортсменов …….. 24
Косолапов В.Н. Особенности методики тренировки для лыжников-гонщиков в процессе многолетней подготовки ……..... 28
Кутузов Н.М. Адаптивная физическая культура …….. 34
Лопатин А.В. Туристическая подготовка в системе обучения бакалавров по направлению «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» ……... 37
Лукьянов К.П. Роль тренера-преподавателя в формировании личности спортсмена в процессе учебно-тренировочных занятий…….. 40
Миронов А.Г. Эффективность применения электронных образовательных ресурсов в создании учебного материала курса «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки» …….. 42
Москвичев А.Н. Анализ техники попеременного двухшажного хода в современных условиях …… 45
Ненашкин В.С. Ориентация и отбор в футболе ……..... 47
Овчинникова М.М., Деминцева О.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой у девушек старшего школьного возраста посредством упражнений базовой аэробики…… 50
Палагина Н.И. Вербальные и невербальные средства общения в процессе занятий физической культурой и спортом…… 54
Петухов М.А. Эстетическое воспитание и возрастные о особенности старших подростков …… 57
Полевщиков М.М. Подготовка судей по бадминтону для соревнований универсиады 2013 г. …… 58
Самохина Т.А. Роль спортивно-массовых мероприятий в формировании нравственно-эстетических качеств студентов…….. 62
Сепеева О.В. Современные методы и средства воспитания скоростно-силовых качеств у юных спортсменов…….. 64
Сидоркин А.В. Внедрение федеральных государственных стандартов спортивной подготовки..... 65
Стариков А.А. Закаливание организма…….. 68
Филина А.А. Медико-биологические средства восстановлений и повышения работоспособности…….. 69
Шалгин А.Н. Модель подготовленности в детско-юношеском спорте……. 73

АТТЕСТАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СИСТЕМЫ КЮДАНОВ

Бутенин Д.Н.,
тренер-преподаватель ГБОУ ДОД
Республики Марий Эл
«СДЮСШОР по борьбе дзюдо»

Многие ошибочно полагают, что чёрный пояс всегда означает мастера боевых искусств. Некоторые также думают, что верхние ранги «кю», например, коричневый пояс, означают наличие определенного опыта в дзюдо. В реальности, только когда человек получает «сёдан», то есть первый ранг чёрного пояса, можно считать, что он начал изучать дзюдо. На востоке поясной разряд (степень) – означает степень пропитанности духом школы – духом дзюдо. Поэтому непонимание этих вещей часто приводит к неверному пониманию самой сути дзюдо.

Все уровни «кю», включая коричневый пояс, - это ранги начинающих, и считается, что их обладатели еще не имеют права называться настоящими учениками. Когда вы достигаете первого дана черного пояса. ваш путь изучения дзюдо длинной во всю жизнь только начинается.

Японское боевое искусство дзюдо имеет стандартизированный набор рангов, включающий в себя шесть «кю» - начальных уровней и десять «данов» - степеней черного и красного поясов. Хотя ранги являются общими для школ всего мира, требования для этих рангов неодинаковы. Официального стандарта для присвоения черного пояса не существует.

6 декабря 2011 года президентом Национального союза дзюдо, Президентом ФДР А.В.Гордеевым было утверждено положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо, на территории РФ в новой редакции.

Для решения задач аттестационной деятельности ФДР проводится необходимая для этого работа:

1. Организуются семинары по повышению технического мастерства тренерского состава, с привлечением специалистов из Японии.
2. Проведение семинаров по повышению квалификации экспертов.
3. Организация соревнований по «ката», что способствует популяризации дзюдо.
4. Разработка примерных программ обучения по дзюдо.

В связи с этим – происходит постепенное смещение приоритетов в обучении в сторону повышения технического мастерства, особенно на начальном этапе обучения. Повышается интерес не только к занятиям дзюдо, но и повышается мотивация к совершенствованию техники.

1. Положение об аттестационной деятельности разработано в соответствии с:

- Уставом международной федерации дзюдо (IJF-МФД)
- Уставом Европейского союза дзюдо (EJU-ЕСД)
- Уставом Федерации дзюдо России (ФДР)
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-Ф3 «О физической культуре и спорте».
- Федеральным законом от 19.05.1995 № 82-Ф3 «Об общественных объединениях».
- Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

2. Настоящее Положение устанавливает единый порядок аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо на территории Российской Федерации.

3. Целью аттестационной деятельности является создание и совершенствование правовых, организационных и экономических условий для дальнейшей интеграции российского дзюдо в европейскую и мировую систему с сохранением российских традиций.

4. Основными задачами аттестационной деятельности являются:

- внедрение международной терминологии дзюдо
- повышение уровня базовой технической подготовленности спортсменов и профессионального мастерства тренеров, судей, специалистов дзюдо;
- привлечение к занятиям дзюдо широких слоев населения.

5. Содержание настоящего Положения является открытой информацией для всех заинтересованных лиц.

6. Сформирован реестр квалификационных степеней и таблиц их примерного соответствия выполнению спортивных разрядов и званий

понятие	степень	цвет пояса	Разряд ЕВСК
6 КЮ (року кю/roku kyu)	1 ученическая	белый	нет
5 КЮ (го кю/go kyu)	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
4 КЮ (ши кю/shi kyu)	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд
3 КЮ (сан кю/san kyu)	4 ученическая	зеленый	2 - 1 разряд
2 КЮ (ни кю/ni kyu)	5 ученическая	синий	1 разряд - КМС
1 КЮ (ичи кю/ichi kyu)	6 ученическая	коричневый	КМС - МС
1 ДАН (шо дан/sho dan)	1 мастерская	черный	МС
2 ДАН (ни дан/ni dan)	2 мастерская	черный	МС - МСМК
3 ДАН (сан дан/san dan)	3 мастерская	черный	МС - МСМК
4 ДАН (ён дан/yon dan)	4 мастерская	черный	МСМК
5 ДАН (го дан/go dan)	5 мастерская	черный	МСМК,
6 ДАН (року дан/roku dan)	6 мастерская	красно-белый	ЗМС,
7 ДАН (сичи дан/cichi dan)	7 мастерская	красно-белый	
8 ДАН (хачи дан/hachi dan)	8 мастерская	красно-белый	
9 ДАН (ку дан/ku dan)	9 мастерская	красный	
10 ДАН (дзю дан/ju dan)	10 мастерская	красный	

7. Сформирована структура Аттестационной комиссии на территории РФ

8. Установлен порядок на присвоение квалификационных степеней КЮ и ДАН

- Аттестация на ученические квалификационные степени КЮ осуществляется в спортивных школах, клубах, местных и региональных отделениях аттестационной комиссии.
- Аттестацию проводят эксперты отделений аттестационной комиссии (не менее двух человек) – тренеры, инструкторы, имеющие квалификацию не ниже 1 ДАНа.
- Аттестацию на присвоение квалификационных степеней ДАН осуществляет Центральная аттестационная комиссия (ЦАК)

9.В настоящем положении предложены аттестационные требования квалификационных степеней КЮ.

- в каждую квалификационную степень вошло по 8 технических действий в стойке и по 6-8 технических действий в партере, а также дополнительные технические действия – рекомендованные к изучению.

В настоящее время в нашей республике сертификаты экспертов имеют два человека - прошедшие повышение квалификации и сдавшие соответствующий экзамен.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Волкова И.В.,
преподаватель социально-гуманитарных дисциплин,
ГОУ СПО Республики Марий Эл
«Училище Олимпийского резерва»

В современном обществе большинство людей часто испытывают стрессовые ситуации. Не являются исключением и преподаватели, и студенты. В этих условиях особую значимость приобретает задача сохранения здоровья студентов, которые, на наш взгляд, наиболее подвержены стрессам. Для решения этой задачи тренеру-преподавателю необходимо постоянно изучать психические качества студентов, стремиться к снижению у них напряженности, исключать или ограничивать причины возникновения стресса.

В процессе занятий тренер-преподаватель часто встречается с различными трудностями: невыполнением упражнений так, как этого требует программа, негативным отношением к физической культуре и спорту, травмами или болезнями, недисциплинированностью. Как правило, это его раздражает, мешает нормальному протеканию учебно-тренировочного процесса. Не всегда преподаватель справляется со своими эмоциями, особенно в условиях соревнований, и проявляет грубость по отношению к своему воспитаннику, начинает употреблять ненормативную лексику в его адрес, анализируя причины поражения в соревнованиях.

По мнению Р.С. Немова, любой разумный, опытный и достаточно интеллектуально развитый человек в состоянии при желании и настойчивой работе над собой многое изменить как в своей психологии, так и в своем поведении. Однако для этого требуются длительные и достаточно напряженные усилия, а также весьма значительные затраты времени. Поэтому реальная проблема активной психологической переделки человеком себя состоит не в потенциальной невозможности это сделать, а в практической трудности решения этой задачи с учетом реальных условий жизни. Но человек вполне в состоянии управлять всем, что осознается им и находится под контролем его воли. Желая избавиться от отрицательных своих качеств, человек намечает цель, планирует и контролирует шаги на пути ее достижения. Несмотря на все сложности, преподаватель (тренер) может и должен научиться управлять своей психологией и своим поведением. Прежде всего, нужно научиться регулировать свои эмоции и непосредственные действия в ответ на эмоции и действия других людей, так как от этого зависит собственное благополучие человека, а также нормальное существование других людей и взаимоотношения с ними.

Научиться сдерживать свои эмоции и поведенческие реакции можно, например, посредством специальных упражнений типа аутотренинга. Главное в регуляции эмоций состоит в умении предупреждать их возникновение. Для этого нужно знать:

- когда и при каких обстоятельствах чаще всего возникают нежелательные эмоции;
- что этим эмоциям предшествует (образы и мысли, которыми сопровождается возникновение соответствующей эмоции в типичных случаях);
- каким образом можно предупредить возникновение соответствующей эмоциональной реакции.

Разные люди в зависимости от их индивидуальности и личного опыта по-разному реагируют на те или иные обстоятельства жизни. При возникновении эмоции нужно постараться отвлечься от причин, ее вызывающих, и сосредоточить свое внимание на самой эмоции, поставив перед собой цель - сдержать ее, не дать разрастись и проявиться вовне. Хорошим отвлекающим приемом может служить переключение внимания на какой-либо объект или дело, связанное с другой, не менее актуальной потребностью. Переключившись, человек отвлекает себя от неприятного события и успокаивается.

Есть меры, направленные на прекращение, угасание уже возникшей эмоции. Это, прежде всего, внутреннее расслабление и самовнушение успокаивающего характера. Здесь вполне могут оказаться полезными специальные упражнения, например расслабление отдельных групп мышц и тела в целом, повторение фраз самоуспокоительного типа: «Я спокоен», «Я сдерживаю свои эмоции», «Я расслаблен», «Мне становится лучше» и др.

Уже возникшая эмоция исчезает не сразу, и для полного эмоционального самоуспокоения требуется от 10-15 мин. до нескольких часов. Вначале, когда эмоция охватывает человека и он пытается ее сдержать, кажется, что и мышечное расслабление, и самовнушение ничем не помогают. Но на самом деле это не так. Просто эмоции связаны с мышцами, которые крайне медленно сокращаются и расслабляются. В момент самовнушения обычно идет длительная внутренняя борьба межу факторами, сохраняющими эмоцию, и факторами, которые ей препятствуют. Эта борьба требует как минимум нескольких минут. Обычно она кончается победой человека, если он, не отвлекая свое внимание от эмоции, настойчиво пытается ее погасить.

Как показывает опыт, если другой человек неадекватно реагирует на ситуацию, не может себя сдерживать, то в данном состоянии ему ни в коем случае нельзя делать замечания, активно возражать, так как он не будет правильно воспринимать замечания в свой адрес и разумно реагировать на них. Скорее всего, произойдет обратное: возражения и замечания, даже если они справедливы, могут усилить аффективное состояние человека.

Отметим, что во время учебно-тренировочного процесса нередко на занятиях возникают нестандартные ситуации, которые могут перерасти в конфликт. Преподаватель должен уметь правильно реагировать на эти ситуации, проявлять выдержку и уравновешенность, внимательность и уважение к студентам. Уравновешенность, самообладание и деловой тон общения без холодности и раздражительности способствуют взаимопониманию и являются показателями культуры преподавателя.

На наш взгляд, преподаватель выбирает свою профессию, руководствуясь высокими нравственными мотивами, – любовью к своей профессии, пониманием ее значимости для общества, стремлением передать свои знания и опыт обучаемым. А это значит, что нужно быть всегда образцом для своих воспитанников.

Труд преподавателя физической культуры и спорта всегда востребован, ему нельзя расслабляться и работать вполсилы. Тот, кто вкладывает в дело свою волю и способности, по праву считается талантливым преподавателем, обладающим высокой педагогической культурой.

Список литературы

1. Карнеги, Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей [Текст] / Д. Карнеги – Самара, Самарский дом печати, 1994. – 528 с.
2. Козлов, Н.И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день [Текст] / Н.И.Козлов – М.: Новая школа: АСТ-Пресс, 1996. – 320 с.
3. Немов, Р.С. Практическая психология: Познание себя: Влияние на людей [Текст] / Р.С. Немов – М.: ВЛАДОС, 1999. – 320 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ДЗЮДО

Воробьев Е.Н.,
педагог дополнительного образования
ГБОУ ДОД Республики Марий Эл
«Дворец творчества детей и молодежи»,
директор методического центра «Камикан»,
президент Школы "ТЭКЭНДО"

Изменившаяся социально-экономическая обстановка в стране внесла свои серьезные коррективы в учебный процесс. Дети стали другими не только физически, но и другими в восприятии мира. Проводя много времени за компьютерами и телевизорами, они стали не только слабее физически, более подверженными болезням, но и часто теряют вкус к стремлению к цели и не имеют желания что-то делать. При этом требования современного спорта не только не уменьшились, а еще и возросли и перед тренерами стоит сложная задача: как заинтересовать детей, как изучить все многообразие и огромное количество приемов и техник и при этом достигнуть необходимого спортивного результата в сложившихся условиях.

Известно, что адаптационный ресурс организма повышается при уменьшении сбивающих факторов, к которым должен приспосабливаться организм в процессе тренировочной деятельности. Соответственно, на первый взгляд повышение адаптационного ресурса увеличивается при уменьшении количества бросков требуемых к обучению, но это только на первый взгляд. Если из всего многообразия технических действий (бросков, приемов) возможных в соревновательной деятельности в дзюдо выделить «формообразующие» или генерирующие упражнения, и культивируя их «дождаться проявления форм», затем эти формы зафиксировать, тем самым положив начало новой культуре в практике дзюдо, а именно: культивирование техник проявленных на основе генерирующих (формообразующих) специальных упражнений. Чем будут отличаться вышеуказанные формы от общеизвестных, или копируемых? Прежде всего - внутренним содержанием, а именно единством технического навыка и мастерства, а то есть единым «двигательным (телесным ощущением). Техника выстроенная, как органическое единство при всей различности внешних форм, будет нести единое внутреннее «качество».

Единство телесных ощущений при выполнении технических действий дзюдо - есть стиль. Стиль по внешним и внутренним признакам отличается от простого набора изученных приемов тем, что технический арсенал строится на едином телесном ощущении - двигательном навыке и соответственно организму легче приспособиться к одному двигательному навыку, а не к множеству.

Множество, пропитанное единой энергией и исходящее из одного источника энергией, которая вырабатывается за счет многократного выполнения определенных упражнений - в данном случае «энергообразующих» - это и есть стиль, это и есть система приемов собранных в их органическом единстве.

Что тогда? Тогда появиться возможность избежать копирования формы, но возникнет другое, а именно проявление формы. Недостаток копирования формы, на наш взгляд, заключается в следующем - скопировав форму и сделав ее максимально близкой к идеальной, (в данном аспекте формы японского дзюдо) мы тем самым не касаемся внутреннего содержания формы, другими словами мы не проявляем форму, а копируем ее внешние параметры, а это ведет к несоответствию внешней формы и внутреннего содержания, то есть внешняя форма не дает себя проявить внутреннему содержанию, а именно внутренней энергии не дает излиться в мир, а внутреннее содержание не находит выхода в соответствующей внешней форме, так как форма задана изначально. И как

следствие внутреннее, как более сильное начинает разрушать внешнюю форму и при выполнении того или иного броска воспитаннику приходится тратить силы на удержание формы, дабы внутреннее не разрушило внешнее. Все это подрывает органическое единство телесных восприятий технического действия, которое было присуще воспитаннику до того как он начал заниматься дзюдо, а то есть изначально.

Что при этом происходит? При этом происходит навязыванием своих собственных галлюцинаций ребенку при обучении. Выход напрашивается сам собою **- создание системы телесного воспитания в дзюдо, не на основе формы, а на основе внутреннего содержания (качества).** При этом это качество должно порождаться не стремлением воспроизвести форму того или иного броска, а качество должно закладываться в начале обучения и научения и это внутреннее качество должно сопровождать воспитанника на протяжении всей его жизни в дзюдо. Таким образом, тело воспитанника преобразуется энергией изнутри, а не строится снаружи, и эта внутренняя энергия в процессе выполнения той или иной функциональной задачи проявляется в форме того или иного броска. Таким образом, форма и как следствие техника выполнения бросков третична, а не первична, когда мы следуем не общепринятому подходу в копировании форм, а педагогический процесс, при этом, строиться в направлении проявлении форм.

Значит, основной задачей на начальном этапе занятий дзюдо будет воспитание определенного внутреннего качества, которое достигается за счет специальных упражнений, то есть построение фундамента, на котором в последствии можно изучать ту или иную функцию дзюдо, которая проявит себя определенным образом - это и будет форма выполнения того или иного броска, т.е. произойдет не копирование формы, а порождение форм. Вследствие этого сам процесс обучения и научения в дзюдо может кардинальным образом отличаться от общепринятого, но, тем не менее, такой подход обеспечит на мой взгляд большую продуктивность и эффективность как в соревновательной так и в оздоровительной направленности, того, что мы называем деятельностью в дзюдо.

Таким образом, основной педагогический принцип, которого нужно придерживаться, при культивировании того или иного стиля в дзюдо, принцип «повторение без повторения» находит свое теоретическое обоснование, что нужно повторять постоянно – генерирующие составляющие того или иного броска, что не повторяется постоянно – функция, которую выполняет воспитанник. Это может быть тот или иной прием, сегодня один завтра другой и так до бесконечности, в различных комбинациях.

Т.е. стилевая подготовка на начальном этапе подготовки юных спортсменов, а так же культивирование стиля на этапе спортивного совершенствования поможет решить основную проблему такого сложно технического и тактического вида борьбы дзюдо - минимализация двигательных навыков, для достижения необходимого спортивного результата и изучение всего огромного набора технических действий и приемов дзюдо.

Список литературы

1. Путин, В.В. Дзюдо: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) [Текст] / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий - Архангельск: «СК», 2000. - 154с.

2. Дзигоро Кано. Кодокан Дзюдо. [Текст] / Дзигоро Кано - Ростов-на-Дону: «Феникс» - 2000. - 448 с.

3. Малявин, В.В. Боевые искусства: Китай, Япония. [Текст] / Составитель, перевод с китайского и древнеяпонского, вступление и комментарии В.В. Малявина - М.: «Астрель», «АСТ 2, 2002. - 416с.

4. Тарас, А.Е. Боевые искусства. Традиционные и современные боевые искусства Востока и Запада. (Энциклопедический справочник) [Текст] / А.Е. Тарас - Минск, «Харвест», 1996. - 649с.

5. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. [Текст] / В.В. Тарас - М. «Физкультура и спорт», 1997. - 144с.

ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕТНЕМ ПЯТИБОРЬЕ ПОЛИАТЛОНА НА ЭТАПЕ РЕАЛИЗАЦИИ МАКСИМАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Гильмутдинов Т.С.,
доцент кафедры физической культуры, к.п.н.,
ФГБОУ ВПО «Марийский государственный университет»

Спортивная подготовка в любом виде спорта осуществляется в несколько этапов: 1. этап начальной предварительной подготовки. 2. Этап базовой подготовки . 3. Этап специализированной тренировки. 4. Этап реализации индивидуальных максимальных достижений. Каждый этап решает свои конкретные задачи. Итогом многолетней подготовки является – этап реализации индивидуальных максимальных достижений. От того, как правильно построена тренировка на данном этапе зависит конечный результат спортсмена. Современная система тренировки предусматривает разработку модельных характеристик соревновательной деятельности, на достижение которого ориентируется спортсмен. Далее определяются модельные характеристики специальной физической и технической подготовки. Следующим условием является выявление ведущих факторов определяющих спортивный результат и подбор тренировочных средств под непосредственным педагогическим и медико-биологическим контролем. На протяжении многолетнего эксперимента автором разработана система тренировки на этапе реализации максимальных достижений, которая позволяет раскрыть индивидуальные возможности спортсмена. Реализация осуществляется через ударную тренировку в видах полиатлона к которым спортсмен генетически предрасположен.

На основе обработки протоколов результатов 10 чемпионатов мира и 16 чемпионатов России были разработаны модельные характеристики соревновательной деятельности многоборцев от первого разряда до мастеров спорта России международного класса. В таблице 1 представлены спортивные результаты, как в отдельных видах, так и в сумме многоборья.

Таблица 1.

Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации

Виды полиатлона						
Квалификация спортсменов	*100 м (с)*	*мет-е (м)*	*стр-ба (очки)*	*Плавание 100м(с)*	*3000м (мин)*	*общая сумма*
МС России	*11,4± 0,2*	*63,64± 5,*	*6 92± 4*	*0,57,3±2,4*	*9.05±8,2*	
межд. класса	*85± 5*	*87± 7*	*92± 4*	*95 ±5*	*87±6*	*442±12*
Мастера	*11,6±0,5*	*62,62±6,2*	*90±4*	*0,59,8±4,2*	*9,26±21,4*	
спорта	*84± 6*	*85 ± 10*	*92±6*	*90±4*	*82±8*	*390±12*
Кандидаты в	*11,9±0,4*	*55.80±6,4*	*85±5*	*1.06±5,4*	*9.51,0±15,4*	
мастера спорта	*79±8*	*71±9*	*85±6*	*79±11*	*70±5*	*362*
Спортсмены	*12,5±4*	*52.76±4,2*	*80±7*	*1.08±6,4*	*10.06,4±8,6*	
I-го разряда	*60±8*	*66± 7*	*80±7*	*74±11*	*64±5*	*324*

В современном полиатлоне по типологическим особенностям реализации максимальных индивидуальных возможностей существует 3 типа спортсменов. Первый тип- спортсмены- универсалы, которые ровно выступают во всех видах полиатлона, как правило выходят победителями чемпионатов мира и России. Второй тип – полиатлонисты с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, показывающих высокие спортивные результаты в беге на короткие дистанции, метании спортивного снаряда (гранаты) на дальность, в плавании и средние результаты в пулевой стрельбе и беге на 3000 м. Третий тип – спортсмены показывающие высокие результаты в плавании, в беге на 3000 м, пулевой стрельбе и средние результаты в беге на 100 м и метании гранаты. Исследования показывают, что принадлежность к тому или иному типу зависит от соотношения быстрых и медленных мышечных волокон. С ростом спортивного мастерства наблюдается стремление полиатлонистов к универсализации, который заключается в выравнивании результатов за счет подтягивания отстающих видов.

На втором этапе были определены ведущие факторы определяющие спортивный результат в соревновательный период. Достижение высоких спортивных результатов в летнем пятиборье полиатлона определяется следующими факторами : 1) специальная подготовленность в метании гранаты на дальность и плавании (25,6%); 2) скоростно-силовая подготовленность и физическое развитие (25,4%); 3) специальная и общая беговая подготовленность (16,6%); 4) физическая работоспособность и мощность системы аэробного энергообеспечения (16,6%); 5) скоростные возможности (15,8%).

На третьем этапе исследований, на основе многолетнего изучения и анализа специальной физической подготовленности и функционального состояния были разработаны должные нормы физического развития и специальной физической подготовленности полиатлонистов от первого разряда до мастеров спорта. Анализу подверглись 16 мастеров спорта, 36 кандидатов в мастера спорта и 86 спортсменов первого разряда. Разработанные должные нормы являются ориентиром достижения данных показателей в многолетней системе подготовки квалифицированных спортсменов. Подбор тренировочных средств и объёмов, а также методов спортивной тренировки строится на достижение приведенных в таблице 2 показателей физического развития и специальной подготовленности согласно разрядной квалификации.

Таблица 2.

Должные нормы средних показателей физической и специальной подготовленности полиатлонистов различной квалификации

Показатели физической и специальной подготовленности	Мастера спорта M ±m	Кандидаты в мастера M ± m	Спортсмены 1 разряда M ±m
Рост, см.	182,7± 4,2	178 ± 3,7	173,2 ± 3,6
Вес, кг	76,8 ± 7,0	71,4 ± 4,0	68,2 ± 6,2
Весо-ростовой индекс, ед	419 ± 27	398 ± 18,2	392± 24
ЖЕЛ, мл	5790± 641	5208 ± 426	4960 ± 512
Проба Штанге, сек	124,6 + 21,2	92,4 + 16,4	78,4 + 18,2
Тест PWC 170 кгм/мин.	1637± 112	1515 ± 156	1541 ± 161
МПК абсол., л/мин.	5,7 ± 0,3	4,7 ± 02	4,42 ± 0,3
МПК отн. мл/кг*мин.	61,6± 1,8	61,2 ± 1,2	60,4± 3,2
ЧСС в покое, уд/мин	48± 3	50 ± 2	54 ± 4
А/д сист., мл/рт/ст	118+ 6	118+ 4	116 + 6
А/д диаст., мл/рт/ст	74 +4	73 + 6	76 + 5
Динамометрия Правой кисти, кг	58 ± 7,3	55,6 ± 3,8	48,7 ± 3,0

Левой кисти,кг	56 ± 6,6	53,5 ± 3,8	48,6 ± 3,6
Становая сила, кг	192± 214	164 ± 21	156± 24
Бег на 30 м, с н/с	4,1± 0,2	4,3 ±0,25	4,6 ± 0,4
Бег на 60 м, с н/с	7,2 ± 0,3	7,4 ± 0,38	7,6 ± 0,8
Бег на 100 м, с н/с	11,2 ± 0,4	11,4 ± 0,6	12,1 ± 0,3
Прыжок в длину с места, см	272 ± 4	264 ± 4	258 ± 8
Прыжок в длину с разбега, см	568 ± 23	548 ± 18	536 ± 21
Тройной прыжок с места, см	824 ± 18	802 ± 8	768 ± 24
Десятикратный прыжок с места, см	2924± 24	2756 ± 42	2682 ± 38
Бег на 2 000 м, мин.с	5.56 ± 4,2	6,14,2±12,6	6,28 ± 8,2
Бег на 3 000 м, мин.с	9.06,8 ± 12,2	9.38.4 ± 8,2	9.58 ±6,4
Бег на 400м ,с	54,3 ± 3,4	56,2 ± 3,6	57,2 ± 2,2
Бег на 800м ,мин/с	2,02± 1,8	2,06 ± 4,2	2.12 ± 3,8
Бег на 1 000 м, мин.с	2. 38,4± 5.6	2.41,6 ± 3,4	2.46,8 ± 4,2
Плавание на 50 м, с	29,6 ± 0,4	31,8 ±1,2	34,6 ± 1,6
Плавание на 100 м, мин/с	1.00,4 ± 2,2	1.04,5 ± 1,2	1.18,6 ± 4,2
Плавание на 1000 м, мин/ с	12,24± 1,42	14.50 ± 2.16	18. 06±1,12
Метание гранаты на дальность с места, м/см	46,48 ± 3,8	42,10 ± 4,2	38,62 ± 4,6
Метание гранаты на дальность с разбега, м/см	63,24 ± 5,6	55,80 ± 2,4	48,82 ± 4,2
Пулевая стрельба Упр. III – ВП , кол-во очков	94 ± 4	88 ± 5	84 ± 5
Десятикратный рывок штанги с 50% весом от массы спортсмена,с	14,6 ± 2.4	15.6 ± 1,8	15.4 ± 1,4
Десятикратное приседание со штангой с 50% весом от массы спортсмена,с	12,8 ± 1,2	13,2± 2,4	14,7 ± 1,8

В годичном цикле тренировочный процесс строится следующим образом. В осеннее-зимний период сентябрь-октябрь : Понедельник, среда, пятница занятия по плаванию в течении 45 минут; вторник, четверг на дорожке стадиона с использованием повторно-переменного и повторного методов тренировки на отрезках от 60 до 400м , суббота – длительный бег на местности или на стадионе от 1 до 1.30 часа. Декабрь – февраль до занятий в плавательном бассейне осуществляется тренировка по пулевой стрельбе. В этот период во вторник, четверг применяется игровой метод, с использованием спортивных игр – футбола, баскетбола, гандбола, волейбола , который позволяет развивать быстроту, скоростно-силовые качества, координацию движений. Бросковая подготовка с метанием набивных мячей, и покрышек с весом 500-700 гр.,с места и с разбега. Отрабатывается техника метания с разбега. Осуществляется освоение техники метания спортивного снаряда с полного разбега, что позволяет с выходом на стадион выполнение основного соревновательного упражнения без дополнительной траты времени на обучение. Далее одночасовая тренировка в тренажерном зале с использованием упражнений на основные мышечные группы участвующие в выполнении видов полиатлона.

В предсоревновательный и соревновательный этапы тренировочные занятия проводятся 6 раз в неделю. Недельный микроцикл строится следующим образом: понедельник, среда, пятница- тренировки по плаванию в течении 45 минут. До занятий в

плавательном бассейне осуществляется тренировка по пулевой стрельбе. Вторник, четверг, суббота- тренировки по легкой атлетике на беговой дорожке стадиона. Во вторник и четверг дополнительно проводится одночасовая тренировка в тренажерном зале с подбором упражнений на основные мышечные группы участвующие в видах летнего полиатлона и имеющие высокую корреляционную связь со спортивными результатами. Большое внимание уделяется соревновательной практике, что позволяет подводить итоги работы на определенном этапе или блоке с целью выявления динамики роста индивидуальных показателей специальной физической подготовленности и спортивных результатов. Соревновательный период начинается с марта месяца, этап основных соревнований с апреля и длится в зависимости от всероссийского и международного календаря до сентября-октября. Тренировки по легкой атлетике проводятся на стадионе. Беговая подготовка осуществляется с использованием повторного и интервального методов тренировки на коротких от до 30 до 200 м, средних 400-600 м и длинных отрезках от 800 до 1500 м .

Все многоборцы принимают участие в чемпионате Республики по летнему полиатлону и соревнованиях по легкой атлетике. Ежегодно в летний период ведущие спортсмены проходят учебно-тренировочные сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря МарГУ «Олимпиец», где проходят концентрированную подготовку к чемпионату Российской Федерации и другим международным соревнованиям.

Выводы: По данной методике в 2012 году 3 спортсмена выполняли норму Мастера спорта России, 2 кандидатов в мастера и 6 студентов 1-го разряда. Приведенная система тренировки – результат многолетнего экспертимента по поиску оптимальной технологии подготовки на этапе реализации максимальных индивидуальных достижений в летнем пятиборье полиатлона в условиях вуза.

Список литературы

1. Гильмутдинов, Т.С. Построение тренировки в беговых видах полиатлона. X Межуниверситетская научно-методическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной работы. Материалы международной конференции: М.: 2008 – С. 350-351.

2. Гильмутдинов, Т.С. Реализация физического воспитания студентов на основе занятий полиатлоном. Оптимизация учебно-тренировочного процесса: материалы X Межд. Науч-практ. конф. - Н.Новгород. 2011 – С. 69-71.

3. Гильмутдинов, Т.С. Организация учебно-тренировочной работы в группе спортивного совершенствования по летним многоборьям полиатлона. Проблемы совершенствованиия физического воспитания студентов: Материалы международной научно-методической конференции (Москва, 2-3 февраля 2012 г.) - М.: Издательский центр РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина, 2012.- С. 196-198.

4. Гильмутдинов, Т.С. Построение тренировки в летнем пятиборье полиатлона на этапе реализации максимальных достижений. Оптимизация учебно-тренировочного процесса: материалы XI межд. Науч.-практ. Конф. – Н. Новгород. 2012 – С. 10-11.

МЕТОД МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В УПРАВЛЕНИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Гребнев А.Н.,
и.о. директора ГБОУ ДОД Республики Марий Эл
«СДЮСШОР по легкой атлетике»

Управление спортивной подготовкой требует учета всех основных закономерностей управления. В качестве управляющей системы в ней выступает тренер, а управляемой – спортсмен, его состояние. Управление подготовкой спортсмена - сознательное целенаправленное и активное воздействие на процесс тренировки в целом и на отдельные его компоненты, в целях обеспечения оптимального уровня подготовленности который бы способствовал достижению максимального спортивного результата [3, 6]. Управление процессом подготовки спортсменов включает в себя программирование тренировочного процесса, моделирование параметров соревновательной деятельности, уровня подготовленности и развития функциональных систем организма, комплексный контроль за уровнем подготовленности, внесение коррекций в систему подготовки и другие операции [2, 7].

Реализации любой цели предшествует представление о конечном результате – цели действия. В спорте этот принцип находит отражение в подготовке спортсмена, способного показать запрограммированный результат. Изучение будущих (ожидаемых) состояний управляемых объектов является, одной из ведущих задач управления процессом спортивной тренировки [5]. Для эффективного прогнозирования успешности соревновательной деятельности в современной тренировке применяется метод моделирования [1]. В настоящее время метод моделирования является одним из главных инструментов в управлении сложными биологическими системами.

В спортивной тренировке выделяют две группы моделей. В первую группу входят: 1) модели, характеризующие основные стороны подготовленности; 2) модели, характеризующие соревновательную деятельность. Ко второй группе относятся модели структурных образований учебно-тренировочного процесса: 1) модели макро-, мезо- и микроциклов; 2) модели тренировочных занятий и их частей; 3) модели отдельных тренировочных упражнений [7].

Одной из составных частей метода моделирования в управлении спортивной подготовкой является использование базы модельных характеристик. В учебно-тренировочном процессе модель физической подготовленности спортсмена представляет собой совокупность различных параметров, обуславливающих достижение определенного уровня спортивного мастерства. Частные показатели, входящие в ее состав, рассматриваются как модельные характеристики. Таким образом, модельные характеристики выражают необходимую физическую подготовленность в качестве целесообразного уровня развития физических способностей. Метод модельных характеристик в значительной степени расширяет возможности управления процессом подготовки спортсменок и его можно рассматривать как специальный метод исследования по определению перспектив спортивного совершенствования.

В процессе многолетней работы с группами спортивного совершенствования по летнему полиатлону в вузе нами определены модельные характеристики физической подготовленности квалифицированных многоборок летнего полиатлона квалификации кандидат в мастера спорта и мастера спорта.

Таблица 1.

Модельные характеристики физической подготовленности квалифицированных многоборок летнего полиатлона

№ п/п	Показатели	Мастера спорта	Кандидаты в мастера

		n = 10	спорта n = 48
1	Бег 60 м н/с, сек	8,3-8,5	8,6-8,8
2	Бег 1000 м, мин	3,25-3,30	3,30-3,40
3	Плавание 100 м, сек	1,10-1,17	1,17-1,25
4	Плавание 25 м из воды, сек	16,0-16,5	17,0-18,0
5	Метание гранаты 500 гр, м	39,0-44,0	35,0-39,0
6	Прыжок в длину с места, см	210-225	200-210
7	Прыжок вверх по Абалакову, см	45-50	40-45
8	Тройной прыжок с места, см	650-680	630-650
9	Бросок медицинбола 2 кг снизу вперед, м	12,0-12,50	11,50-12,0
10	Бросок медицинбола 2 кг из-за головы вперед, м	9,5-10,5	8,5-9,5
11	Гибкость в плечевых суставах (отведение рук назад), см	50-55	55-60
12	Наклон туловища вперед из положения сидя, см	15-19	11-15
13	Жим штанги лежа, кг	35-40	30-35
14	Проба Штанге, сек	60-70	50-60
15	МПК, мл/мин/кг	45-49	39-44

При выявлении рассогласований индивидуальных показателей с модельными, рекомендуется два подхода к их коррекции: первый предусматривает их абсолютное устранение и улучшение отстающих сторон подготовленности, второй основан на дальнейшем совершенствовании ведущих сторон подготовленности при подтягивании отстающих.

Метод модельных характеристик способствует повышению качества целенаправленного программирования, диагностики и коррекции учебно-тренировочного процесса. Эффективность моделей для ориентации и коррекции тренировочного процесса особенно велика при работе со спортсменами, не достигшими вершин мастерства.

Рост спортивных достижений во многом зависит от выбора эффективных средств тренировки и индивидуальных методов управления учебно-тренировочным процессом. С их помощью решаются задачи повышения технического мастерства, повышения уровня физических способностей, а также разработки и реализации индивидуальных программ подготовки.

Таким образом, для решения вопросов управления процессом спортивной тренировки необходимо:

- разработать модельные характеристики спортивного мастерства и состояния спортсмена, необходимого для достижения запланированного результата;
- разработать параметры программы, раскрывающей содержание процесса тренировки, соревнований и восстановления;
- разработать систему контроля над текущим состоянием и выполнением запланированной программы;
- обеспечить необходимую коррекцию намеченной программы.

Список литературы

1. Александрова, Г.В. Модельные характеристики специальной подготовленности спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / Г.В. Александрова. – Киев, 1983. – 23 с.

2. Бондарчук, А.П. Построение системы физической подготовки в скоростно-силивых видах легкой атлетики [Текст] / А.П. Бондарчук. – Киев: Здоровья, 1981. – 124 с.

3. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие / В.А. Булкин. - СПб.: Изд-во СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - 47 с.
4. Друзь, В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки [Текст] / В.А. Друзь – Киев.: Здоровья, 1976. – 96 с.
5. Кузнецов, В.В. К проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов [Текст] / В.В. Кузнецов, А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры. - 1975. - № 1. - С.59-63.
6. Рыбаков, П.К. Управление специальной подготовленностью спортсменов при использовании целевого метода [Текст] / П.К. Рыбаков // Специальная подготовка спортсменов. - Л.: ЛНИИФК, 1985. - С.125-126.
7. Современная система спортивной подготовки [Текст] / под. ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

Грищук Е.К.,
старший преподаватель кафедры
спортивных дисциплин ФГБОУ ВПО
«Марийский государственный университет»

Аннотация.
Предлагается использование методики обучения плаванию на основе первоначального всплывания лежа на спине по параллельно-последовательной системе обучения.

Обучение плаванию детей является педагогической, социальной и государственной проблемой. По данным статистики 45% утонувших детей гибнут в водоемах от неумения плавать. Поэтому необходимо постоянно искать пути более быстрого освоения плавательным движениям.

Имея опыт работы на воде более 30 лет с разным контингентом различного возраста людей, не умеющих плавать, заметила, что труднее дается обучение на спине. Внеся свои коррективы в методику и последовательность обучения данного способа плавания, ситуация изменилась в обратную сторону. Используя все ту же параллельно-последовательную систему обучения, основное внимание уделяю постановке дыхания и обучению лежания на спине. Результаты – ошеломительные! Как взрослые, так и дети уже к концу первого урока могут проплывать самостоятельно до 25 метров. А это уже является показателем умеющего плавать человека. Во времена спортивной подготовки по комплексу ГТО И БГТО, ребенок, проплывший 25 метров, награждался нагрудным значком «Умею плавать». По литературным данным только 1% детей боится воды, но не указывается число детей, которые боятся воды из-за не умения плавать. Можно смело сказать – 99%! Представьте себе человека, боящегося оторвать ноги от дна бассейна, поплывшего уже на первом занятии! Для него – это подвиг, а отсюда – все, вытекающие из этого положительные моменты, связанные и с эмоциями и с дальнейшими побуждениями к занятиям плаванием.

Первые уроки плавания при начальном обучении рекомендую проводить без специальных плавательных очков. И только, когда инструктор будет уверен в своих учениках в безбоязненном и в автоматизированном открывании глаз по необходимости для возможности ориентироваться и реагировать на замечания и жесты инструктора, связанные с исправлениями техники плавания, не прекращая движения по воде, только тогда можно разрешить пользоваться очками. Родителям, которые чрезмерно волнуются за зрение своих детей можно объяснить, что эти необходимые навыки пригодятся им при ориентировании во время купания в открытом водоеме, и что в экстримальной обстановке на воде ребенок сможет сохранить спокойствие и применить все полученные навыки

плавания. В противном случае нельзя быть уверенным, что оказавшись в воде, привыкнувший плавать в очках ребенок, не запаникует и сможет помочь сам себе.

Наблюдая за работой других тренеров и инструкторов, еще раз убеждаюсь в «плюсах» плавания с открытыми ушами. Во – первых, дети лучше слышат, а значит быстрее и точнее воспринимают информацию. Во-вторых, закрытые уши – это еще одна из причин водобоязни, когда родители внушают своим чадам, что уши надо держать «закупоренными» во избежание попадания воды в них. Если нет противопоказаний врачей к плаванию, то и нет причины волноваться за здоровье ушей. Вода все равно попадет в уши, и не важно через них самих или через нос и рот. Это мнение невежественных родителей от не знания строения носо-ротовой полости. Необходимо с первых занятий обращать внимание на устранение лишних движений во время обучения, а именно: протирание глаз после погружений в воду и теребение шапочки.

Положительные стороны данной методики:

1. Уже на первых двух занятиях, все дети могу самостоятельно ложиться на спину с плавательной доской, держа ее поперек на уровне груди в области мечевидного отростка (хват за доску большими пальцами снизу, остальными – сверху).

Дети с удовольствием выполняют такие всплывания, что придает им уверенности.

2. Часть детей на последующих двух занятиях уже могут проделать зто упражнение самостоятельно.
3. Отпадает необходимость опускания лица в воду для поддержания горизонтального положения туловища в воде, и дополнительная нагрузка на преодоление давления воды на выдохе, что тоже затягивает время на более быстрое преодоление водобоязни. Все упражнения, связанные с задержкой дыхания необходимо чередовать с его восстановлением, а так же проводить незначительными по времени.
4. Педыдущие упражнения укорачивают путь к освоению «звезды» на спине.
5. Уменьшается время на освоение самостоятельного плавания, что стимулирует детей к дальнейшим занятиям, уверенности в себе и доверия к инструктору.

Примечание:

Нельзя давать задания, связанные с задержкой дыхания, сопровождая их командами «кто дольше», во избежание потери сознания ребенком. Детям в этом возрасте свойственно послушание и старание сделать все лучше других. В результате чего, чрезмерно старательный ребенок может перетерпеть желание сделать вдох и «отключиться». Лучше давать все упражнения соревновательного характера на задержке дыхания в регламентированном режиме, начиная, например, с 10 секунд.

Не все подготовительные упражнения даются детям легко. Например, «звезды» на груди и на спине, «поплавок» и «медузу» дети начинают пытаться сделать только после преодоления страха перед водой. Поэтому, упражнения на всплывание необходимо давать после постановки и освоения дыхания, умения открывать глаза, как над водой, так и под водой без протирания их руками.

Первые самостоятельные попытки лечь на «поплавок» и «звезды» предлагать делать у бортика, держась первоначально двумя руками, затем одной рукой. Можно предложить хват за палку, поставленную в упоре на дно с постепенным ослаблением и отпусканием хвата, увеличивая время безопорного положения.

Такие простые приемы, используя принципы обучения постепенности и последовательности, приводят к более быстрому привыканию к чувству невесомости и преодолению страха.

Для более быстрого обучения плаванию рекомендую использовать параллельно-последовательную систему обучения, но первоначально, делая акцент на обучение плаванию кролем на спине, используя ниже приведенные методические приемы.

Поэтапные рекомендации

1. Лежание на спине с доской на уровне груди с поддержкой головы ребенка ладонью инструктора, сопровождая голосовыми командами «затылок - на руку, смотреть на потолок!».
2. Тоже упражнение, но с кратковременным, а затем с более продолжительным отпусканием руки инструктора.
3. Тоже упражнение, но теперь ребенок сам кратковременно и более продолжительно отпускает доску, удерживая туловище у ее поверхности
4. Предложить попытки плыть, работая ногами из и.п. предыдущих заданий.
5. Упражнение 4, но вместо доски ребенок держит руками страховочный шест (или руку, палец инструктора), с постепенным и поочередным отпусканием его.
6. Упражнение 5 - страховочный шест находится у бедра, руки ребенка – внизу вдоль бедер. Предлагаются попытки кратковременного и более продолжительного отпускания шеста. Выполнение упражнения возможно при условии правильной работы ног в кроле на спине.

Примечание:

- Каждое занятие должно включать обучение новому упражнению или элементу. Задача инструктора состоит в том, чтобы ни один ребенок не уходил с занятия с чувством неудовлетворенности. В случае, если у него нет прогресса при обучении новому элементу, необходимо дать ему это задание в облегченном виде и добиться выполнения хотя бы частично, используя принципы индивидуального подхода;
- Не забывать чередовать вышеперечисленные упражнения с упражнениями, связанными с лежанием на груди! («Звезда» на груди с подстраховкой за бортик, «Звезда» на груди с подстраховкой самого себя рукой за шест, «стрела» на груди с шестом с попеременными движениями ногами, самостоятельное выполнение «стрелы», «торпеда» с шестом). Обучение каждому новому заданию начинать обязательно с имитационных упражнений на суше!;
- Присутствие инструктора в воде (использование наглядного метода обучения), особенно при первоначальных занятиях, в несколько раз увеличивает шансы более быстрого освоения всех упражнений! Показ изучаемых упражнений самим инструктором и возможность поддержек и страховки в воде дают 100% усваиваемость материала;
- Имитация на суше новых упражнений - обязательное условие для более быстрого их изучения.

7. Поворот головы в сторону (хват одной рукой сверху, другой рукой снизу – для поддержания правильного положения туловища. С одной вверху, а другой снизу при повороте головы в сторону ребенку не возможно сохранять горизонтальную линию на воде без отклонения туловища влево или вправо. При обучении поворота головы в сторону для вдоха в кроле на груди в движении рекомендую применять ласты. За счет увеличения плоскости опоры стопами ног на воду, детям легче удается удержать туловище в горизонтальном положении, а за счет увеличения скорости движения повышается интерес занимающихся к занятиям, пропадает страх, так как появляется уверенность. Отрабатывается упражнение «торпеда» с разноименным исходным положением рук, чередуя их первоначально с подвижной опорой, затем без нее.
8. «Торпеда» на спине в ластах с различным исходным положением рук. «Торпеда» на спине с нижним и с разноименным положением рук.
9. Сцепление на спине. Движение руками в кроле на спине можно начинать после «правильной «торпеды» на спине в ластах из нижнего исходного положения рук, что существенно облегчает удержание правильного положения туловища во время проноса руки над водой.
10. Сцепление на груди. Движение руками в кроле на груди можно начинать после «правильной «торпеды» на груди в ластах из верхнего исходного положения рук.
11. Разноименное сцепление на спине в ластах
12. Разноименное сцепление на груди в ластах

13. Кроль на спине
14. Кроль на груди (3Х3). Вдох выполнять через три гребка руками. При этом отрабатывается симметричность поворота головы для вдоха влево и вправо. При более длительном удержании головы на выдохе легче оставаться в горизонтальном положении.

Далее обучение проводится по общепринятой методике.

КОНЦЕПЦИИ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Ендубаев А.Р.,
директор ГБОУ ДОД Республики Марий Эл
«СДЮСШОР по лыжным гонкам»

Аннотация

В современных условиях спортивные соревнования являются не только демонстрацией спортивных достижений, но и определяют текущий мировой рейтинг страны. Реализация стратегии повышения конкурентноспособности российского спорта в настоящее время является актуальным направлением в подготовка спортивного резерва. Особенно в видах спорта, связанных с предстоящими зимними Олимпийскими играми в г.Сочи 2014 года, где сильны традиции российского спорта.

В условиях повышения конкурентноспособности в спорте высших достижений одним из основных направлений стратегии Правительства по подготовке спортивного резерва является развитие детско-юношеского спорта, системы отбора и подготовки спортивного резерва.

За последние годы наблюдается положительная тенденция в развитий физической культуры и спорта по многим направлениям.

По статистическим данным доля систематически занимающихся физической культурой и спортом среди обучающихся в 2011 году составляет 44,5% от общего числа обучающихся:

в общеобразовательных учреждениях- 46,2%;

в средних профессиональных учреждениях- 56,3%;

в высших профессиональных учреждениях-45,2%.

Количество ДЮСШ и СДЮШОР- около 5 тысяч.

Таким образом, спортивная подготовка как фундамент человеческого потенциала, устойчивого и отвечающего требованиям современности, становится стратегией социально-экономического развития Российской Федерации.

Актуальность.

Основной стратегией долгосрочного развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года от 17 ноября 2008 г.№1662-р является подготовки спортивного резерва, основные направления которой: вовлечение молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, отбор и подготовка наиболее одаренных спортсменов, имеющих перспективу достижения высоких спортивных результатов для успешных выступлений в составах спортивных сборных команд на крупных соревнованиях.

В стратегии обозначены меры государственной поддержки детско-юношеского спорта в части нормативно-правового, материально- технического, кадрового обеспечения и подготовки спортивного резерва по следующим направлениям:

- формирование организационно-правовых основ подготовки спортивного резерва;
- структурирование системы многолетней спортивной подготовки юных спортсменов;

- формирование государственного задания за счет средств федерального бюджета для подготовки олимпийского резерва в субъектах Российской Федерации;

- формирование государственного заказа на подготовку кадров, привлекаемых к работе в спортивных школах и секциях в качестве тренеров-преподавателей по спорту;

- создание условий для деятельности и увеличения количества детско-юношеских спортивных школ всех типов и видов, детских спортивных клубов по месту жительства, детских спортивных лагерей и врачебно-физкультурных диспансеров, а также укрепление их материально-технической базы;

- создание условий по подготовке спортивного резерва и отбора талантливых детей для специализации в определенных видах спорта, а также в параолимпийских видах спорта.

- выделение кластерных подходов в организации и планировании региональных программ подготовки спортивного резерва;

- ресурсное обеспечение, приоритетным из которого является научно-методическое сопровождение, как элемент инновационных и передовых направлении в области спортивной подготовки.

Цель исследования.

Оптимизация деятельности учреждений дополнительного образования спортивной направленности на основе разработки и внедрения научно-методического сопровождения подготовки спортивного резерва.

Основную роль в системе подготовки спортивного резерва занимают спортивные школы различного типа, училища олимпийского резерва, ШВСМ, задачами которых является укрепление здоровья, гармоничного физического развития подрастающего поколения, отбор и подготовка наиболее одаренных спортсменов, имеющих перспективу достижения для включения их в составы сборных команд.

На современном этапе теория и методика детско-юношеского спорта развивается стремительными темпами, постоянно пополняясь новыми научными данными и приобретает все большее практическое значение.

Несмотря на это подготовка спортивного резерва не достигла соответствующего уровня. В связи с этим проблема дальнейшего совершенствования научно-методических основ системы подготовки спортивного резерва приобретает важное значение.

Проведенный анализ показал, что в настоящее время к числу наиболее разработанных разделов системы подготовки спортивного резерва относятся:

Методика воспитания физических качеств в возрастном аспекте;

Система построения многолетней подготовки спортсменов;

Система отбора юных спортсменов;

Нормирование и планирование структуры тренировочных нагрузок;

Методы комплексного контроля подготовленности учащихся спортивных школ;

Организационно-методические основы деятельности учреждений спортивной направленности.

В свете современных требований на одно из первых мест выдвигается проблема формирования личности юного спортсмена, что требует расширение объема исследований по воспитательной работе в спортивных школах с целью определения эффективной методики воспитания, большей ее конкретизации применительно к различным возрастным группам.

В условиях повышения конкурентноспособности в спорте высших достижений подготовка спортивного резерва на основе оправдавшей в последние годы, системы многоэтапной подготовки, эффективность и целесообразность которой актуальна и в настоящее время, приобретает решающее значение. Такая система многоэтапной подготовки, применяемая в СДЮСШОР по лыжным гонкам (внутри одного учреждения спортивной направленности) обеспечивает безболезненный переход спортсменов на более

высокий уровень подготовки и позволяет обеспечить сохранность контингента занимающихся избранным видом спорта [1].

Из практики деятельности детских спортивных школ наблюдается прижившаяся в последнее время система набора учащихся в спортивные школы, а не отбора наиболее способных и перспективных спортсменов.

Из большого числа действующих в настоящее время организационных форм отбора детей сохраняют свою значимость и поиски, связанные с разработкой критериев оценки пригодности юных спортсменов к занятиям тем или иным видом спорта [2].

Оправдал подход к качественному отбору для занятия выбранному виду спорта в Республике Марий Эл. Ежегодно вначале учебного года проводится фестиваль спортивных школ, в программе которого презентация лучших традиции и спортивных достижений спортивной школы, показательные выступления учащихся в мастер- классе.

Важным в системе подготовки является критерий о допустимых тренировочных нагрузках. Сегодня можем на научно обоснованном уровне учитывать индивидуальные особенности спортсмена такие, как генетические, психологические, физиологические, биохимические, иммунологические и др. [3].

Научно обоснованная оценка функционального состояния спортсмена позволяет предметно оценить процесс спортивной подготовки, построить индивидуальные программы, сформировать прогнозы и провести индивидуальную коррекцию тренировочного и соревновательного процессов.

Это позволит качественно контролировать реакцию организма на нагрузку. Определить степень соревновательной готовности и сохранить спортивное долголетие.

В последние годы исследования по вопросам комплексного контроля спортсменов, в которых большое внимание уделяется поискам информативных методов текущего и оперативного контроля, обоснованию тестов для оценки отдельных качеств и сторон подготовленности находят повышенное внимание.

С целью оптимизации учебно-тренировочного процесса в СДЮСШОР по лыжным гонкам Республики Марий Эл освоена современная методика оперативного и текущего контроля лыжников-гонщиков на основе биоимпеданского анализа состава тела, что позволяет индивидуализировать учебно-тренировочные нагрузки, а также управлять подготовкой спортсменов на различных этапах тренировки.

Приоритетным направлением спортивной подготовки является научно-методическое сопровождение, как элемент инновационных и передовых достижении в области спорта. Современная спортивно- методологическая мысль пришла к устойчивому пониманию важности индивидуального подхода в построении тренировочного процесса. Становится очевидным необходимость осуществления дополнительных прикладных разработок, которые бы показали целесообразные способы индивидуализации тренировки на разных этапах спортивной подготовки [3].

Выводы:

Научно-методическое сопровождение является приоритетным направлением в обеспечении системы подготовки спортивного резерва.

Система многоэтапной подготовки внутри одного учреждения спортивной направленности позволяет обеспечить сохранность контингента занимающихся избранным видом спорта.

Совершенствование профессионального отбора на основе научно обоснованных критериев функционального состояния избранному виду спорта (двигательной одаренности для циклических видов спорта) является определяющим для качественногой подготовки спортивного резерва.

Научно обоснованная оценка функционального состояния спортсмена позволяет провести индивидуальную коррекцию тренировочного и соревновательного процессов.

Современная методика оперативного и текущего контроля позволяет управлять подготовкой спортсменов на различных этапах тренировки .

Современное научно- методическое обеспечение является приоритетным направлением спортивной подготовки.

Список литературы

1. Ендубаев, А.Р. Некоторые аспекты многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Проблемы совершенствования физического воспитания студентов: материалы международной научно-методической конференции - [Текст] / А.Р. Ендубаев – М:. 2012. - с.198-199.

2. Мелихова, Т.М. Научно-методическое обеспечение системы подготовки спортивного резерва: монография. [Текст] / Т.М. Мелихова - Челябинск: УралГАФ, 1999.- 168 с.

3. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография - [Текст] / Никитушкин В.Г. - М.: Советский спорт, 2005. - 232с.

ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Игнатова Н.В.,
и.о. заведующей ОСМ № 2
ГБУ Республики Марий Эл
«Врачебно-физкультурный диспансер»

Спортивная работоспособность - состояние организма спортсмена, позволяющее ему выполнять специфические физические нагрузки определенной мощности и продолжительности. Работоспособность человека зависит от уровня его подготовки, степени закрепленности навыков и опыта (техника и стаж занятия спортом), его физического и психического состояния и других причин и обстоятельств. Конкуренция в современном спорте и погоня за достижениями приводят к тому, что многие спортсмены, несмотря на чувство усталости, продолжают тренироваться и участвовать в соревнованиях, рано начинают тренировки после болезни, что приводит к перетренированности. При этом тренер должен провести корректировку тренировочного процесса, а спортивный врач составить программу восстановления. В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на три основные группы, комплексное использование которых и составляет систему восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства можно считать наиболее действенными, а остальные вспомогательными. Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма.

В спортивной тренировке широко используется и медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, а так же фармакологические препараты (кроме запрещенных) и витамины. Медико-биологические восстановительные средства подразделяются на три группы:

1.Глобального воздействия (суховоздушная и парная баня, общий ручной и аппаратный массаж, аэронизация и ванны) действуют на наиболее важные функциональные системы организма.

2.Группа общетонизирующего воздействия : а) УФО, электропроцедуры, местный массаж - оказывают тонизирующее влияние на организм; б)Жемчужная, хвойная, хлоридно- натриевые ванны, восстановительный массаж- успокаивающее действие; в) Вибрационная ванна, контрастный душ, предварительный массаж - возбуждающее действие.

3.Группа избирательного воздействия (теплая или горячая ванна (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), УФО, теплый душ, тонизирующее растирание, аэронизация) – действуют на определенные органы и системы или звенья.

Баня является эффективным средством борьбы с утомлением после тяжелого умственного и физического труда, улучшение самочувствия и физического развития, повышение работоспособности, профилактики заболеваний, особенно простудных. Баня может быть использована с целью акклиматизации при повышенной влажности и высокой температуре воздуха, ускорения восстановительных процессов после интенсивной тренировочной нагрузки, а так же подготовки мышц, суставов и организм в целом к физическим нагрузкам. Так же служит для регулировки и сгонки веса. Используют баню 1-2 раза в неделю и в процессе тренировки и непосредственной подготовки к соревнованиям, и во время соревнований. Хорошо сочетается с массажем.

Ванны. Выбор типа ванн в зависимости от температуры, состава воды позволяет избирательно воздействовать на организм спортсмена, стимулировать восстановительные процессы после различных соревновательных и тренировочных нагрузок.

Вибрационная – стимулирует защитно-приспособительные механизмы организма. Кратковременное воздействие вибрации уменьшает утомление мышц после нагрузки, улучшает кровообращение, обмен веществ в тканях. Продолжительность процедуры 3-10 мин ежедневно или через день. Курс 10-15 процедур.

Кислородная – применяется при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата с целью снятия утомления после интенсивных физических нагрузок, для нормализации сна. Продолжительность процедуры 10-15 мин. Курс 10-15 ванн.

Жемчужная - оказывает благоприятное воздействие на кожу и подкожные ткана, способствует расслаблению, уменьшению нервного напряжения, снимает утомление. Продолжительность ванные 10-15 мин.

Хвойная - раздражает периферические окончания кожных рецепторов и обонятельный анализатор. Ароматические вещества хвои действуют седативно на ЦНС. Продолжительность процедур 10-15 мин, ежедневно или через день. Курс 15-20 процедур.

Души. Основные действующие факторы душа – температурное и механическое раздражение. Их физиологическое действие на организм зависит от силы механического раздражения и степени отклонения температуры воды, от так называемой, индифферентной температуры.

Дождевой – оказывает легкое освежающее, успокаивающее и тонизирующее действие. Назначается как самостоятельная процедура (+35-36°С), чаще всего после ванн, сауны и др. Применяется обычно после тренировок или соревнований.

Горячий - (до 45°С) оказывает тонизирующее действие. Экспозиция – 3 мин. Рекомендуется использовать в ходе тренировки скоростной направленности. Пятиминутный душ оказывает более глубокое воздействие на различные системы организма, целесообразно использовать в конце тренировки, это дает «толчок» для дальнейшей стимуляции восстановительных процессов.

Душ Шарко (струевой душ) оказывает тонизирующее действие. Давление струи 1,5-2 атм. Температура воды +34-36°С. Применяется как заключительная процедура после массажа или как самостоятельная процедура. Длительность процедуры 2-3 мин до покраснения кожи.

Массаж оказывает местное или общее нервно-рефлекторное и гуморальное воздействие. Под его влиянием происходят функциональные изменения в центральной и периферической нервной системе, а также в дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой системах, ускоряются окислительно-обменные процессы.

Самомассаж – повышает функциональные возможности организма, снижает утомление, способствует быстрому восстановлению и является одним из средств ухода за телом.

Естественный сон всегда был самым естественным и действенным средством восстановления организма. Сон должен продолжаться 8-10 часов.

Электросон используют для восстановления работоспособности и нормализации сна у спортсменов. Оказывает седативное или стимулирующее действие на ЦНС, снимает утомление, обладает обезболивающим действием, нормализует трофические и другие функции.

Вдыхание кислородных смесей используется в целях ускорения восстановления для обеспечения аэробных процессов.

Инфракрасная сауна стимулирует и тонизирует деятельность организма, благотворно воздействует на сердечно - сосудистую и костно-мышечную систему. Инфракрасная сауна напрямую способствует поддержанию и восстановлению спортивного режима.

Светотерапия или световая цветотерапия – солнечная или с помощью искусственного света – не требует дополнительного времени. Световые волны, окрашенные в разные цвета, при попадании на тело человека преломляются, отражаются, поглощаются и активируют в верхнем слое кожи различные химические и физические процессы.

Поэтому практическое использование различных средств восстановления в подготовке спортсменов – важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности и залог спортивных результатов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Коробейников С.И.,
к.п.н, преподаватель Филиала НОУ ВПО Московского института государственного управления и права в Республике Марий Эл

Актуальность

Психическая готовность человека к любой деятельности (особенно экстремального характера) имеет чрезвычайное значение и определяет результат предстоящей деятельности. В период подготовки спортсменов к соревнованиям состояние их психической готовности может изменяться, принимая позитивное или негативное направление. Систематический контроль за состоянием психической готовности спортсменов дзюдоистов позволит своевременно вносить необходимые коррекции в период подготовки их к соревнованиям. Одной из предпосылок организации психологической подготовки спортсменов к соревнованию мы считаем контроль за состоянием психической готовности на предсоревновательном этапе. Именно на основе контроля состояния психической готовности, ее изменения на этапе непосредственной подготовки конкретного спортсмена к соревнованию и отклонения от заданных параметров и должна строиться психологическая подготовка спортсмена к соревнованию.

Изучение динамики состояния психической готовности дзюдоистов к соревнованию в своей основе предполагает, что состояние индивидуальной психической готовности спортсменов на этапе непосредственной подготовки к соревнованию имеет определенную динамику, влияет на формирование предстартового состояния, что в конечном счете определяет результативность соревновательной деятельности.

Таким образом приоритетными задачами предсоревновательной психической подготовки спортсменов дзюдоистов могут быть:

1. Выявить динамику психической готовности дзюдоистов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованию.
2. Определить влияние изменений состояния психической готовности дзюдоистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованию на характер предстартового состояния.
3. Определить характер взаимосвязи между психической готовностью к соревнованию и результативностью соревновательной деятельности.

Состояние психологической готовности на основе общеизвестных исследований определяется:
1. в начале этапа непосредственной подготовки к соревнованиям
2. в конце втягивающего микроцикла;
3. в конце ударного микроцикла;
4. в конце восстановительного микроцикла (продолжительность микроцикла должна составлять одну неделю).

Выделяется четыре ведущих психологических факторов при создании психологической готовности спортсменов дзюдоистов к соревнованиям:
1. Потребностно-мотивационный компонент;
2. Рефлексивный компонент;
3. Эмоциональный компонент
4. Сенсомоторный (двигательный) компонент

1. **Потребностно-мотивационный компонент,** «запускающий» активность спортсмена и являющийся ее «движителем», выступает центральным звеном предстартовой психической готовности и включает потребности, мотивы, установки, цели, уровень притязаний, лежащие в основе процесса регуляции состояния, поведения и деятельности спортсмена.

Критериями психологической диагностики готовности спортсмена к соревнованиям могут являться:
- соревновательная мотивация - мотивация достижения успеха;
- потребность в стремлении спортсмена к достижению высоких спортивных результатов;
- направленность спортивной мотивации на соревнование и на тренировочный процесс.

2. **Рефлексивный компонент** является осознаваемым компонентом регуляции деятельности. Он включает интеллектуальную переработку спортсменом своей подготовленности, собственного опыта, фактов с точки зрения их личностной значимости. Рефлексия проявляется в совокупности оценок и самооценок спортсмена, содержащих информацию о свойствах субъекта предстоящей деятельности, его социальном окружении и его влиянии, условиях деятельности, о ценности данных свойств и условий. Оценки и самооценка становятся инструментами самоуправления для спортсмена и регуляции деятельности. Они выполняют ответственную роль в организации поведения и текущей деятельности спортсмена.

При психодиагностике предстартовой психической готовности нужны данные о соответствии оценок и самооценки спортсмена объекту отражения и об отступлениях от адекватности. Объективными сведениями о возможностях и состояниях спортсмена являются оценки тренера и других руководителей команды, имеющих опыт наблюдения за выступлением спортсмена на соревнованиях.

Психологические критерии психологической готовности:
- отношение к предстоящему соревнованию;

определялись следующие показатели: уверенность в успешном предстоящем выступлении, восприятие возможностей соперников, желание участвовать в соревновании, субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми;

- личностная значимость выступления и результатов предстоящих соревнований для спортсмена

3. **Эмоциональный компонент** предстартовой психологической подготовленности спортсмена проявляется в отношении к предстоящему соревнованию и самому себе в форме переживания. В эмоциях проявляется результат соответствия знаний спортсмена о благоприятных или нежелательных раздражителях тому, что воздействует на него в период подготовки к соревнованию и участию в нем. Переживаемые эмоции проявляются в следующих психических состояниях: тревоги, уверенности, стресса, напряженности, внутриличностного конфликта, предстартовой лихорадки, апатии и др. При диагностике эмоционального компонента предстартовой психической готовности выявлялись физиологические и психологические аспекты эмоций:

Психологические критерии готовности:

- тревожность как состояние;
- коэффициент вегетатики с помощью цветового теста М. Люшера;
- способность к психорегуляции;
- эмоциональное состояние по методике.

4. **Сенсомоторный (двигательный) компонент** предстартовой психической готовности спортсмена включает показатели сенсорной устойчивости и моторной устойчивости и обусловливает эффективность исполнения движений.

Психологические критерии:

- дозированный теппинг-тест;
- точность воспроизведения дифференцированного усилия.

На наш взгляд, психологическая подготовка является средством, обеспечивающим более успешное развитие необходимых волевых качеств спортсменов. Исходя из этого, мы определили, что развивающая работа может осуществляться в двух основных направлениях: 1) учебно-тренировочная и соревновательная деятельность; 2) психологическая подготовка спортсмена.

1) Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность спортсменов - это важнейшее средство развития волевых качеств спортсменов. В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю.

2) Психологическая подготовка состоит в целенаправленном формировании волевых качеств спортсмена, которые позволили бы ему успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

В связи с этим встает вопрос о методах (приемах), используемых для развития волевых качеств. Специфическим механизмом воли является волевое усилие. Волевое усилие возникает не спонтанно, а под влиянием самостимуляции, которое является психологическим механизмом волевой активности.

А.И. Высоцкий выявил четыре формы самостимуляции волевых усилий:

а) прямую (в виде фраз, слов);

б) косвенную (в виде образов, представлений);

в) абстрактную (в виде различных мыслей, выраженных во внутренней речи);

г) комбинированную (поочередное применение указанных выше форм).

Конкретными приемами волевой самостимуляции спортсменов дзюдоистов могут являться самоприказы, самоубеждение, самоодобрение, представление эмоционально положительно переживаемых ситуаций, воспоминания о своих прошлых успехах, примеры других людей, актуализация чувства долга, чувства собственного достоинства, чувства стыда, пробуждение самолюбия.

Самостимуляция, в какой бы форме она ни выступала, всегда связана со второй сигнальной системой. Б.Н.Смирнов отмечает, что самоободрение способствует повышению эмоционального тонуса посредством прямых призывов и указаний (например, «Будь молодцом!») или косвенно - путем вызывания ободряющих мыслей и

представлений, связанных с умалением трудности задачи, с будущим успехом, удовольствием, радостью. При самоубеждении используются рассуждения и доказательства достаточности своих возможностей для решения поставленной задачи и отсутствия веских оснований для сомнений относительно собственной готовности.

Самоприказ применяется обычно тогда, когда другие виды самовоздействия не могут обеспечить волевого поведения и человек в императивной форме дает указание самому себе о безотлагательном действии.

Реализация на практике выделенных А.И.Высоцким форм самостимуляции возможна через аутогенную и идеомоторную тренировку.

1. Аутогенная тренировка (АТ). В основе существующих методов АТ лежит механизм самовнушения (психического самовоздействия). (Впервые применен в практике отечественного спорта Л.Н. Радченко при подготовке борцов к соревнованиям). Самовнушения являются условием, повышения активности процессов саморегуляции волевых состояний.
2. Идеомоторная тренировка (ИГ). В основе идеомоторной тренировки лежит «загадочный эффект» связи мысли и движения. Представление о движении реализуются волевым усилием в движении. Образ движения (представление о движении) вызывает посредством волевых усилий само движение, что проявляется в идеомоторных актах -микродвижениях мышц, ответственных за выполнение данного движения в целом.

Таким образом, в целом под психологической предсоревновательной подготовкой спортсменов дзюдоистов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

В широком смысле, учебно-тренировочная деятельность различного возраста дзюдоистов должна быть направлена на достижение и проявление высокой работоспособности в период подготовки к соревнованиям — состояние тренированности. Такое состояние характеризуют следующие психологические признаки:

— протекание психических процессов (быстрое реагирование на действия соперника и перестраивание собственных действий с учетом изменения ситуации, точное восприятие, ориентировка в пространстве и времени, быстрое принятие решений);

— концентрация внимания, большая возможность распределять и сосредоточивать внимание; повышение динамики внимания — более быстрое переключение с одного технического действия на другое;

— способность дзюдоистов к высокому самоконтролю и управлению своими действиями;

— уверенность в своих силах и высокая эмоциональность;

— воля к победе и целеустремленность, что проявляется в максимальном волевом усилии в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Алексеев, А.В. Себя преодолеть [Текст] / А.В Алексеев - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
2. Бабушкин, Т.Д. Формирование спортивной мотивации. [Текст] / Т.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин - Омск: СибГАФК, 2000. - 132 с.
3. Марищук, В.Л. Серова, Л.К. Методики психодиагностики в спорте [Текст] / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко - М.: Просвещение, 1984. - 190 с.
4. Научно-исследовательская работа студентов: учебное пособие / под ред. Г.Д. Бабушкина. - Омск, 2005. - 371 с.
5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под ред. Г.Д. Бабушкина. - Омск: СибГУФК, 2006. - 380 с.
6. Смоленцева, В.Н. Формирование умений психорегуляции в процессе многолетней подготовки спортсменов: дис. ... д-ра психол. наук [Текст] / В.Н. Смоленцева - Омск, 2006. - 314 с.

7. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: монография [Текст] / В.Ф. Сопов - М.: Академический проект, 2005. - 126 с.
8. Высоцкий, А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения [Текст] / А.И. Высоцкий - Челябинск, 1979.
9. Радченко, Л.Н. Опыт аутогенной тренировки борцов // Теория и практика физической культуры [Текст] / Л.Н Радченко - 1966. - № 11. - С. 38-42.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Косолапов В.Н.,
тренер-преподаватель по лыжным гонкам
ГОУ СПО Республики Марий Эл
«Училище Олимпийского резерва»

Понятие физической подготовки лыжников-гонщиков.

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников (А.Д. Солдатов, 1965). Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также обще - развивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. (И.М. Бутин, 2000)

Уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах (В.Н. Манжосов, 1986). Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и *навыков,* повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта (И.Б. Масленников, Г.А. Смирнов, 1999).

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок (Г.И. Бергман, 1965).

В начале годичного тренировочного цикла большая часть времени отводится на ОФП. С приближением зимнего периода соотношение средств меняется в пользу СФП. Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении предыдущих разделов подготовки. Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать

преемственность в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем.

На соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле тренировки оказывают влияние квалификация лыжника, его возраст и индивидуальные особенности развития, физические качества, функциональные возможности органов и систем (С.В. Близневская, 2001).

С возрастом и ростом квалификации объем средств ОФП постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем СФП. Это соотношение на различных этапах подготовки лыжника, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития ОФП и СФП, но общая тенденция в изменении показателей остается неизменной.

В целом, соотношение средств ОФП и СФП - вопрос сугубо индивидуальный. Все зависит от конкретного уровня развития отдельных групп мышц, органов и систем организма юных лыжников-гонщиков. Поэтому независимо от этапа многолетней подготовки даже в конце юношеского возраста объем средств ОФП может быть весьма значительным. Такая же картина может наблюдаться и у юниоров, особенно в подготовительный период (С.В. Близневская, 2001).

Повышение уровня общей и особенно специальной физической подготовки позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовки. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.).

Средства физической подготовки лыжников-гонщиков

В процессе подготовки лыжника для развития волевых и физических качеств, обучения технике и тактике применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм лыжника-гонщика многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определенных упражнений.

ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки (Н.П. Аникин, 1971).

Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц: с предметами и без отягощений, для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению.

Основными средствами СФП являются: передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника, и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта (Ю.В. Верхошанский, 1977). К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах).

При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того, что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

В настоящее время основным средством специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах (Н.Н. Кузнецов, 1999). Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку, наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц.

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

В лыжных гонках при подборе упражнений необходимо учитывать больший или меньший перенос навыков и качеств с различных применяемых упражнений на способы передвижения на лыжах. Точный выбор упражнений

при обучении и тренировке во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех её этапах.

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

2. Обще - развивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы:

а) обще - развивающие подготовительные;

б) упражнения из других видов спорта. (Близневская, 2001) В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко обще - развивающие упражнения применяются в тренировке юных лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов.

Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался положительный перенос физических нагрузок, с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

3. Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы:

специально подготовительные;

специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств, применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут

применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений.

Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения (Н.Н. Кузнецов, 1999).

В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью, объём и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств.

Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц (И.Б. Масленников, Г.А. Смирнов, 1999). Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для развития выносливости:

бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс);

смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы);

гребля (байдарочная, народная, академическая);

плавание на средние и длинные дистанции;

езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности (М.Я. Набатникова, 1972).

Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом:

сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;

подтягивание на высокой перекладине и кольцах;

переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой);

лазание по канату без помощи ног;

приседание на одной и двух ногах;

поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища, в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы):

броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;

вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Упражнения для развития быстроты:

бег на короткие дистанции (30-100 м);

прыжки в высоту, в длину с места и многоскоки (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега;

беговые упражнения спринтера;

спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

спортивные игры;

элементы акробатики;

прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями;

специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища);

маховые и пружинистые движения выполняются с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями, по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11 - до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего. Упражнения для развития равновесия:

маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре;

то же на повышенной опоре.

то же на неустойчивой (качающейся) опоре.

ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата:

наклоны головы вперед, назад, вправо, влево;

вращение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с);

повороты на 180 и 360° на месте и в движении;

наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера.

Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы (М.Я. Набатникова, 1972).

Для развития скоростно-силовых качеств, применяются различные прыжки и прыжковые упражнения: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках), и в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону, впрыгивание на препятствие и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания (В.Б. Коренберг, 2001).

Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной.

Все упражнения выполняются в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнении могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

В тренировке лыжников - гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах. Передвижение на лыжах в летнее время по заменителям снега широкого распространения не получило.

В подготовке юных лыжников-гонщиков для обучения и совершенствования техники способов передвижения и при развитии физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников (К.Л. Чернов, 1962).

Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у новичков-подростков применяется широкий круг обще - развивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач).

При планировании применяемых упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности и постепенности (В.Д. Шапошников, 1968).

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Кутузов Н.М.,
и.о. директора ГБОУ ДОД Республики Марий Эл
«ДЮСАШ по паралимпийским видам спорта»

В соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующих образовательных учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления совместно с общественными объединениями инвалидов должны способствовать интеграции инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему физической культуры, физического воспитания и спорта физкультурно-спортивных организаций, в т.ч. путем создания детско-юношеских спортивно-адаптивных школ.

Образовательные учреждения вправе создавать филиалы, отделения, структурные подразделения по адаптивному спорту.

Физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта может осуществляться также в реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, физкультурно-спортивных организациях.

Обеспечение развития физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии со статьей 38 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» относится к расходным обязательствам субъекта Российской Федерации.

Рекомендуется в региональных программах развития физической культуры и спорта включать раздел по развитию адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, а также разработать механизм содействия муниципальным образованиям по поддержке и развитии спорта инвалидов.

При организации работы по адаптивному спорту и адаптивной физической культуре необходимо учитывать, что все объекты спорта должны отвечать установленным требованиям об обеспечении беспрепятственного доступа инвалидов. Соответственно, при формировании бюджетов учреждений, осуществляющих деятельность по адаптивному спорту и адаптивной физической культуре необходимо предусматривать средства на обеспечение доступа инвалидов на спортивные объекты.

В учреждениях дополнительного образования детей, осуществляющих учебно-тренировочный процесс с указанным контингентом, рекомендуется предоставлять обучающимся старше 18 лет возможность продолжать спортивную подготовку в данном учреждении независимо от имеющихся результатов выступления. Особенно если в территории отсутствует необходимая инфраструктура спортивных учреждений, где воспитанник мог бы продолжить занятия физической культурой и спортом.

Группа, к которой относится занимающийся определяется в зависимости от степени функциональных возможностей спортсмена, требующихся для занятий определенным видом спорта.

К группе III относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- нарушение зрения (класс В3),
- нарушение слуха, полная потеря слуха,
- умственная отсталость выше 60 IQ
- ахондроплазия (карлики),
- детский церебральный паралич (классы СР7-8),
- высокая ампутация двух нижних конечностей (классы 57,58, соревнуются в креслах-колясках),
- ампутация или порок развития:

(класс А3),(класс А4),(класс А8), (класс А9),

- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- нарушение зрения (класс В2),
- умственная отсталость от 60 до 40 IQ,
- детский церебральный паралич (классы СР5-СР6),
- спинномозговая травма (классы 55,56 передвигаются в креслах-колясках),
- ампутация или порок развития:

(класс А6), (класс А9), (классы А5, А7),

- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- полная потеря зрения (класс В1),
- детский церебральный паралич (классы СР1-СР4, передвигающиеся в креслах-колясках),
- спинномозговая травма (классы 51-54, передвигающиеся в креслах колясках)
- ампутация или порок развития: (классы А1,А2,А5)
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Для группы лиц, занимающихся легкой атлетикой в трековых видах в классах с Т51 по Т54 и с Т32 по Т34 спортсмены передвигаются только в колясках. В метаниях в классах с F51 по F58 и с F32 по F34 спортсмены выступают на специальном станке.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенным видом спорта возлагается на учреждение и осуществляется

один раз в год (в начале учебного года). Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата приказом учреждения создается комиссия, в которую входят: директор учреждения, старший тренер-преподаватель (или тренер-преподаватель) по адаптивной физической культуре и спорту, врач (невролог, травматолог, при необходимости - офтальмолог). Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерации инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании определения его класса, данного этой комиссией.

В случае необходимости объединения в одну учебную группу занимающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. В игровых видах спорта комплектование учебных групп производится с учетом композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю, как другие тренеры-преподаватели, так и специалисты, непосредственно обеспечивающие учебно-тренировочный процесс, в том числе психологи, тренеры-лидеры, сурдопереводчики и иные специалисты (на учебно-тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства также и тренеры-преподаватели по смежным видам спорта) при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы со спортсменами.

Тренера групп по адоптивной физической культуре с целью создания реальных возможностей для их интеграции в общество. Анализирует состояние образовательной, воспитательной, учебно - тренировочной, оздоровительной и коррекционной работы в учреждении, разрабатывает предложения по повышению ее эффективности. Оказывает методическую помощь тренерам - преподавателям по адаптивной физической культуре в комплектовании групп для занятий, определении содержания, форм, средств и методов физической культуры для работы с занимающимися в соответствии с их индивидуальными программами реабилитации и с учетом рекомендаций врача или учреждения Государственной службы медико - социальной экспертизы. Организует активный отдых занимающихся в режиме рабочего дня, учебного и внеучебного времени учреждений. Организует и проводит с участием работников учреждения, родителей (лиц, их замещающих), членов семьи занимающихся физкультурно - спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия досугового и оздоровительного характера. Осуществляет просветительную работу в области адаптивной физической культуры среди родителей (лиц, их заменяющих), членов семьи занимающихся, педагогических работников с привлечением соответствующих специалистов. Дает предложения руководству учреждения по повышению квалификации в области адаптивной физической культуры тренеров - преподавателей и инструкторов методистов по адаптивной физической культуре, других специалистов учреждения. Постоянно следит за соблюдением санитарно гигиенических норм, обеспечением условий, предупреждающих случаи травматизма во время занятий и исключающих применение допингов. Ведет первичный учет, производит анализ и обобщение результатов работы учреждения. - преподаватели проводят групповые и индивидуальные занятия с инвалидами и лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, во всех группах по направлению врача или учреждения Государственной службы медико - социальной экспертизы. Использует средства и методы физической культуры для проведения образовательной, воспитательной, оздоровительной, спортивной работы направленной на максимальную коррекцию отклонений в развитии и здоровье занимающихся. Анализирует

индивидуальные программы реабилитации и исходные данные физической подготовленности занимающихся и на основе этого комплектует группы для занятий с учетом основного дефекта и психофизического состояния занимающихся, составляет план и подбирает наиболее эффективные методики проведения занятий. Осуществляет поэтапный контроль подготовленности занимающихся и на его основе коррекцию этого процесса. Разрабатывает годовые и текущие планы теоретической, физической, технической, морально - волевой и спортивной подготовки занимающихся. Проводит отбор и спортивную ориентацию наиболее перспективных для дальнейшего спортивного совершенствования занимающихся. Создает условия, предупреждающие случаи травматизма во время занятий и исключающие применение допингов. Ведет первичный учет, анализ и обобщение результатов работы, вносит предложения руководству учреждения по ее совершенствованию. Должен знать: основные положения Конституции Российской Федерации; основные положения законодательства о труде и охране труда Российской Федерации; федеральные законы, указы Президента Российской Федерации, постановления Правительства Российской Федерации по вопросам адаптивной физической культуры; нормативные правовые акты Министерства Российской Федерации по спорту и иных федеральных органов исполнительной власти в части вопросов здравоохранения, образования инвалидов; теорию и методику адаптивной физической культуры; основы комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации инвалидов; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию и гигиену; средства и методы физической культуры, способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма; показания и противопоказания к проведению занятий по адаптивной физической культуре; специфику развития интересов и потребностей занимающихся; тенденцию возможного развития межличностных конфликтных ситуаций; правила и нормы охраны труда, техники безопасности, санитарии и противопожарной защиты в процессе занятий физическими упражнениями.

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»

Лопатин А.В.,
к.п.н, доцент кафедры спортивных дисциплин
ФГБОУ ВПО «Марийский государственный университет»

Дисциплина «Основы спортивно-оздоровительного туризма» выделена в отдельный раздел в ООП. Вместе с тем она тесно взаимосвязана с другими предметами базовой части профессионального цикла дисциплин.

Цель изучения курса — освоение технологии профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе дисциплины.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

— формирование комплекса знаний, умений и навыков в области туризма и спортивного ориентирования;

— формирование профессиональных умений педагога по физической культуре в процессе обучения знаниям и практическим навыкам по туризму;

— формирование умений и навыков научно-методической деятельности в туризме;

— формирование способности к принятию решения в экстремальных ситуациях в туризме;

— формирование комплекса физических и психических качеств на занятиях по туризму, необходимых будущему педагогу по физической культуре.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВПО по данному направлению:

а) общекультурных (ОК)**:**

ОК-1. Готовность уважительно относиться, сохранять и преумножать историческое наследие и культурные традиции;

ОК-3. Способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;

ОК-6. Способность пользоваться русским языком как средством общекультурного и межнационального общения;

ОК-7. Готовность к социальному взаимодействию, кооперации с коллегами, работе в коллективе;

б) профессиональных (ПК):

ПК-1. Способность самостоятельно определять цели и задачи педагогического процесса, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности;

ПК-3. Готовность использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью, контролировать эффективность их выполнения, разрабатывать и использовать приемы их совершенствования;

ПК-4. Способность определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности;

ПК-7. Способность оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе, рекриационно-оздоровительной, туристской деятельности;

ПК-14. Способность к формированию устойчивой мотивации на профессиональную деятельность личности, ее профессиональный рост и развитие;

ПК-18. Способность проявлять инициативу, в том числе в ситуациях риска, брать на себя всю полноту ответственности;

ПК-19. Готовность подчинять личностные интересы потребностям занимающихся, общественным и корпоративным интересам с целью успешной реализации спортивного, туристского и рекреационно-оздоровительного продукта.

ПК-24. Готовность организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля;

ПК-29. Готовность разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- понятийный аппарат дисциплины;
- основные этапы развития туризма и спортивного ориентирования в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие этих видов спорта в мире;
- роль туризма как эффективного средства физической культуры и спорта, виды туризма;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий туристической направленности с различными возрастными группами населения, формы соревнований по туризму;

- методику подготовки спортсменов в туризме и спортивном ориентировании;
- возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования туристических навыков;
- методы организации и проведения научно-исследовательской работы, основы научной и методической деятельности в сфере туризма;
- основные документы и положения по организации туристических походов с учащимися, правила соревнований по технике туризма и спортивного ориентирования, основы техники безопасности при проведении туристических мероприятий с учащимися;
- факторы, определяющие профессиональное мастерство бакалавра по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму;

уметь:

- пользоваться технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий туризмом и спортивным ориентированием;
- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий туристической направленности с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий туристической направленности;
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий с использованием инструментальных методик;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам туризма и спортивного ориентирования;
- организовывать и проводить соревнования по туризму и спортивному ориентированию для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;
- применять методы педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности по туризму;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения на занятиях по туризму.
- провести туристический поход и подготовить документацию похода, провести туристический слет и оформить документы, выполнять основные туристические умения и навыки, преодолеть дистанцию в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

№ п/п	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Неделя семестра**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**				**Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
				Л.	**Пр.**	**Сам.**		
1		1		14	22	36		1 семестр - зачет
2		2		2	16	18		2 семестр -экзамен

Для успешного освоения программы курса используются лекции, ролевые игры, встречи с ведущими специалистами по туризму, туристические походы и участие в соревнованиях, посещение спортивных сайтов по туризму.

Темы лекционных занятий (16 час)

— Виды туризма и формы соревнований по туризму.
— Спортивное ориентирование в программе туристических мероприятий.
— Программа соревнований по туризму.
— Методика туристской работы со школьниками.
— Организация и проведение туристических походов.
— Организация и проведение слета туристов.
— Туристическое снаряжение.
— Ведение документации, заявочные и отчетные документы.

Темы практических занятий (38 час)

1. Подготовка к походу выходного дня.
2-5. Пешеходный поход по маршруту Йошкар-Ола – д. Корта (родник) – Сосновая роща с оформлением отчета о походе.
6. Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию.
7-8. Упражнения для освоения основ спортивного ориентирования.
9-10. Учебная дистанция «по выбору».
11. Встреча со специалистами ДЮТЦ «Азимут». Знакомство с опытом работы учреждения дополнительного образования.
12. Подготовка к лыжному туристическому походу.
13-16. Лыжный поход по маршруту Йошкар-Ола – п. Куяр – Йошкар-Ола с оформлением отчета о походе.
17-19. Ролевая игра: подготовка и участие в спортивных соревнованиях «Российский азимут».

РОЛЬ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Лукьянов К.П.,
инструктор — методист
ГОУ СПО Республики Марий Эл
«Училище Олимпийского резерва»

Всё в жизни человека имеет для него какую-то цену, вовсе не обязательно это выражается в деньгах. Если говорить просто, это цена и есть личная значимость.

Для одного человека особую значимость имеет его положение в обществе- социальный статус, для другого- собственное здоровье, для третьего- самоуважение, для четвертого- свобода делать то, что хочет, для пятого- богатство , для -шестого любовь, и.т.д.

Есть множество теорий, пытающихся с разной степенью достоверности и убедительности объяснить откуда берется личностная значимость того или иного объекта и почему значимость этого объекта меняется. Первопричиной личностной значимости можно считать то ,что все мы испытывали, испытываем и будем испытывать постоянно, пока живем — потребность. Потребность- это нужда человека в чем- либо. Потребность предопределяет все наши чувства или эмоции. Если же ведущая сейчас потребность не удовлетворяется и ситуация оценивается как не способствующая ее удовлетворению, возникает отрицательные эмоции.

Современная система спортивной подготовки — многофакторная система.

Но прежде чем говорить о структуре спортивной подготовки, о ее частях и разделах, необходимо особо сказать о роли деятельности профессионального -

тренера. Тренер- преподаватель какую роль может сыграть в формировании личности спортсмена в процессе занятий физкультурой и спортом.

Тренер- преподаватель каким он должен быть, как определить, можно ли доверять

такому тренеру? Вопросов много. Но тренер должен вести учеников к высотам спортивного мастерства, физического совершенствования и здоровья. Но как важно не упустить из виду первейшую задачу -задачу воспитания человека.

Вы педагог, воспитывающий нравственность, психолог, формирующий у нее волевые качества, гигиенист, определяющий режим спортсменов, физиолог понимающий процессы, происходящие под влиянием тренировочных нагрузок. Нужно отлично знать, теорию вида спорта, технику и тактику, методику обучения, средства и методы развитие силы и выносливости , их планирование, определение величины нагрузок и многое другое. Особые знания нужны, чтобы подготовить спортсмена к состязаниям, чтобы нужный день и час они могли достичьнаивысшей спортивной формы. Каждый тренер, влюбленный в свою профессию и целиком отдающий благородному делу воспитания молодежи, может достигнут высшего результата-подготовить мастеров международного класса, дать пополнение в сборную команду страны.

Только творческое осмысление теоретических положение, применительно к индивидуальным особенностям спортсмена, к возрасту и полу, характеру, физической и технической подготовленности, дает свои результаты. Постоянно изучать своих учеников, их поведение и функциональные возможности, знакомиться с условиями жизни, работы и учебы, находить оптимальное соотношение тренировочной работы и отдыха, быть в курсе, всех интересов и устремлений своих питомцев. Если к этому добавить, что все возрастает поток научной и методической литературы, а тренеру необходимо постоянно учиться, то станет ясно насколько сложна и многообразна деятельность спортивного педагога. Как важно опираться не только на теорию и методику спортивной подготовки, но и на смежные науки: анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, психологию. Тренер педагог и наставник, имеющий влияние на своих учеников не редко более значительное, чем школа и родители.

Однако во всех случаях тренер должен работать с ними в контакте. Быть строгим, когда этого требует обстоятельства. Но доброжелательность, привязанность к ученикам требует от вас во всех случаях обсуждения нарушений, спокойствия и мудрых решений, позволяющих виновному исправится. Не демонстрируйте своей реакции на проигрыш или поражение ученика в соревновании. Как бы не было вам неприятно, будьте сдержанным и во время и после соревнования.

Всякое поражение в спорте требует внимательного анализа и выводов, позволяющих улучшить подготовленность спортсменов. Поэтому и говорят, что и поражение- путь к победе. Нет ничего хуже брани и негативной критики поражения. Это не педагогично и мешает правильному воспитанию спортсменов. Да труд тренера нелегок. До позднего вечера придется заниматься разработкой тренировочных планов, просматривать новейшую методическую литературу, пытаться отыскать новые пути к прогрессу своих учеников. И так изо дня в день, из месяца в месяц. И почти без выходных.

У нас в училище работают 9 тренеров. Каждый тренер со своим характером и опытом. Все тренеры сами занимались спортом , показывали не плохие результаты и тренировать начали на основе практического опыта. Анализируя за три года работы в «УОР»:

2009-10 уч.год- 1р-18 уч-ся; К.М.С.-11 уч-ся; М.С.- 1 уч-ся.

2010-11 уч.год- 1р-17 уч-ся; К,М.С.-15 уч-ся; М.С.- 1 уч-ся.

Из 17 - 1 разрядников: 4 — выполнили, 2 поступили.

Из 15 К. М.С.: 5 — выполнили, 1 — поступил.

М.С. - 1

2011-12 уч.год- 1р-23 уч-ся; К.М.С.-19 уч-ся; М.С.- 5 уч-ся; МСМК-1уч-ся.

Из 23 -1 разрядников: 12 — выполнили, 5 — поступили.

Из 19 — К.М.С. 12- выполнили. 2 - поступили.

Из 5 М.С.- 3 выполнили, 2 — поступили.

1 — выполнила М.С.М.К.

Если тренер совершенствуется нога в ногу с новыми методами и анализирует, то можно ожидать результатов положительную в сторону.

Сразу же трудности забываются, стоит лишь ученикам вашим добиться хотя бы маленьких успехов, подняться в своем мастерстве еще на ступеньку. Любовь к молодым, желание помочь им стать сильными, умелыми и выносливыми - вот что ведет тренера к трудовому подвигу. А что может быть прекраснее, чем видеть ощутимые результаты своего труда, видеть как физически слабые, угловатые мальчишки и девчонки превращаются, в красиво сложенных, крепких и смелых молодых людей.

Список литературы

1. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения [Текст] / Ю.Я. Киселева - М.: Советский спорт «Спорт без границ». - 2009 - 276 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 1977.
3. Озолин, Н.Г. Путь к успеху [Текст] / Н.Г. Озолин - М.: ФиС, 1988.
4. Учение о тренировке / Пер с нем.; под общ. ред. Дитриха Харре. – М.: ФиС, 1971.
5. Озолин, Н.Г.. Наука побеждать.-М.; Астрель: АСТ, 2006. - 863с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ В СОЗДАНИИ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА КУРСА «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

Миронов А.Г.,
к.п.н., преподаватель спец.дисциплин
ГОУ СПО Республики Марий Эл
«Училище Олимпийского резерва»

Введение

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 050141 Физическая культура, утверждённом приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «5» апреля 2010 года, педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности. Одним из основных видов профессиональной деятельности является организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения, который предусматривает прохождение студентами одного из междисциплинарных курсов «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки», который включает в себя изучение не менее 12 видов спорта [5]. В системе среднего профессионального образования по физической культуре до сих пор остаются нерешенными вопросы выбора оптимальной системы подготовки студентов по физкультурно-спортивным видам деятельности. Традиционные подходы к обучению студентов в недостаточной степени формируют их профессиональную компетентность. Естественным образом это отражается на успешности их будущей профессиональной деятельности.

Стратегической целью современного профессионального образования является формирование профессиональной компетентности как совокупности разносторонних компетенций выпускников, дающих возможность успешно действовать в многочисленных ситуациях профессиональной деятельности, эффективно реализовывать приобретенные знания, умения и навыки, профессионально значимые качества при творческом решении нестандартных профессиональных задач [1, 4]. В рамках реформирования системы

образования Российского общества для образовательных учреждений приоритетными сегодня являются проблемы создания, распространения и обоснованного внедрения в учебный процесс современных электронных образовательных ресурсов [6].

Между тем, анализ педагогической, специальной, научно-методической литературы, интернет-ресурсов и программно-нормативных документов свидетельствует о том, что проблема применения на современном этапе электронных образовательных ресурсов в создании учебного материала курса «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки» в учреждениях среднего профессионального образования по специальности 050141 «Физическая культура» не была предметом научного исследования и является особенно актуальной в современном профессиональном образовании.

Проблема исследования: какова эффективность применения электронных образовательных ресурсов в создании учебного материала курса «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки»?

Цель исследования – теоретически обосновать эффективность применения электронных образовательных ресурсов в создании учебного материала курса «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки».

Материал и методы исследования

Для решения проблемы исследования и достижения цели использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение педагогической, специальной, научно-методической литературы, интернет-ресурсов и программно-нормативных документов.

Результаты исследования и их обсуждение

Электронными образовательными ресурсами называют учебные материалы, для воспроизведения которых используются электронные устройства. В самом общем случае к электронным образовательным ресурсам относят учебные видеофильмы и звукозаписи.

Наиболее современные и эффективные электронные образовательные ресурсы в создании учебных материалов воспроизводятся на компьютере. Иногда, чтобы выделить данное подмножество электронных образовательных ресурсов, их называют цифровыми образовательными ресурсами (ЦОР), подразумевая, что компьютер использует цифровые способы записи/воспроизведения. Однако аудио/видео компакт-диски (CD) также содержат записи в цифровых форматах, так что введение отдельного термина и аббревиатуры ЦОР не даёт заметных преимуществ. Поэтому, следуя межгосударственному стандарту ГОСТ 7.23-2001, лучше использовать общий термин «электронные» и аббревиатуру ЭОР [2].

Самые эффективные электронные образовательные ресурсы – мультимедиа ресурсы [7]. В них учебные объекты представлены множеством различных способов: с помощью текста, графики, фото, видео, звука и анимации. Мультимедиа ресурсы не заменяют преподавателя и учебники, но в то же время создают принципиально новые возможности для усвоения материала.

В результате анализа и обобщения педагогической, специальной, научно-методической литературы, интернет-ресурсов и программно-нормативных документов выявлено, что применение электронных образовательных ресурсов используется в создании учебных материалов по математике, физике и т.д.. Следует отметить, что учебный материал с применением электронных образовательных ресурсов даёт возможность в полном объёме донести знания до каждого студента, лучше его усвоить, реализовать на практике, что позволяет действительно сформировать компетентного выпускника. Применение компьютерных технологий позволят создать учебный материал более интересным, продуманным, мобильным для студентов специальности «Физическая культура», в результате чего в условиях современных реалий он будет способен

наилучшим образом решать задачи физического воспитания. Учебный материал такого вида интересен и может содержаться либо на компакт-диске, либо в компьютере, либо, более актуально, на образовательном портале (сайте) образовательного учреждения, что позволяет быть доступным каждому студенту. Такая система подготовки позволит сформировать у студентов наглядно-образное мышление, вовлекая в процесс восприятия нового не только зрение, но и слух, эмоции, воображение. Здесь, как нельзя, кстати, приходится яркость и занимательность компьютерных слайдов, анимации, видеороликов [3].

Заключение

Таким образом, обоснована эффективность применения электронных образовательных ресурсов в создании учебного материала курса «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки». Создание учебного материала курса с применением электронных образовательных ресурсов – это важный шаг в инновационной работе государственного образовательного учреждения среднего профессионального образования по специальности «Физическая культура». Компьютерные технологии позволят создать учебный материал по-настоящему развивающим, познавательным и более результативным. Это способствует значительному повышению качества образования студентов, а также росту профессиональной компетентности самого преподавателя.

Древняя китайская пословица гласит:

«Расскажи мне, и я забуду,

Покажи мне, и я запомню,

Дай мне попробовать, и я научусь» [7].

Эти замечательные слова как нельзя лучше разъясняют новые возможности учебной работы государственного образовательного учреждения среднего профессионального образования по специальности «Физическая культура».

Список литературы

1. Зимняя, И.А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования? (теоретико-методологический аспект) [Текст] / И.А. Зимняя - Высшее образование сегодня, 2006. – № 8. – С. 20-26.
2. Использование электронных образовательных ресурсов на уроках математики [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://festival.1september.ru/articles/532279/
3. Использование электронно-образовательных ресурсов в учебно-образовательном процессе начальной школы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/ispolzovanie-eor-v-uchebno-obrazovatelnom-prots
4. Миронов, А.Г. Педагогические условия совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки будущих юристов на основе применения айкидо / А.Г. Миронов // Журнал «Образование и саморазвитие» Каз. гос. ун-та. – 2011. № 5 (27). С. 64-69.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 050141 Физическая культура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_09/prm528-1n.pdf
6. Цифровые образовательные ресурсы в методике преподавания физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vse-o-sporte.ru/item/9
7. Электронные образовательные ресурсы нового поколения в вопросах и ответах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ed.gov.ru/news/konkurs/5692

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ПОПЕРЕМЕННОГО ДВУХШАЖНОГО ХОДА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Москвичев А.Н.,
к. п. н., доцент, ФГБОУ ВПО
«Марийский государственный университет»

В современных условиях очень хорошей подготовки лыжных трасс, более качественного лыжного инвентаря и смазки разных фирм изготовителей с новыми возможностями скольжения скорости передвижения как в коньковых, так и в классических лыжных ходах значительно возросли. В связи этим импульс к дальнейшему развитию получила скоростно-силовая подготовка спортсменов элиты мировых лыжных гонок и биатлона.

Среди движущих сил спортсмен может использовать активные (в физиологическом отношении) силы своих мышц и все прочие силы (тяжести, инерции, упругости и др.), на которые не затрачивается его собственная энергия, так сказать, «даровые» силы [1, 4].

Именно использование этих менее энергозатратных сил позволяет поддерживать возросшие скорости передвижения по лыжне. Причем использование силы тяжести в продвижении на высоких скоростях требует контроля за наклоном тела в конце отталкивания в сторону движения. А также контроля за постановкой стопы опорной ноги после завершенного отталкивания лыжей под таз (перенести вес тела на ногу). Отталкивание лыжей должно быть направлено (вперед-вверх, «на взлет») в ось падающего вперед или вперед – в сторону (коньковые ходы). Это дает возможность вместе с использованием силы тяжести включать большие упругие и инерционные силы в продвижении спортсмена.

Выделяют общие и частные задачи техники [2,3].

Общие задачи:

1) естественность движений - должны быть устранены все преувеличенные положения и движения (низкая посадка, повороты и боковые наклоны туловища) мах сильно согнутой ногой и т. п.); Ход должен быть «удобным», естественным, без лишних движений;

2) легкость движений (не скованность); все мышцы, не обязанные_ участвовать в движениях, расслабленны; работающие же мышцы напрягаются строго в свое время, не дольше;

3) развитие равновесия и точной координации движений, обеспечивающих устойчивость структуры движений, при различных сбивающих изменениях лыжни и случайных вариациях движений;

4) более высокая посадка, которая обеспечивает меньшую загрузку мышц поддерживанием тела.

Для лыжников высокой квалификации характерен маховый вынос ноги, который включает движения таза в тазобедренном суставе опорной ноги и в поясничном отделе позвоночника. Происходят заметный, но не чрезмерный поворот таза вокруг вертикальной оси, проходящей через позвонки поясничного отдела. Маховый вынос ноги выполняют мышцы, поворачивающие таз в тазобедренном суставе опорной ноги (мощная группа приводящих мышц и многочисленные короткие мышцы). Все они при относительно небольшом растягивании значительно напрягаются, и их упругие силы вносят больший вклад в движение. Напрягаются также мышцы стенки живота и спины, помогающие скручиванию позвоночника. Эти дополнительные мышечные группы намного ускоряют выполнение маха ногой и влияют на повышение частоты шагов. Не менее важно то, что такое движение не допускает «отставания» таза от выносимой махом ноги. Происходит энергичный бросок туловища вперед. Этим са-

мым ускоряется движение таза со всеми расположенными выше его частями тела вперед. Таким образом, усиленный мах ногой, выполняемый с участием поворота таза, уже представляет собой в определенном смысле отталкивание [2].

В современных условиях лыжники стали передвигаться в попеременном двухшажном ходе с большей частотой и в более высокой стойке. Когда опорная нога загружается с передней или средней части стопы и тело моментально готово продолжать продвигаться за счет наклона тела вперед. Это уже не скользящий шаг, а скользящий бег.

В фазовой структуре попеременного двухшажного хода выделяют пять фаз. В каждой из фаз для решения самой общей задачи повышения скорости скользящего шага ставятся частные [2].

Фаза I - возможно меньше терять скорость скольжения, а также длину шага; не допускать резкой загрузки и усиления давления на лыжу; использовать облегчение (вследствие отталкивания лыжей «на взлет»

Фаза II - нажимом на палку увеличивать скорость скольжения лыжи; своевременно начинать мах ногой.

Фаза III - быстро останавливать лыжу; подготавливаться и слитно переходить к отталкиванию (подседание, мах рукой и ногой).

Фаза IV - увеличивать скорость продвижения тела (таза) с помощью маха рукой и ногой; подготавливаться к завершению отталкивания ногой.

Фаза V - завершать отталкивание ногой, вдоль оси тела («на взлет»); своевременно заканчивать оптимальный выпад; плавно заканчивать перенос веса тела.

Повышение скорости скользящего шага осуществляется по двум путям [2]:

1) улучшение скольжения 2) увеличение ускорений.

Иначе говоря, надо снизить действие тормозящих сил и повысить мощность движущих.

Улучшение скольжения можно схематически представить как результат тех действий, которые надо выполнить, и устранения тех ошибок, которые нельзя делать. К последним относятся: загрузка лыжи при ее постановке в начале фазы I («ударом») и прижатие лыжи к снегу (перегрузка), в течение фазы II движениями с ускорением, направленным от опоры. Этих ошибок, увеличивающих трение, допускать нельзя. Плавный перенос опоры с постепенной загрузкой пятки опорной ноги более, чем носка, предупреждает возможное увеличение трения.

Улучшение скольжения нужно достичь уменьшая силу трения двумя способами: завершенным отталкиванием ногой («на взлет») и усиленным нажимом палки вниз (начало фазы II), несколько разгружающим скользящую лыжу. Теперь перечислим способы увеличения ускорений. Это прежде всего отталкивание лыжей и палкой. В отталкивании лыжей эффект достигается рядом конкретных требований:

с остановки лыжи (начало фазы IV) разгибать ногу в тазобедренном суставе;

для подготовки отталкивания ногой в коленном суставе провести быстрое и достаточно глубокое подседание;

для подготовки отталкивания стопой возможно позже задерживать пятку стопы толчковой ноги низко над лыжей (фазы IV и начало V);

прижимать лыжу носком стопы, толчковой ноги вниз (фазы IV и V), избегая

попыток давить на лыжу носком назад;

При выпрямлении ноги к концу фазы V, направляя отталкивание вдоль оси тела («на взлет»), сделать резкое движение коленом назад;

при отталкивании ногой начинать движение туловища вверх (подъем его и разгибание) только в фазе V;

акцентировать во время отталкивания ногой маховые движения рукой и ногой.

В отталкивании палкой:

ставить палку вперед («захват»), наклоненной вперед примерно на 80°, сильным движением согнутой руки сверху вниз и немного назад («нажим»);

совместным движением руки и туловища («навал») усиливать давление на палку для ускорения скольжения лыжи; для передачи усилий с палки на скользящую лыжу напрячь мышцы, чтобы создать жесткую систему передачи рука - туловище - нога;

сделать небольшое выдвижение стопы вперед, предупреждающее преждевременный перекат тела над стопой, особенно акцентировать нажим на палку в момент наибольших ускорений махов рукой и ногой и броска тела (таза) вперед;

завершить отталкивание палкой движением кисти с опорой на петлю.

В маховом выносе ноги:

Начинать постепенно мах ногой еще в фазе II; выполнять мах более выпрямленной ногой, движением стопы вперед;

В маховом выносе руки:

энергично ускорить мах в фазе III совместно с махом рукой;

начинать мах рукой с начала фазы II; выполнить мах почти полностью выпрямленной рукой (локтем вперед); энергично ускорить мах в фазе III одновременно с усилением нажима на палку и ускорением маха ногой; не акцентировать подъема руки вверх;

поднимать руку при выносе примерно до уровня глаз.

Таковы в сжатом изложении современные требования к совершенной технике скользящего шага. Они не сложны и после объяснений понятны. Но именно только отчетливое понимание требований позволит использовать их преимущества по сравнению с прежней техникой. Бездумное копирование стандарта, без глубокого понимания смысла и назначения каждого элемента, не дает возможности основательно повысить скорость и экономичность хода [2].

Список литературы

1. Донской, Д.Д. Спортивная техника / Д.Д. Донской. – М.: ФиС. – 1966.
2. Донской, Д.Д. Техника лыжника – гонщика / Д.Д. Донской, Х.Х. Гросс – М.: ФиС, 1971.
3. Лыжный спорт: Учеб. для ин – тов физ. культ. / под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. – М. : ФиС, 1989.
4. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие / Т.И. Раменская. - М.: Физкультура и спорт,1999.

ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР В ФУТБОЛЕ

Ненашкин В.С.,
тренер-преподаватель по футболу
ГОУ СПО Республики Марий Эл
«Училище Олимпийского резерва»

Введение

Раньше отбор заключался, по существу, в том, что наиболее ловких детей «обнаруживали» на детской площадке. Можно ли было определить таким образом, кто талантлив, кто пригоден к футболу? Вряд ли! Такой «старый» способ отбора никакими объективными данными не располагал и основывался лишь на субъективном мнении тренера, наблюдавшего игру детей.

Для тренировок на более высоком уровне, для установления пригодности игрока к футболу нужно опираться на новейшие результаты научных исследований в этой области. Необходимо находить людей, наиболее способных к достижению высокого мастерства, ибо сейчас из игроков средних способностей (даже при самой тщательной их подготовке)

совершенства могут достигнуть лишь единицы. Следовательно, нужно искать методы, которые позволят повысит эффективность отбора и снизить процент возможных ошибок.

Важно установить возраст, наиболее подходящий для отбора. Исходя из опыта отбор в спортивные школы надо начинать с 9-10 лет. Уже в этом возрасте дети способны участвовать в тренировках, которые надо использовать, прежде всего, для развития органов дыхания и кровообращения. В 9-10 лет нервная система у ребят развита настолько, что они уже способны овладеть всеми основными движениями футболиста. Начинать тренировочную работу с мальчиками 9-10 лет нужно еще и потому, что для воспитания настоящего мастера кожаного мяча требуется 8-10 лет тренировок.

Однако отборочная работа, конечно, не прекращается в 9-10-летним возрасте. Чтобы определить способность к игре на высоком уровне, нужно значительно больше времени.

Стадии процесса отбора

Первая стадия отбора происходит во время приемных испытаний. На основе определенных тестов отбираются способные к футболу ребята и отсеиваются непригодные. Вторая стадия – отбор лучших детей из тех, кто успешно выдержал приемные испытания. Его проводят на основе длительных наблюдений в ходе тренировок и объективных тестов. На третьей стадии определяются футболисты, способные добиться высокого мастерства. Обычно это уже спортсмены юношеского возраста, занимающиеся в спортивных школах или выступающие за различные футбольные клубы.

Аспекты отбора

1. *Аспекты.*

Х. Шетуднер и В. Вольф (1970) считают, что при отборе надо учитывать следующие аспекты:

- умственные способности;
- состояние здоровья;
- исходный уровень физического развития.

При отборе физические кондиции не являются решающим фактором, но принимать во внимание антропометрические показатели (рост, окружность грудной клетки, обхват бедра и т.п.) необходимо.

2. Этапы спортивно отбора.

Весь процесс спортивного отбора В.Д. Кудрявцев (1984) условно разделяет на четыре этапа:

1) предварительный;
2) подготовительный («просеивание»);
3) основной;
4) заключительный (комплектование групп).

Предварительный этап спортивного отбора проводится, как правило, в начале учебного года, его продолжительность – 3-4 месяца. Обычно на этом этапе набранный контингент превышает необходимое число кандидатов. Отобранные в спортшколу дети проходят комплексный медицинский осмотр в поликлиниках и диспансерах.

Затем начинается *подготовительный этап,* в котором тренер внимательно изучает индивидуальные способности своих подопечных. При этом отмечаются такие положительные качества юных футболистов, как интерес к занятиям, быстрое усвоение учебного материала, умение преодолевать трудности и т.п. Тренер должен контролировать прирост в развитии физических качеств (если таковой имеется), а также повышение уровня психологической подготовленности. Для этого проводятся контрольные испытания – в виде тестов и игровых заданий. В результате «просеивания» в состав группы отбираются лучшие.

На *основном этапе* проводятся учебно-тренировочные занятия (в течение 5-6 месяцев) с повторными контрольными испытаниями.

На *заключительном этапе* приказом директора ДСЮШ ребята зачисляются в основной состав.

На каждом этапе спортивного отбора основная задачи тренера – соблюдения педагогического такта.

3. Модельные характеристики юных футболистов.

Актуальной проблемой является ранняя спортивная ориентация и отбор в ДЮСШ на основе выделения информативных параметров. Существуют

модельные характеристики юных футболистов с целью выбора тренером игрового амплуа для того или иного спортсмена (табл.1)

Таблица 1

Модельные характеристики юных футболистов 7-9 лет для выбора игрового амплуа (по В.П. Губа, 1983)

Возраст	**Показатели**	**Амплуа**		
		Вратари и централь ные защитники	**Полузащит ники и крайние защитники**	**нападающие**
7 лет	Длина тела, см Масса тела, кг Челночный бег 3х10 м, с Прыжок в длину с места, см	122-126,4 27-31,4 10,3-10,5 112,4-123,3	116-121,2 16-20,4 10,0-10,5 109,3-119,1	122,5-127,7 21,5-25,9 9,6-9,9 124,6-136-1
8 лет	Длина тела, см Масса тела, кг Челночный бег 3х10 м, с Прыжок в длину с места, см	137-144,2 36,6-41,1 10,0-10,5 128,5-132,3	119-126,2 18-26,8 9,8-10,2 118,4-125,6	128-135,2 29-37,8 9,3-9,7 132,4-138,1
9 лет	Длина тела, см Масса тела, кг Челночный бег 3х10 м, с Прыжок в длину с места, см	139,2-146,4 39,4-46,6 9,6-10,1 153,4-168,3	122,8-129,7 29,1-29,6 9,4-9,9 114,7- 149,9	130,1-137,4 30,4-38,8 9,1-9,4 150,1-153,2

Приведенные в табл. 1 данные отражают уровень развития физических качеств в конкретном возрасте.

Заключение

Выработанные нами принципы и методы отбора еще подлежат обсуждению и возможно, спорны. Принципы отбора талантливых футболистов, способных к достижению высокого мастерства, пока еще требуют уточнений. Чтобы объективно ответить на возникающие здесь вопросы, нужны исключительно сложные и длительные испытания. При этом в первую очередь обязательны данные, которые позволяют проследить весь спортивный путь футболиста. Для этой цели предназначены, в частности, и личные листки.

Нужно проверять и обрабатывать данные тех игроков, которые стали мастерами высокого класса. Из результатов исследований таких игроков в детском и юношеском возрасте можно сделать выводы о том, какие тренировки должны преобладать, какие упражнения наиболее существенны.

Список литературы

1. Подготовка футболистов. Под общ.ред. *В.И. Коловского*. М., «Физкультура и спорт», 1977.
2. *Арестов Ю.М.* Анатомо-физиологические особенности детей и подростков // Футбол: учеб. Для ин-тов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. *Ашмарин И.М.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
4. *Губа В.П.* Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб.пособие для высших учеб. заведений физ. Культ. – М.: Терра-Спорт, 2003.
5. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ БАЗОВОЙ АЭРОБИКИ

Овчинникова М.М.,
доцент кафедры спортивных дисциплин
ФГБОУ ВПО «Марийский государственный университет»
Деминцева О.А.,
старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин ФГБОУ ВПО
«Марийский государственный университет»

Актуальность проблемы. В настоящее время школа не формирует интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Особого внимания заслуживает факт снижения интереса учащихся к урокам физической культуры, а также к занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности. Школьники не овладевают способами творческого применения, полученных знаний в своей жизни, а главное - не получают устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, как способу сохранения и укрепления здоровья.

Вследствие снижения интереса к традиционным формам и системам физического воспитания у девушек старшего школьного возраста происходит катастрофическое снижение уровня здоровья и физической подготовленности старшеклассниц. Вместе с тем существует недостаточная образованность учащихся в сфере физической культуры, что ограничивает их возможности перейти к целенаправленному улучшению своего здоровья, организации здорового образа жизни. Все это обусловило выбор темы исследования.

Цель исследования: выявить возможности повышения мотивации к занятиям физической культурой девушек старшего школьного возраста

База исследования: Муниципальное Казенное Образовательное Учреждение «Средняя общеобразовательная школа пгт. Лебяжье, Кировской области». В исследовании принимали участие девушки 16-17 лет в количестве 36 человек: 10 «А», 11 «А» - экспериментальная группа; 10 «Б», 11 «Б» - контрольная группа.

Важным условием воспитания интереса к физической культуре является разнообразие, постоянное изменение и совершенствование форм и методов работы с целью усиления творческой деятельности учащихся. Интерес же следует в развитии за состоянием мотивации т.е., чтобы формировать интерес к личной физической культуре, необходимо знать и воспитывать мотивы занятий физической культурой. На формирование мотивации занятий физической культурой и спортом влияет совокупность внешних и внутренних условий.

Становление мотивации зависит в целом от содержания, форм, методики занятий, а также от развертывания и усложнения связей молодёжи с окружающим миром и разными людьми. Формированию мотивации способствуют прежде всего каналы общественного воспитания, средства семейного воспитания.

В качестве внешних (по отношению к учащимся) могут быть выделены следующие условия: деятельность преподавателя физической культуры и тренера, содержание занятий, методы обучения и развития двигательных качеств, уровень педагогического мастерства преподавателя и тренера, материально-техническое оснащение физкультурно-спортивной базы учебного заведения, использование ТСО, психологический климат в группе, единство требований педагогического коллектива, а также школы, вуза и семьи. К внешним условиям относятся и те взаимодействия с окружающими людьми, в которые вступают школьники и студенты в процессе занятий физической культурой и спортом.

В качестве внутренних условий становления мотивации могут быть выделены те качественные изменения в психическом развитии, структурные психологические новообразования, которые возникают у школьников при включении их в организуемые педагогом занятия физическими упражнениями. Сюда можно отнести: формы взаимодействия и общения с другим человеком (со взрослым, сверстниками); направленность личности школьника и студента (на потребление или создание, на индивидуальные или общественные цели, на разные стороны общественных и межличностных отношений) в процессе занятий физической культурой и спортом. На сегодняшний день при очень плохой материальной базе, недостаточном количестве уроков по физической культуре в школе критическое положение с физическим состоянием детей можно выправить, побуждая их к самостоятельным занятиям на основе развития интереса к своему организму, к методам воздействия, к здоровому образу жизни.

Кроме того, формирование мотивации может осуществляться «сверху вниз» и «снизу вверх». Первый путь состоит в привитии воспитуемым идеалов, образцов того, какими должны быть мотивы занятий физической культурой. На это должна быть направлена вся система нравственного воспитания в школе, вузе, семье. Школьники усваивают знаемые мотивы как эталоны, по которым они сверяют своё поведение, отождествляют свои мотивы с мотивами, предлагаемыми воспитателями, обществом. Недостаток этого пути в том, что есть опасность чисто формального усвоения требуемых побуждений.

При втором пути учащийся включается в различные виды физкультурной деятельности и там приобретает практический опыт нравственного отношения к личной физической культуре. У него складываются реально действующие мотивы. Однако педагог не всегда уверен, что сложатся именно необходимые побуждения. Наличие обоих путей воспитания должно дать правильное сочетание знаемых и реально действующих мотивов, обеспечивающих зрелость личности воспитанника, единство слова и дела. В школах должны применяться оба пути воздействия на мотивацию занятий физической культурой, причём формирование мотивации через деятельность предполагает использование не только учебной, но и внеклассной, внешкольной, внеаудиторной и внутрисемейной физкультурной деятельности.

Преподаватели, приступая к занятиям по физической культуре с девушками, должны учитывать их морфофизиологические особенности развития. В отличие от юношей у девушек хуже развиты скоростные и силовые двигательные качества. Однако они превосходят юношей в гибкости и выносливости. Поэтому на занятиях учитываются сильные и слабые стороны женского организма.

У старшеклассниц, не занимающихся спортом, интенсивно формируются мышцы таза, увеличивается вес и снижается прирост физических качеств, поэтому на уроках необходимо способствовать сохранению имеющейся у них физической подготовленности и воспитывать мотивацию к занятиям физической культурой.

Улучшение физической подготовленности девушек возможно только при условии, что физическая культура и спорт прочно войдут в повседневную жизнь школьниц. Одним из путей такого улучшения является формирование у занимающихся постоянного положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Успешность решения этого вопроса во многом зависит от того, насколько занимающиеся будут заинтересованы и удовлетворены этими занятиями. Поэтому изучение мотивации к занятиям физкультурой и спортом — это не только социальная и психологическая проблема, но и педагогическая, проблема теории и практики физического воспитания, имеющая прямое отношение к реализации в процессе обучения принципов сознательности и активности. Изучение закономерностей возникновения у занимающихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом, знание факторов, способствующих повышению мотивации, не только поможет создать у занимающихся сознательное отношение к самим занятиям, но и увеличит их активность во время занятий физическими упражнениями.

Поэтому для повышения интереса к урокам физической культуры, мы выбрали упражнения базовой аэробики.

Основой хореографии базовой аэробики, является **элемент** – наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание. Элементы в аэробике отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Координационное усложнение за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменение темпа и ритмического рисунка движения, смена ракурса и направления в перемещении создают **модификации** элементов.

Элементы могут образовывать **соединения**, в которых большое значение имеет логический переход от одного движения к другому.

Музыка на уроках аэробики является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Музыкальный ритм, помимо временных соотношений звуков, т. е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, заключает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательную и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным.

Правильное использование музыки способствует лучшему усвоению двигательного навыка.

Обучение элементам аэробики связано с отсутствием соревновательного принципа, удовольствие открытия составляет большую часть обучения, выдумка и творчество придают яркость этому процессу. Уроки аэробики носят комбинированный характер, четко виден переход от низкоударных упражнений низкой частоты к высокоударным упражнениям высокой частоты.

Для решения проблем, сформулированных выше, мы использовали только вариативную часть классической учебной программы. При этом базовая составляющая программы выполняется полностью, но в несколько измененном порядке прохождения (изучения). При этом все без исключения уроки имеют ярко выраженную оздоровительную составляющую и направленность. Во время занятий идет смена разных видов деятельности, что позволяет избежать физического переутомления учащихся, снижения работоспособности и активности в течение всего урока.

Урок состоит из разминки, аэробной части, заминки, силовой части (работа в партере), стретчинга (упражнений на растягивание).

Длительность каждой части урока зависит от уровня физической подготовленности учащихся.

Таблица 1 – Урок аэробики в экспериментальной группе (10-А и 11-А)

Часть урока	Дозировка	Примечание
1 Разминка	**5**	
2 Аэробная часть	**15**	Пик нагрузки приходится на 17—18 минуту начала урока (аэробная часть)
3 Заминка	**3-4**	
4 Партер (силовая работа)	**10**	Силовая нагрузка
5 Стретчинг	**5-7**	Восстановление организма после нагрузки

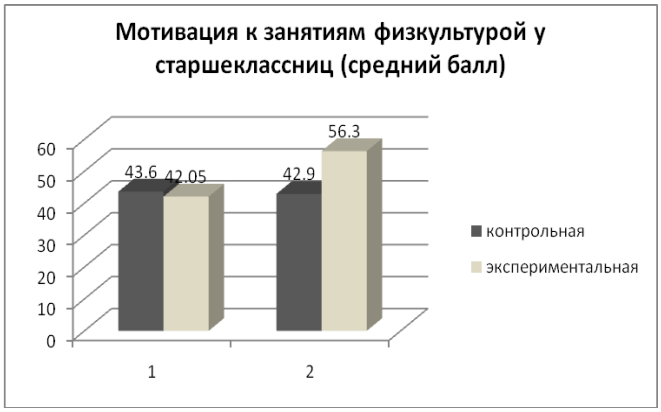

Рис.1. Динамика мотивации старшеклассниц (средний балл)

Мы выяснили, что в результате занятий аэробикой на уроках физкультуры в экспериментальной группе произошло повышение мотивации к занятиям физкультурой. В то время, как в контрольной группе средний балл мотивации к занятиям снизился.

Так, улучшение результатов мотивации в экспериментальной группе составило 7,6%, а в контрольной 0,1%.

Итак, повторная диагностика экспериментальной и контрольной групп показала, что учебная программа оздоровительных уроков физической культуры на основе базовой аэробики способствует повышению уровня мотивации к занятиям физкультурой у учащихся старших классов.

Список литературы

1. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности [Текст] / В.Г. Асеев. - М.: Мысль. 2006. - 158 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации [Текст] / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин - Омск: СибГАФК. 2000. - 179 с.
3. Божович, Л.И. Психологическое развитие школьника и его воспитание [Текст] / Л.И. Божович, Л.С. Славина - М.: Педагогика. 2009. - 176 с.
4. Волков, Н.К. Исследование психологического и физического развития учащихся 8 - 10 классов [Текст] / Н.К. Волков. - М.: 2006. - 21 с.
5. Лесгафт, П.Ф. Исследование личностных особенностей спортсменов методом моделирования [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – Спб. – Нева. – 2006. – 279с.
6. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В Сиднева. Т. I. – М.: ФАР. 2002. – 221 с.
7. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Частные методики [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В Сиднева. – Т. II. – М.: ФАР. 2002. – 211 с.

8. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте [Текст] / А.К. Маркова - М.: Педагогика. 1983. - 116 с.

ВЕРБАЛЬНЫЕ И НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Палагина Н.И.,
к.п.н., доцент, ФГБОУ ВПО
«Марийский государственный университет»

Аннотация. В статье выделены основные средства и каналы общения, влияющие на процесс установления контакта во время занятий спортивными дисциплинами

Согласно теории общения, выдвигаемой специалистами для успешной организации совместной любой деятельности, немаловажное значение имеет выбор средств общения. По их мнению, обоснованный выбор системы сигналов и средств общения максимально способствуют эффективному взаимодействию и согласованности действий участников этого процесса.

Что касается спорта, то специалисты отмечают, что тренер должен знать, с помощью каких именно средств осуществляется межличностный контакт партнеров и какие сигналы являются наиболее оптимальными для тех или иных ситуаций взаимодействия и для конкретных спортсменов. На выбор определенных сигналов и средств общения оказывают влияние и условия взаимодействия, такие как быстротечность двигательных действий или игровых ситуаций, и необходимость быстрого обмена информацией с целью выполнения довольно сложных коллективных действий, требующих значительных усилий и связанных нередко с высокой эмоциональной напряженностью. При этом динамический характер деятельности накладывает особый отпечаток на характер и стиль внутригрупповой коммуникации.

Данное обстоятельство и стало определяющим в написании статьи, где сделана попытка выделить основные средства общения, которые используются или могут быть использованы в процессе занятий спортивными дисциплинами.

Установление контакта в общении осуществляется по двум каналам общения: вербальному (от лат. verbalis - словесный, устный) и невербальному (это общение, обмен информацией без помощи слов).

К вербальным средствам общения специалисты относят: речь, контекст, подтекст, интонации.

Следует отметить, что речь (или текст, который можно записать), как средство общения одновременно выступает и как источник информации, и как способ воздействия на собеседника и, как правило, связана с логическим мышлением. Посредством речи не просто “движется информация”. Участники коммуникации особым способом воздействуют друг на друга, ориентируют друг друга, убеждают друг друга, то есть стремятся достичь определенного изменения поведения.

Контекст существует при передаче информации (в связи с чем это говорится, условия, в которых говорится). Он может быть приятным или полезным

Подтекст подразумевает определение смысла сказанного (то, что подразумевается). Тут уже нужна догадка, то есть развитость функции интуиции.

Интонации (эмоциональное выражение текста). Оттенки интонаций позволяют определить достаточно точно, что за этим стоит. Это важно учитывать при общении с различными типами личности, имеющими те или иные стили мышления, чтобы избежать разочарований и непонимания.

К невербальным средствам общения относят: молчание, слух, взгляд, прикосновение, мимика, жесты.

Молчание это интуитивный уровень контакта доступный всем, но не всегда и всеми распознается правильно. В полной мере этот уровень контакта доступный только людям с высокой степенью эмпатии, образным мышлением и развитой эмоциональной сферой.

Слух, улавливающий любые шорохи и звуки, несущие информацию это - скорее логический уровень восприятия. При этом он играет неоднозначную роль при установлении контакта между партнерами. Таким путем можно донести информацию до людей с логическим мышлением и невысокой степенью эмпатии.

Взгляд очень часто используется для установления тёплых и уважительных взаимоотношений. Его направленность и частота контакта глаз отражает эмоциональный, этический уровень контакта и является важным компонентом невербального общения. Направление взгляда указывает на направленность внимания собеседника, а так же устанавливает обратную связь с ним, то есть показывает то, как относится собеседник к тому или иному сообщению. С помощью глаз осуществляется передача самых точных и открытых сигналов из всех сигналов межличностного общения, поскольку они занимают на лице человека центральное место.

Прикосновение, а также похлопывание способно нести больше информации на сенсорном уровне контакта – тактильном. Использование тактильных элементов коммуникации также говорит о взаимных отношениях, статусе, степени дружбы между коммуникантами. У близких людей их взаимоотношения выражаются в объятиях, поглаживаниях, поцелуях. Товарищеские отношения могут выражаться рукопожатиями, похлопываниями по плечу. Прикосновения чаще всего интерпретируются с учетом ситуативных факторов, то есть условий, в которых они использованы.

Мимика это движение мышц лица, отражающее внутреннее эмоциональное состояние, способное предоставить истинную информацию о том, что переживает человек – способ использования выражения лица. Мимические выражения несут более 70% информации, т. е. глаза, взгляд, лицо человека способны сказать больше, чем произнесенные слова.

Лоб, брови, рот, глаза, нос, подбородок — эти части лица выражают основные человеческие эмоции: страдание, гнев, радость, удивление, страх, отвращение, счастье, интерес, печаль и т. п. Легче всего распознаются положительные эмоции (радость, любовь, удивление), труднее воспринимаются отрицательные (печаль, гнев, отвращение). Основную нагрузку в распознавании истинных чувств человека несут брови и губы.

Жесты – способ знакового использования рук, в общении дают много информации. Можно, например, призывно махать рукой из другого конца зала, привлекая внимание Один-два хлопка в ладоши – способ привлечь внимание. Заметно, что все эти жесты используются в ситуациях, когда люди по какой-то причине не могут передать сообщение обычным языком. Сходны с жестикуляцией знаки, подаваемые движением головы. Самые распространенные из них – кивание, кивок, покачивание, которые выражают согласие, понимание, отрицание. Сходны по своей семантике с жестами движения плечами. Например, человек может пожать плечами – выразить недоумение или сообщить: не знаю. Практика показывает, что когда люди хотят показать свои чувства, они прибегают к жестикуляции. Зачастую специалисты жесты и мимику называют – язык тела. Ценную информацию язык тела может дать и о том, в какой степени собеседник подвержен нагрузке.

Исследования показывают, что в ежедневном акте коммуникации человека слова составляют 7 %, звуки и интонации – 38%, неречевое взаимодействие – 55% (“Говорим голосом, беседуем всем телом”, – Публиций). Таким образом, большинство исследователей сходятся во мнении, что с помощью слов передается в основном информация, а с помощью жестов – различное отношение к этой информации, а иногда жесты могут заменять и слова.

Общение бывает: формальное – по делу, и неформальное – по личным интересам. При формальном общении люди взаимодействуют на социальном и интеллектуальном уровнях, а при неформальном – на психологическом и физическом. Таким образом, установление контакта – общение, связано с психологическими и физическими дистанциями.

Психологические дистанции включают 4 уровня общения: интуитивный, логический, этический, физический.

Интуитивный уровень определяется не расстоянием между вами, а догадкой, которая возникает даже без достаточной для этого информации.
При этом можно даже не видеть и не слышать партнера, можно читать чье-то письмо, можно слушать речь стоящего рядом человека и вдруг вас озаряет догадка о том, что за этим стоит. Все сказанное относится к догадкам, возникающим в связи с контекстом и подтекстом речи.

Логический уровень общения предполагает обмен конкретной информацией и представляет собой речь и текст. При восприятии информации на данном уровне общения партнеры опираются на свои ощущения, улавливают подтекст, следя за жестами, позами и мимикой в разговоре, что помогает им делать правильные выводы о сказанном.

Этический уровень общения предполагает очень близкую дистанцию между партнерами – погруженность в мир чувств другого человека. На этом уровне средствами общения являются взгляд и интонации голоса. По всем этим формам общения достаточно понятны эмоциональное состояние и взаимоотношения между людьми и они сами хорошо передают информацию о своем состоянии с помощью подобных форм общения.

Физический уровень предполагает самую близкую дистанцию общения, при которой можно прикоснуться, почувствовать ритм дыхания, флюиды отчужденности или душевной теплоты, нервного напряжения или умиротворенности. Это прикосновение к другому, которое большинству людей дают информацию не только чувственного характера, но и духовного, благодаря интуитивной догадке.

Физические дистанции включают 4 зоны. Исследуя расположение людей в пространстве при общении; специалисты выделяют следующие зоны дистанции в человеческом контакте: интимная (15-45 см), личная (45-120 см), социальная (120-400 см), публичная (свыше 400 см).

Интимная зона (15-45 см) В эту зону допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди. Для этой зоны характерны доверительность, негромкий голос в общении, тактильный контакт, прикосновения. Исследования показывают, что нарушение интимной зоны влечет определенные физиологические изменения в организме: учащение биения сердца, повышенное выделение адреналина, прилив крови к голове и пр. Преждевременное вторжение в интимную зону в процессе общения всегда воспринимается собеседником как покушение на его неприкосновенность.

Личная, или персональная, зона (45-120 см) для обыденной беседы с друзьями и коллегами, предполагает только визуально-зрительный контакт между партнерами, поддерживающими разговор.

Социальная зона (120-400 см) соблюдается во время официальных встреч в кабинетах, преподавательских и других служебных помещениях, как правило, с теми, которых не очень хорошо знают

Публичная зона (свыше 400 см) подразумевает общение с большой группой людей лекционной аудитории, на митинге и пр.

Заключение

1. При установлении контакта с аудиторией в процессе занятий спортивными дисциплинами ведущими средствами являются речевые формы общения особенно в совместных коллективных действиях, а также при планировании предстоящих действий и оценке полученных результатов

2. Для успешной организации совместной коллективной и групповой деятельности решающее значение имеет обоснованный выбор системы сигналов (как вербальных, так и невербальных средств общения), которые бы максимально способствовали эффективному взаимодействию и согласованности действий участников.

3. Следует отметить, что проблемы средств общения в условиях совместной деятельности в том числе и в процессе занятий спортивными дисциплинами не достаточно изучены. Более благополучно обстоит дело с изучением общения в спортивных играх

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Петухов М.А.,
преподаватель физической культуры
ГБУ СПО Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский медколледж»

Эстетическую подготовку учащихся мы рассматриваем как необходимую составную часть учебно-воспитательного процесса в общеобразовательном учреждении, наиболее тесно связанную с совершенствованием творческих способностей. Под эстетической подготовкой следует понимать педагогический процесс, направленный на овладение знаниями об эстетических сторонах занятий физической культурой и спортом, на развитие и совершенствование способностей правильно воспринимать и оценивать эстетическое в учебно-воспитательном процессе, на формирование потребностей и навыков выполнять свои обязанности "по законам красоты".

Цель физического воспитания - оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Педагогическая практика убеждает, что наибольшего внимания к себе требуют старшие подростки, учащиеся 9-11 классов.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. У девушек в отличие от юношей наблюдается меньше прирост мышечной массы, заметно отстаёт в развитии плечевой пояс.

В период перехода от детства к юности происходит формирование и закрепление многих качеств и свойств личности. В эту пору происходят серьёзные качественные изменения в интересах, стремлениях и вкусах школьников. В этом возрасте ребенок эмоционально восприимчив и нуждается в умелом и систематическом руководстве.

Вместе с тем именно в этот период развития подростка выпускнику средней общеобразовательной школы необходимо дать прочные эстетические знания, сформировать у него понятия об эстетическом идеале, воспитать вкус в манерах себя держать, к своей внешности.

Подростковый возраст - трудный возраст в становлении личности человека. Происходит интенсивное и в то же время не равномерное психофизическое развитие, перестройка всего организма. Одновременно с активным физическим созреванием

происходит интенсивное формирование личности, которое осуществляется под влиянием окружающей действительности, семьи, общественности, а главное, в процессе учебно-воспитательной работы школы. У подростков наблюдается особая потребность в авторитетном суждении взрослых, в чутком наставнике, под влиянием которого воспитываются черты характера.

Интересы подростка становятся не только широкими, разнообразными, но и содержательными, зачастую выходят за рамки школьных программ. Полнее удовлетворить эти разносторонние интересы помогают внеклассные и внешкольные формы организации занятий.

В старшем школьном возрасте очень ярко начинает проявляться стремление к общению с товарищами, к коллективу сверстников. Эмоционально окрашенное стремление подростка принимать активное участие в различной деятельности имеет огромное значение. Урочная и внеурочная деятельность должна быть насыщена информацией, способствующей всестороннему интеллектуальному и духовному развитию, накоплению эстетических богатств.

Список литературы

1. Адаскина, А.А. Особенности проявления эстетического отношения при восприятии действительности // Вопросы психологии. - 1999. - № 6. - С. 100.
2. Маймин, Е.А. Эстетика - наука о прекрасно [Текст] / Е.А. Маймин – М.: Просвещение, 1982.
3. Френкин, А.А. Эстетика физической культуры [Текст] / А.А. Френкин - М.: ФиС, 1983.

ПОДГОТОВКА СУДЕЙ ПО БАДМИНТОНУ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ УНИВЕРСИАДЫ 2013

Полевщиков М.М.,
к.п.н., профессор, декан факультета физической культуры, спорта и туризма
ФГБОУ ВПО «Марийский государственный университет»

Добрый день, уважаемые участники конференции!

Тема выступления подготовка судей для соревнований по бадминтону на Универсиаде 2013.

Но сначала несколько слов о самой Универсиаде.

Казань является городом, который заслуженно завоевал право проведения XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года.

Универсиада – это масштабное событие международного уровня.

На Универсиаде 2013 ожидается:

- 13 500 (тринадцать тысяч пятьсот) спортсменов и членов делегаций,
- 1500 (тысяча пятьсот) представителей СМИ,
- 100 000 (сто тысяч) туристов и болельщиков,
- 20 000 (двадцать тысяч волонтеров).

География Универсиады охватывает 170 стран мира.

На Универсиаде 2013 будет разыгран 351 (триста пятьдесят один) комплект наград в 27-ми (двадцати семи) видах спорта. По бадминтону будет разыграно 6 комплектов медалей.

Подготовка и проведение Универсиады ведётся под эгидой Международной федерации студенческого спорта (FISU).

В подготовке соревнований по бадминтону принимали участие делегат международной федерации бадминтона Петр Таркала и технический делегат ФИСУ по бадминтон Роджер Йоханссон.

До Универсиады осталось около 3-х месяцев, а до бадминтона чуть меньше, так как бадминтон стартует с нулевого дня Игр.

На сегодняшний день были получены предварительные количественные заявки от 88-ми (восьмидесяти восьми) стран. В соответствии с ними по предварительным данным мы ожидаем 8292 (восемь тысяч двести девяноста два) спортсмена и 3218 (три тысячи двести восемнадцать) официальных лиц в составе делегаций.

На сегодняшний день по бадминтону 30 (тридцать) стран подали заявки на участие.

В соответствии с данными заявками:

Количество спортсменов мужчин – 87 (восемьдесят семь) человек,

Количество спортсменов женщин – 80(восемьдесят) человек,

Количество официальных лиц – 53 (пятьдесят три) человека.

Во время Универсиады в Казани будет использовано 49 (сорок девять) спортивных объектов, в том числе 32 (тридцать два) соревновательных и 17 (семнадцать) тренировочных.

В Академии тенниса планируется проведение соревнований по теннису и бадминтону.

13 (тринадцатого) декабря произошло значимое событие, на площадке возле Академии Тенниса состоялась закладка символического камня на месте строительства первого в России Центра бадминтона, где в 2014 (две тысячи четырнадцатом) году планируется проведение Чемпионата Европы по бадминтону.

Перед Вами поэтажное зонирование объекта. Соревнования по бадминтону будут проходить на 8 игровых площадках и 6 тренировочных площадках.

Помимо объектов, на которых будут проводиться спортивные события Универсиады 2013, завершилось строительство Футбольного стадиона на 45 тысяч зрителей. На нем состоятся церемонии открытия и закрытия Универсиады. 1 марта 2013 года стадион передан под подготовку данных Церемоний.

Деревня Универсиады станет центром проживания спортсменов на Универсиаде 2013.

Общая вместимость жилых корпусов деревни составляет 13500 (тринадцать тысяч пятьсот) человек.

Она откроет свои двери для спортсменов Универсиады 29-го (двадцать девятого) июня 2013 (две тысячи тринадцатого) года.

Деревня Универсиады состоит из трех кластеров и 28-ми (двадцати восьми) корпусов. На сегодняшний день полностью завершено строительство жилой зоны Деревни Универсиады. Все жилые дома заселены и тестируются. В деревне проживает несколько тысяч студентов из разных стран мира. Открыты Центр общественной безопасности и Медицинский центр.

Основным центром координации и управления на период Универсиады 2013 станет международный информационный центр.

Здесь будет расположен главный ситуационный центр и штаб координации спортивных объектов, общий и спортивный информационные центры, основной аккредитационный центр и многое другое.

При подготовке Универсиады 2013 ведется активное взаимодействие с Национальными спортивными федерациями.

Практически со всеми федерациями подписаны договора.

27 директоров по видам спорта назначены и принимают активное участие в подготовке к Играм.

В Дирекции работает 29 (двадцать девять) спортивных менеджеров, которые принимают активное участие в подготовках к играм и в формировании спортивных операционных планов.

Также назначены венью-менеджеры (управляющие спортивных объектов) и разработано полное штатное расписание.

В настоящее время в департаментах спорта и управления объектами работает 118 сотрудников.

На сегодняшний день назначены делегаты международных федераций по 18 (восемнадцати) видам спорта.

15 мая все спортивные сооружения, задействованные на Универсиаде будут переданы в распоряжение Дирекции Универсиады.

Основным документом по видам спорта является спортивный операционный план. На сегодняшний день завершена 4 версия.

Структура Спортивного Операционного Плана:

- Спортивная программа
- Структура спортивного менеджмента
- Перечень спортивного и судейского оборудования
- Перечень оборудования системы swiss-timing
- Зонирование объекта
- Техническое руководство для команд
- Судейская структура и сервисы для судей
- Поминутное расписание каждого дня

Соревнования по бадминтону стартуют 5 июля 2013 года и длятся 7 дней. По рекомендации технического делегата ФИСУ впервые соревнования будут проходить с перерывом в 1 день.

В рамках тестовых мероприятий с 1 по 6 июня состоится «Открытый Кубок Казани по бадминтону», где планируется более 100 участников и 111 судей.

Соревнования по бадминтону стартуют 5 июля 2013 года и длятся 7 дней. По рекомендации технического делегата ФИСУ впервые соревнования будут проходить с перерывом в 1 день.

В рамках тестовых мероприятий с 1 по 6 июня состоится «Открытый Кубок Казани по бадминтону», где планируется более 100 участников и 111 судей.

При проведении соревнований любого уровня, судьи являются одной из важных клиентских групп проведения соревнований. От работы судейского корпуса зависит атмосфера на спортивной площадке, впечатление от соревнований и самое главное - результаты спортсменов.

В проведении XXVII Всемирной летней Универсиады по 27 видам спорта будет задействовано 2418 (две тысячи четыреста восемнадцать) судей и рефери, из них: 831 (восемьсот тридцать один) человек – международных, 1587 (тысяча пятьсот восемьдесят семь) - национальных.

Согласно правилам проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года назначение международных судей определяется индивидуально по каждому виду спорта, как по назначению международных федераций, так и по предложению Оргкомитета и согласованию с ФИСУ (FISU), международными спортивными федерациями (ISF).

Финальные списки международных судей будут определены за 3 месяца до начала Универсиады.

Национальные судьи назначаются Всероссийскими федерациями по видам спорта.

По финансовым обязательствам все судьи разделены на 4 категории:

Для первой категории расходы за судей несет оргкомитет,

Для второй – участники соревнований,

Для третьей – международные спортивные федерации,

Для четвертой – делегации-участники.

Размер суточных выплат в соответствии с рекомендациями FISU по финансовым обязательствам перед международными судьями по видам спорта приведен на следующем слайде.

Оплата национальным (российским) судьям и рефери производится согласно нормативов, установленных приказом Министерства спорта Российской Федерации приказ №365 от 16 апреля 2010г.

4 июня 2012 года Наблюдательный совет XXVII Всемирной летней Универсиады принял решение о выплатах на 2-х разовое питание (обед, ужин), во время универсиады в размере:

50$ в сутки для международных судей,

30$ для национальных (российских) судей.

Завтрак для судей предусмотрен в гостинице.

На всех соревновательных объектах предусматриваются кофе-брейки в офисе судей (комнатах отдыха судей).

Для национальных судей будет организовано проживание на 4 (четырех) комфортабельных теплоходах. Для удовлетворения потребности данной клиентской группы будет организован сервис в судейском городке на территории речного порта: питание, логистика. Будет предусмотрен транспорт для судей до места аккредитации и до мест проведения соревнований и обратно.

Предоставление судьям на масштабных соревнованиях единой формы стало обычной практикой, что позитивно влияет на общую положительную атмосферу соревнований.

Оргкомитет обеспечивает всех судей 2-мя комплектами одежды: спортивной и официальной формой:

Спортивная одежда и обувь будет приобретаться в рамках партнерства с одной из ведущих фирм «Форвард»: футболка, футболка «поло», куртка/ветровка, шорты, брюки спортивные, кроссовки, сумка спортивная (рюкзак), бейсболка.

Официальный костюм представляет из себя: пиджак, брюки или юбку, рубашку (2 шт.), галстук или платок-шарф, а так же ботинки/туфли и носки.

Выдача экипировки международным судьям будет осуществляется назначенными ответственными за судей на первом техническом совещании по виду спорта на спортивном объекте.

Выдача формы российским судьям в судейской Деревне Универсиады, также назначенным ответственным за судей по виду спорта.

Процесс аккредитации является неотъемлемой составляющей во всей системе проведения Игр. Аккредитация позволяет получить доступ к объектам, и другие права, такие как транспорт, униформа, доступ в специальные зоны.

Аккредитацию судьи и рефери могут получить, зарегистрировав свои персональные данные через личный кабинет на сайте Универсиады, где можно заполнить все необходимые формы и отправить данные на проверку.

После завершения процедуры аккредитации все сотрудники и участники получают вот такие аккредитационные бейджи, которые содержат персональные данные, зоны доступа и уникальный штрих-код, который считывается автоматизированными системами проверки аккредитации.

В рамках подготовки к Универсиаде по всем видам спорта проводятся международные судейские семинары. Первыми стартовали судьи по бадминтону.

Проведение международного семинара было поручено техническому делегату ФИСУ Роджеру Юхансону (Швеция) и заместителю председателя Всероссийской коллегии Судей НФБР Полевщикову М М (Россия). В апреле заканчиваются эти семинары и началось проведение тестовых мероприятий (соревнований). Как уже говорилось, тестовые соревнования по бадминтону будут проводиться со 2 по 4 июня 2013 в рамках открытого первенства Татарстана. В этом мероприятии примут участие максимальное количество (близкое по количеству Универсиаде) участников и судей.

Соревнования по бадминтону кроме ГСК будут судить:

- 64 судьи на вышках (umpire). Из них:

40 – иностранных;

24 – национальных (российских).

- 72 линейных судьи (linesmen) – все из России

На семинаре кроме истории развития правил судейства были рассмотрены особенности судейства соревнований. Кандидаты на судейство соревнований по бадминтону на линии, а их было более 170 при необходимости 72, прошли через практическое судейство.

В заключении скажу, что официальное приглашение на судейство соревнований по бадминтону от Республики Марий Эл получили 2 человека. Один будет представлен в ГСК, второй – судьей на вышке.

Кратко о научных исследованиях на факультете ФКСиТ МарГУ.

Мы выставили на часть работ на 3-х плакатах. В течение последних четырех лет факультет выиграл 3 гранта, выполняемые под контролем Минобра науки РФ на общую сумму около 4 миллионов рублей. Результаты исследований докладывались на Всероссийских и международных форумах: на международных форумах «Архимед» научных изобретений (2 серебряные медали), на Всероссийских форумах «Российским инновациям - Российский капитал (бронзовая медаль). Имеются и международные награды Европейского научного общества.

Факультет два раза в год проводит Всероссийскую дистанционную конференцию «Виртуаль: физическая культура, спорт и здоровье», которая зарегистрирована приказом Минспорта РФ.

Приглашаем всем участников конференции к творческому сотрудничеству.

РОЛЬ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ НРАВСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Самохина Т.А.,
руководитель физвоспитания
НОУ СПО Республики Марий Эл
«Марийский кооперативный техникум»

Занятия физической культурой и спортом должны быть направлены не только на совершенствование физических, но и культурных, нравственно-эстетических качеств занимающихся. Однако в силу различных причин эти занятия превращаются в тренировку тела, почти не затрагивая мыслей, чувств, эмоций, т.е. психики. Такой односторонний подход, несомненно, притупляет интерес к тренировкам и сужает их воздействие на психическую и нравственную сферы. Занятия, призванные стать средством физического и нравственно-духовного развития, приносить радость и удовлетворение, порой превращаются в скучное рукомахание.

За привычным словом «физкультура» как-то поблекло понятие «физическая культура», как часть культуры общей, как хранилище духа. Ведь физкультура – это не только мышечная радость, но и радость общения с другими людьми.

Формированию нравственно-эстетических качеств у студентов способствует их участие в различных спортивно-массовых мероприятиях. Поэтому в техникуме ежегодно проводятся спортивные тематические и развлекательные мероприятия. Эти формы занятий не только повышают двигательную активность студентов, но и способствуют воспитанию позитивного отношения к занятию физической культурой и спортом, становлению характера, вырабатывают навыки самостоятельности, раскрывают творческие возможности, создают дружескую, творческую атмосферу в студенческой среде. Вместе с тем у студентов появляется необходимость самостоятельной оценки своих

физических возможностей и в соответствии с этим умение реально рассчитывать свои силы.

Спортивные викторины и тематические мероприятия расширяют кругозор, знакомят с историей спорта, выдающимися спортсменами, с аспектами международного спортивного движения. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Необходимым условием для активного участия студентов в таких мероприятиях является постоянный, творческий поиск новых разнообразных, более креативных форм и методов проведения спортивно-массовых мероприятий, отвечающих индивидуальным и коллективным запросам студентов.

В этом году мы подготовили и провели спортивно-развлекательное мероприятие под названием «Принцессы спорта», в котором приняли участие команды девушек трех учебных заведений СПО: Марийский кооперативный техникум, Йошкар-олинский строительный техникум, Марийский республиканский колледж культуры и искусств.

Цели и задачи мероприятия:

1. Формирование осознанной потребности к физическому самосовершенствованию и самовоспитанию.
2. Воспитание нравственно-эстетических качеств, индивидуальных психологических черт и особенностей, способствующих формированию личности.
3. Приобретение творческого опыта в сфере физической культуры для достижения поставленных целей.

Спортивные мероприятия способствуют повышению интереса к занятиям физическими упражнениями, формированию физкультурной грамотности, приобщению к здоровому образу жизни.

Программа мероприятия:

1. Спортивное состязание в виде комбинированных командных эстафет: «Олимпийский огонь», «Большая стирка», «Футбольные страсти», «Салон красоты».
2. Творческий спортивно-танцевальный конкурс «Грация и движение».
3. Конкурс капитанов «Гибкий стан».
4. Конкурс-показ спортивной моды «Спорт без границ».
5. Викторина, посвященная предстоящим олимпийским играм.

В проведении мероприятия были использованы: разнообразный спортивный инвентарь и оборудование, музыка и красочный реквизит.

Каждая из трех участвующих команд была достойна победы, поэтому каждый момент соревнований был захватывающим, увлекательным и интересным.

Девушки сумели показать не только хорошую спортивную подготовку, но и такие качества как волю к победе, смелость и решительность, настойчивость в достижении цели, выдержку и самообладание, взаимопомощь и поддержку, индивидуальность и артистичность.

Физическая культура предоставляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Она воспитывает умение воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий и форм, развитии физических, нравственных, волевых и психических качеств.

Нравственно-эстетическое воспитание личности на занятиях физической культурой и спортом имеет большое значение. Это подтверждается всей жизнью и современной наукой. Нравственность и культура поведения являются важнейшим условием полноценного физического и психического здоровья, играют исключительную роль в управлении человека самим собой, своим поведением, своими поступками.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Сепеева О.В.,
тренер-преподаватель
ГБОУ ДОД Республики Марий Эл
«СДЮСШОР по шорт-треку»

Особое место в развитии двигательных возможностей занимают скоростно-силовые способности, высокий уровень развития которых играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта.

Проблемы в развитии каких-либо качеств спортсмена могут привести к тому, что спортсмен достигнет наивысших и стабильных спортивных результатов. Немаловажную роль в его воспитании играют скоростно-силовые качества

Действенность скоростно-силовых упражнений в какой-то мере пропорциональна частоте включения их в недельные и более протяжённые циклы при условии, что в процессе воспроизведения их удаётся как минимум поддерживать, а лучше увеличивать достигнутый уровень скорости движения.

Исходя из этого и нормируют суммарный объём скоростно-силовых упражнений, в частности число повторений их в отдельном занятии. Динамика скорости движений служит вместе с тем и одним из одних критериев в регулировании интервалов отдыха между повторениями: как только движения начинают замедляться, целесообразно увеличить интервал отдыха, если это поможет восстановить необходимую скорость, либо прекратить повторение. Кратковременность скоростно-силовых упражнений и ограниченная величина применяемых в них отягощений позволяют выполнить их в каждом занятий серийно, используя несколько повторений в каждой серии. Вместе с тем предельная концентрация воли, полная мобилизация скоростно-силовых возможностей, необходимость каждый раз при повторении не допускать ухудшения скоростных характеристик.

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи- развитие быстроты движений и силы определённой группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Иначе говоря, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при которых значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть «скоростно-силовыми». Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и использованием менее значительных отягощений. Есть немаловажно упражнений, выполняемых и без внешних отягощений.

Состав скоростно-силовых упражнений можно разбить на три группы:

1.Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью и т.д.

2.Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес

различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах).Упражнения, выполняемые с дополнит. отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд и пр.)- сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседания и т.п.

3. Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору, по песку). Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи- развитии быстроты движений и силы определенной группы мышц.

Проявление скоростно-силовых возможностей мышечных групп обусловлено в большей степени или количеством двигательных единиц, вовлеченных в работу, или особенностями сократительных свойств мышц. В соответствии с этим выделяют два подхода к развитию скоростно-силовых способностей: использование упражнений или с максимальными усилиями, или с непредельными отягощениями.

Применение утяжелённых и облегчённых сопротивлений даёт возможность избирательно воздействовать на повышение уровня использования отдельных компонентов специальных скоростно-силовых качеств и позволяет резко увеличить объём специальных упражнений. Объясняется это тем, что преодолевая отяжеленные или облегченные сопротивления, спортсмен даже при выполнении упражнения с околопредельной интенсивностью превышает соревновательные показатели проявления рассматриваемых компонентов специальных скоростно-силовых качеств.

В видах спорта, в которых на соревнованиях спортсмену приходится преодолевать собственный вес тела, увеличение этого веса может достигаться за счёт: а)дополнительного отягощения, закреплённого на теле спортсмена; б) преодоления дополнительного сопротивления на велостанке; в) бег на подъём 10-15

Для уменьшения преодолеваемого сопротивления могут использоваться: а) в прыжковых упражнениях- выполнение разбега под уклон; б) бег под уклон

Тесты для оценки скоростно-силовых способностей:

1)прыжок в длину с места
2)пятерной прыжок
3)челночный бег 10х5м
4)метание мяча весом 1кг из положения сидя, из положения стоя
5)прыжок в высоту с разбега,см
6)подъём туловища из положения лёжа на спине в течение 30с(в и.п ноги согнуты в коленях)
7)подъём на скамейку определенной высоты в определенном темпе за определенное время
8)выпрыгивания
9)отжимания от пола, скамейки

ВНЕДРЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сидоркин А.В.,
директор ГОУ СПО Республики Марий Эл
«Училище Олимпийского резерва»

Мое выступление скорее носит информационный характер. Спешу поделиться с вами информацией по совершенствованию системы подготовки спортивного резерва для сборных спортивных команд Российской Федерации, полученной мною во время участия

на последних всероссийских конференциях в г. Москве и г. Чебоксары, а так же во время обучения в Российском Международном Олимпийском Университете.

Федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;" (ФЗ № 412)

Разрешите привести основные нормативные документы регламентирующие деятельность организаций осуществляющих спортивную подготовку.

Несомненно одним из основных документов является приказ № 325 от 24.10.2012 года «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

Пункт 6 статьи 33 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ

Устанавливает следующее:

образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и реализующие **программы спортивной подготовки**, разработанные на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, наряду с указанными программами реализуют **дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.**

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

Вступает в силу с 01 сентября 2013 года

Основные статьи, касающиеся деятельности образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта:

Статья 13. Общие требования к реализации образовательных программ.

Статья 15. Сетевая форма реализации образовательных программ.

Статья 16. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Статья 20. Экспериментальная и инновационная деятельность в сфере образования.

Статья 23. Типы образовательных организаций.

Статья 25. Устав образовательной организации.

Статья 31. Организации, осуществляющие обучение.

Статья 49. Аттестация педагогических работников.

Статья 71. Особые права при приеме на обучение по программам бакалавриата и программам специалитета.

Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых.

Статья 77. Организация получения образования лицами, проявившими выдающиеся способности.

Статья 84. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Статья 108. Заключительные положения

Статья 84. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта

Основная статья для образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта

Наряду с особенностями реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта выделяют:

- дополнительные общеразвивающие программы

направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте

- дополнительные предпрофессиональные программы

направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта

Для решения основных задач в период реформирования следует:

- 1. Обеспечить преемственность программ и их синхронизацию между собой.
- 2. Обеспечить на их основе эффективную подготовку спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд Российской Федерации.

Среди основных различий в принципах педагогики и спортивной подготовки выделяют:

- - педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка;
- - принципы спортивной подготовки основываются на физиологических особенностях организма обучающегося с целью проведения максимально эффективного тренировочного процесса, то есть представляют собою управляемый биологический процесс.

Основные изменения в период реформирования касаются

1. Направленности обучения на результат, который четко формулируется в разделе “Требования к минимуму содержания дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы”.

2. Введения дополнительного года обучения в целях продления предпрофессиональной программы для детей, не освоивших успешно программы спортивной подготовки в силу возраста, а также детей, желающих поступить в профессиональные учебные заведения.

3. Новой структуры учебных планов, которые делятся на разделы: обязательная часть, вариативная часть, консультации, аттестация.

4. Нормирования часов самостоятельной работы обучающихся, объем которой определяется с учетом минимальных затрат на индивидуальную спортивную подготовку, а также с учетом параллельного освоения детьми программ начального и основного общего образования, реального объема активного времени суток.

Факторы, которые способствуют успешному внедрению изменений в законодательстве:

-деятельность спортивных школ по обеспечению реализации предпрофессиональных программ, то есть *достаточная материально-техническая база, кадровый потенциал*;

-формирование контингента обучающихся по предпрофессиональной образовательной программе с учетом формирования *государственного (муниципального) задания*;

-особая ответственность спортивной школы за *сохранность контингента.* Показателем результативности работы школы становится ее выпускник (в том числе соотношение количества выпускников по сравнению с количеством поступивших);

Как действовать руководителю спортивной школы

1. Проанализировать возможности спортивной школы в части реализации предпрофессиональных программ.
2. Разработать программу управления образовательным (тренировочным) процессом в переходный период, направленный на реализацию двух видов программ.
3. Подготовить новые программы к лицензированию.
4. Разработать технологию индивидуального отбора детей.
5. .Разработать новые локальные акты:

- положение о дополнительном приеме;
- порядок перевода обучающихся с одной образовательной программы на другую;
- положение о сокращенной форме обучения;

- порядок применения индивидуальных планов и другие.

6. Обновить базу локальных документов спортивной школы:
   - устав;
   - порядок приема;
   - положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;
   - правила внутреннего распорядка для обучающихся.

Позволю себе отметить, что планируется

- к июлю этого года принятие новых методических рекомендаций
- ведется работа по созданию спортивного паспорта обучающегося
- идет совместная работа с Роспотребнадзором по подготовке новых СанПинов
- так же готовится проект нового коллективного договора
- и наконец разрабатывается порядок приема в Организации осуществляющие спортивную подготовку.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Стариков А.А.,
руководитель физвоспитания
ГБОУ СПО Республики Марий Эл
«Торгово-технологический колледж»

Проблема укрепления здоровья человека в настоящее время является наиболее актуальной. По словам Президента Российской Федерации В.В. Путина, «результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех».

Серьезные изменения в социальной среде предъявили новые требования к человеку, вступающему в самостоятельную жизнь. От него ожидают социальной мобильности, адаптивности, конкурентноспособности, социальной восприимчивости, гибкости, устойчивости. Следовательно, новые условия жизни породили новые ценностные ориентиры и новые воспитательные ценности, поставили педагогическую общественность перед необходимостью искать нетрадиционные способы и средства их формирования. Одним из них является закаливание.

Еще в Древнем Китае профилактика болезней и укрепление здоровья носили государственный характер. «Мудрый, - говорилось в «Трактате о внутреннем», - лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодец, когда человека уже мучает жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой. Разве это не слишком поздно?». Поэтому в древнекитайской медицине большое внимание уделялось мероприятиям, способствовавшим укреплению здоровья. Важнейшими средствами для этого считались физические упражнения и закаливания.

Закаливание - ряд приемов и способов воздействия на организм, которые повышают его возможности адаптироваться к неблагоприятному воздействию внешней среды. Можно выделить различные методы закаливания: закаливание воздухом, водой, обтирание, обливание, контрастный душ, моржевание, закаливание солнцем, закаливание в парной, босохождение и т.д.

Закаливание воздухом - наиболее распространенная и доступная форма закаливания. Эти процедуры доступны людям различного возраста и могут широко применяться как здоровыми людьми, так и людьми, страдающими некоторыми заболеваниями.

Начальным этапом закаливания водой является *обтирание.* Обтирание производят последовательно: сначала шея, затем грудь и спина, потом их насухо вытирают и

растирают до красноты полотенцем. После обтирают ноги и тоже растирают их. Более эффективная водная процедура – это контрастный душ. Большое внимание привлекает зимнее купание, которое оказывает влияние практически на все функции организма. У «моржей» улучшается работа сердца и легких, совершенствуется система терморегуляции, возрастает газообмен. Занятия таким плаванием следует начинать после предварительной тренировки закаливания.

Во время *закаливания солнцем* усиливается деятельность потовых желез, увеличивается испарение влаги с поверхности кожи, что улучшает кровообращение во всех тканях организма.

Закаливание в парной является прекрасным лечебным, гигиеническим и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается эмоциональный тонус организма, его работоспособность, ускоряются восстановительные процессы после длительной физической работы. Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером, пройтись, пробежаться босиком по земле. И летом, и зимой, и в межсезонье, в любую погоду - круглый год

Закаливание показано не всем людям: при наличии заболеваний необходима предварительная консультация с врачом. В целом, дети более чувствительны к воздействию низких температур, чем взрослые. Люди, закаливающиеся впервые, перенесшие болезнь, слабо развитые физически также намного чувствительнее. Производя закаливание, необходимо учитывать возраст и тип нервной системы. Например, людям с преобладанием процессов торможения рекомендуют обливания и контрастные процедуры. А вот людям с повышенной возбудимостью нервной системы обливание противопоказано, так как оно может послужить слишком сильным раздражителем.

Закаливание - одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни. Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм.

Список литературы

1. Крылов, О.А. Некоторые аспекты терморегуляции и закаливания [Текст] / Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков / Под ред. акад. Маркосяна А.А.- М.: Медицина.- 2009.- С.298-302.
2. Маршак, М.Е. Физиологические основы закаливания организма человека [Текст] / М.Е. Маршак. – Л.: Медицина, 2010.- 149 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Филина А.А.,
врач спортивной медицины ОСМ № 1
ГБУ Республики Марий Эл
«Врачебно-физкультурный диспансер»

Введение

Одно из важнейших направлений в современной комплексной системе восстановления - целенаправленная регуляция обмена веществ лекарственными средствами и продуктами спортивного питания.

Фармакология спорта - обслуживание потребностей организма (органов и систем) в приобретении качеств, присущих виду спорта (скорость, сила, выносливость, координация) в соответствии с этапами подготовки, с получением эффекта суперкомпенсации для достижения максимального соревновательного результата.

Основная часть:

Общими задачами современной спортивной фармакологии являются:

1. Повышение спортивной работоспособности спортсменов, т.е. расширение возможностей адаптации (приспособления) организма спортсмена к физическим нагрузкам.

2. Ускорение восстановления функций организма спортсмена, нарушаемых вследствие утомления.

3. Ускорение и повышение уровня адаптации организма спортсменов к необычным условиям тренировочной и соревновательной деятельности (среднегорье, влажный и жаркий климат, резкая смена часового пояса при перелетах и вследствие этого возникновение состояния острого десинхроноза и т.п.).

4. Коррекция иммунитета, угнетаемого при интенсивных физических нагрузках.

5. Лечение и профилактика различного рода заболеваний, травм, нарушений функций организма.

Основные особенности фармакологического обеспечения на этапах подготовки к соревнованиям, во время соревнований и последующего восстановления вытекают из педагогической цели на конкретном этапе, фармакология должна быть адаптирована к уровню здоровья и подготовленности спортсмена. Программу фармобеспечения спортсмена следует осуществлять не менее чем в годичном цикле.

Она должна охватывать все периоды его деятельности:

Подготовительный (втягивающий) этап;

Этап базовой и специальной подготовки;

Предсоревновательный этап;

Соревнование;

Восстановление.

Подготовительный этап, основной задачей которого является подготовка к восприятию интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок в последующих этапах.

Современный арсенал фармакологических препаратов предлагает весьма широкий выбор лекарственных средств, действие которых способствует ускорению процессов адаптации, восстановления и повышения работоспособности у спортсменов.

Целесообразно выделить следующие группы веществ, применяемых в подготовительном этапе:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ) (кокарбоксилаза, пантогам, карнитин);

2. Препараты энергетического действия (фосфагены, янтарная, яблочная, лимонная кислоты);

3. Адаптогены растительного и животного происхождения (женьшень, левзея, элеутерококк, элтон, леветон);

4. Антиоксиданты (вит А,Е,С, убихинон, мед, пыльца);

5. Иммуномодуляторы (поливитаминные комплексы: компливит, супрадин, биовитал, центрум; продукты пчеловодства; лекарственные препараты: интерферон, интерлейкин, виферон);

6. Ноотропы (пантогам, фенибут, ноотропил).

Важно начинать этот этап с назначения спортсмену поливитаминов (комливит, аэровит, супрадин, мультитабс) и витаминов (А, Е, С,).

Прием препаратов женьшеня, элеутерококка способствуют ускорению адаптации к физической нагрузке и нормализации функционального состояния систем и органов.

Ноотропы – препараты, которые в первую очередь улучшают обучаемость и память. Необходимо постоянно следить за компенсацией затрат энергетических веществ. Во второй половине подготовительного этапа рекомендуется прием средств для увеличения уровня иммунного ответа, таких как цветочная пыльца, мед с пергой, мумие.

Диета должна быть богата углеводами и жирами.

Базовый этап. Характеризуется значительным объемом и интенсивностью тренировок, наработкой специальных качеств и навыков, поэтому в этот период приходится принимать наибольшее количество препаратов.

Основными задачами являются:

-выведение общей и специальной работоспособности;

- уменьшение воздействия неблагоприятных факторов тренировочного процесса на внутренние органы;

- предотвращение перетренировки;

- профилактика травматизма;

- создание оптимального мышечного объёма без ущерба для выносливости и скоростных качеств.

Продолжается прием витаминов, так же необходим прием препаратов способствующих синтезу АТФ (неотон, фосфаден). Действие антигипоксантов (актовегин, гипоксен, цитохром С) повышают эмоциональную устойчивость и физическую работоспособность. Рекомендуется прием анаболических препаратов (Элькарнитин, левокарнитин, левзея).

Ноотропы применяются для сохранения наработанных динамических стереотипов. Направленность диеты в этот период — белково-углеводная. Белок должен быть полноценным, сбалансированным по аминокислотному составу и легкоусвояемым.

Предсоревновательный этап.

На этом этапе осуществляются:

- подготовка к соревновательному режиму при значительном снижении физической нагрузки;

- уменьшение количества фармакологических препаратов;

- предотвращение иммунного срыва;

Рекомендуется снизить прием поливитаминов. Для предотвращения падения мышечной массы и с целью регуляции обмена углеводов и жиров целесообразно назначение адаптогенов. Прием ноотропов помогает сохранить технику и способствует более эффективному выходу на фазу суперкомпенсации. Во второй половине рекомендуется прием адаптогенов и энергетиков (неотон). Направленность диеты в этот период подготовки преимущественно углеводная, причем наиболее целесообразно потребление фруктозы.

Соревновательный этап.

-максимальная реализация возможностей спортсмена;

-поддержка пика суперкомпенсации;

-вывод и нейтрализация метаболитов (продуктов распада);

- продление работоспособности на время стартов (в течение дня- при режиме соревнования утро-вечер; на несколько дней - при многоборье, велогонках и т.д.);

- нейтрализация нежелательной реакций, не снижая работоспособности.

В период соревнований для исключения возможности применения допинга питье, еда и фармакологическое обеспечение спортсмена должны тщательно контролироваться.

Восстановительный этап.

1. Срочное восстановление - сразу же после окончания физической нагрузки и включает в себя:

- пополнение запасов энергии (углеводы);

- ликвидация кислородной задолженности (гипоксен);

- срочная ликвидация лавинообразного нарастания количества свободных радикалов;

- психологическая нагрузка.

2. Восстановление после соревнований, игрового сезона:

- выведение продуктов метаболизма из организма;

- восстановление, реабилитация, лечение перенапряжения различных органов и систем;

- окончательное залечивание травм;

- психосоматическая реабилитация.

Фармакологическая поддержка спортивных качеств, таких как выносливость, сила и скорость.

Выносливость- способность работать, не уставая и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Фармподдержка при тренировке на выносливость :

1.Витамины и минералы (поливитамины, вит Е, С, В15, Fe, Mg, K);

2.Антигипоксанты;

3.Антиоксиданты (вит А,Е,С, убихинон, мед, пыльца)

4.Адаптогены;

5.Ноотропы;

6.Энергодающие препараты;

7.Иммуномодуляторы;

8.Корректоры буферных систем;

9.Регуляторы общего обмена.

Сила- способность преодолевать внешнее сопротивление по средством мышечных напряжений.

Фармподдержка при тренировке на развитие силы :

1.Витамины (поливитамины, вит Е, С, В15, Fe, Mg, K);

2.Антигипоксанты;

3.Антиоксиданты;

4.Адаптогены;

5.Ноотропы;

6.Энергодающие;

7.Иммуномодуляторы;

8.Анаболические препараты;

9.Гепатопротекторы.

Скорость- способность в короткие промежутки времени (быстро, мгновенно) преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений, силы.

Фармподдержка при тренировке на развитие скорости :

1.Витамины (поливитамины, вит Е, С, В6, Fe, Mg, K);

2.Антигипоксанты;

3.Антиоксиданты;

4.Адаптогены;

5.Ноотропы;

6.Энергодающие;

7.Иммуномодуляторы;

8.Анаболические препараты;

9.Гепатопротекторы.

Вывод **:**

Таким образом, основные задачи фармакологического обеспечения в тот или иной период подготовки спортсмена диктуются направленностью и объемом тренировочных и соревновательных нагрузок, степенью напряжения функциональных систем организма. Совершенно недопустимо постоянное применение любых фармакологических препаратов без учета периодичности подготовки спортсмена, так как это может привести к отрицательному эффекту и выработке устойчивого привыкания спортсмена к тому, или иному препарату. Поэтому назначение и применение разрешенных (недопинговых) фармакологических препаратов для регуляции процессов восстановления, профилактики перенапряжений, сокращения сроков адаптации, повышения психической устойчивости и

работоспособности спортсменов должны быть обоснованными с биохимической и физиологической точки зрения.

МОДЕЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

Шалгин А.Н.,
к.п.н., доцент, ФГБОУ ВПО
«Марийский государственный университет»

Модельная характеристика – это характеристика, содержащая комплекс формализованных эталонных показателей (свойств личности, психических, физических качеств, технико-тактического мастерства), необходимых для эффективной и стабильной соревновательной деятельности.(6)

Метод модельных характеристик как метод планирования используется в теории и практике спортивной тренировки, где планирование осуществляется от конечной цели, от показателей высшего мастерства (2). Исходным звеном для достижения рационального содержания тренировочного процесса является уровень прогнозируемой цели по годам обучения, который выражается в результатах. Важным становится динамика результатов с учетом, как возрастных особенностей, так и уровня достижений (1,3).

Моделирование – важнейший фактор организации и планирования подготовленности спортсмена, дающий возможность прогнозировать желаемый уровень достижения, правильно ставить задачи, использовать эффективные средства тренировки и наглядно видеть путь к цели.

Четыре типа моделей в спорте:

- Модель соответствия (перспективности отбора)
- Модель подготовленности
- Модель соревновательной деятельности
- Модель соревновательных условий

Цель исследования: разработка модельных характеристик соревновательной деятельности легкоатлеток 12-13 лет для эффективного планирования тренировочного процесса.

Задачи исследования:

- 1) провести диагностику состояния систем;
- 2) на основании полученных результатов определить должные нормы, которые бы явились модельными;
- 3) спрогнозировать модельные характеристики.

Модель соревновательной деятельности на примере Всероссийских финальных соревнований "ШИПОВКА ЮНЫХ" по легкоатлетическому четырехборью (2000-01гг.р.)(5)

- Результаты в баллах победителя и призеров: 312-252, средний результат участника: 188, разрядные нормы по ЕВСК: 1 разряд 320, 2 разряд 310,3 разряд 300.

Необходимое количество соревнований и их планирование в годичном цикле (4):

- 4-6 соревнований по кроссу;
- 4-6 соревнований по многоборью;
- 10 соревнований: эстафеты, многоборья, отдельные виды легкой атлетики.

На этапе начальной подготовки рекомендуем количество соревнований:

Сентябрь – кросс 2-3 старта; Декабрь – многоборья 2-3 старта; Январь - многоборья 2-3 старта; Март – многоборья, старты в каникулы; Апрель – кросс 2-3 старта, многоборья 1-2 старта; Май - многоборья 2-3 старта; 2-3 по отдельным видам легкой атлетики;

Июнь-июль - многоборья 2-3 старта; 2-3 по отдельным видам легкой атлетики.

Полигон индивидуальных компонентов подготовленности в модели подготовленности юного спортсмена: показатели объединены по пятибалльной системе.

Выводы:

- Регистрация результатов по комплексу показателей, определение величины рассогласования с модельными характеристиками.
- Составление заключения, в котором находят отражение сильные и слабые стороны физической, специальной и технической подготовленности спортсменов.
- Разработка индивидуальных рекомендаций, корректирующих программу подготовки на основании имеющихся данных.

Резюмируя вышеизложенное, мы надеемся, что данные модельные характеристики послужат ориентирами в подготовке юных легкоатлетов к новым победам на районных, республиканских и всероссийских соревнованиях.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд.- СПб.: Изд. «Лань», 2005.- С.281-326.
2. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. Никитушкина В.Г.- М.: МГФСО, 1993.- 319 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Астрель», ООО «АСТ», 2002. - С.781-787
4. Попов В.Б. Легкая атлетика для юношества: учебно-методическое пособие / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. - Москва-Воронеж, 1999. - 220 с.
5. Протоколы соревнований [Электронный ресурс] – Режим доступа: http: //www.rucathetics.c
6. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. - М.: ФиС, 1993. - 352 с.