

Министерство спорта Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»



СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

*Материалы III Межрегиональной научно-практической
конференции*

Йошкар-Ола
2015

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Пленарное заседание</i>	6
<i>Полевщиков М.М., Роженцов В.В.</i> Методы обеспечения безопасности при занятиях физической культурой и спортом	6
<i>Федотова З.П.</i> Возможности генетического скрининга спортсменов	10
<i>Николаев В.Т, Олешкевич А.С.</i> Сравнительный анализ показателей биоимпедансометрии хоккеистов и футболистов	12
<i>Сидоркин А.В.</i> Переход на предпрофессиональное обучение	19
<i>Секция 1. Современные подходы к организации тренировочно-соревновательной деятельности, методы и методика формирования профессиональной компетентности детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта</i>	27
<i>Гагаев А.А.</i> Современная психология в спорте. Аспекты деятельности спортивного психолога	27
<i>Москвичев А.Н.</i> К вопросу комплектования учебно-тренировочных групп в СДЮШОР по лыжным гонкам	37
<i>Деминцева О.А., Хохлов А.В.</i> Совершенствование координационных способностей хоккеистов 10-12 лет на основе степ-аэробики	43
<i>Гребнев А.Н., Воронцов В.В., Лютова З.Ф.</i> Тестирование общей физической подготовленности обучающихся ГБОУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по легкой атлетике»	50
<i>Иванова А.М.</i> Эффективные методы тренировочно-соревновательной деятельности по марафонскому бегу	54

<i>Грищук Е.К.</i> Начальное обучение плаванию, принципы, методы обучения и методические рекомендации при работе с детьми младшего дошкольного возраста	59
<i>Левшевич Э.Р.</i> Современные методы развития выразительности юных гимнасток – учащихся отделения художественной гимнастики ДЮСШ «Олимп»	64
<i>Шерстнева Н.В.</i> Эстетическая гимнастика как инструмент сохранности контингента учащихся отделения художественной гимнастики ДЮСШ «Олимп»	68
<i>Дьякова А.С., Зыкова Н.В., Соловьев М.В.</i> Стратегия развития шорт-трека в Республике Марий Эл	72
<i>Лоскутов А.Г.</i> Разработка и обновление локальных нормативных документов спортивной организации. Лицензирование	77
<i>Волкова И.В.</i> Психологические особенности мотивации спортсменов Училища олимпийского резерва Республики Марий Эл	84
<i>Зейналова Д.М.</i> Организация исследовательской и проектной деятельности студентов	91
<i>Ендубаев А.Р.</i> Здоровьесбережение – концепция безопасности жизнедеятельности	95
<i>Рыжков С.С.</i> Влияние физической культуры и спорта на выбор дальнейшего жизненного пути школьников	100
<i>Палагина Н.И.</i> Функциональная асимметрия в сорте	106
<i>Ерохин В.В., Кодакова М.Н.</i> Теоретико-методологические аспекты женского спорта с позиций современных представлений о половом диморфизме	113
<i>Казаринов А.Ю.</i> Деятельность тренера по продвижению футбола и сохранности состава занимающихся	121
<i>Сушенцова Т.В.</i> Развитие физических качеств учащихся начальной школы средствами системы хатха-йога	123

<i>Егошин Г.Н.</i> Оптимальная передача или правильный пас в футболе	132
<i>Богатова Г.И.</i> Из опыта организации внеклассной работы со спортсменами	138
<i>Секция 2. Теоретико-методические основы спортивной подготовки</i>	141
<i>Кудрявцева А.А.</i> Адаптивная физическая культура в России и ее перспективы развития.....	141
<i>Блинова А.А.</i> Теоретические аспекты методики развития выносливости юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки	145
<i>Домрачев Е.А.</i> Особенности методики развития координационных способностей юных футболистов	152
<i>Астрова Н.И.</i> Особенности методики развития выносливости у лыжников-гонщиков подросткового возраста	158

МЕТОДЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

М.М. Полевщиков,
ФГБОУ ВПО «Марийский государственный университет»

В.В. Роженцов,
ФГБОУ ВПО «Поволжский государственный
технологический университет»

Для достижения высоких результатов и циклических видов спорта большое значение имеет развитие выносливости, проявляющееся в виде способности длительно поддерживать необходимую мышечную работоспособность и сопротивляться развитию утомления. В практике педагогического и медико-биологического контроля за спортсменами в настоящее время отсутствуют единые методические установки при выборе наиболее адекватных критериев и методов диагностики уровня развития выносливости.

Большинство используемых методов не обеспечивает получения точной количественной информации об уровне развития выносливости и ее изменениях под воздействием применяемых средств и методов тренировки. Задание интенсивности нагрузки, определяемой по соответствию физиологических параметров нормам, принятым в качестве оптимальных для развития выносливости, требует сложной и дорогостоящей медико-биологической аппаратуры и занимают продолжительное время.

В тренировочном процессе, направленном на развитие выносливости, несложно совершить ошибку. К таким ошибкам

можно отнести: быстрое наращивание тренировочных нагрузок, высокая интенсивность при выполнении длительных тренировок, большой объем при выполнении интервальных тренировок, раннее возобновление интенсивных тренировок после болезни или травмы. Любая такая ошибка в тренировочной программе потенциально опасна. Поэтому разработка способов задания индивидуальной нагрузки для развития выносливости при оптимальной интенсивности является актуальным.

При физической нагрузке в организме, как функциональной системе, происходят непрерывные изменения. При этом регуляция вегетативных функций в различных органах и системах организма протекает асинхронно. В регуляторных процессах, происходящих в организме человека, доминирующая роль принадлежит центральной нервной системе, поэтому при оценке состояния человека необходимо оценить состояние самой центральной нервной системы. В качестве психофизиологических параметров, характеризующих состояние центральной нервной системы, используются психофизиологические параметры состояния зрительного анализатора, так как эффективность его функционирования зависит, прежде всего, от уровня функционирования центральной нервной системы.

Нами предложен способ задания индивидуальной беговой нагрузки на основе использования психофизиологических параметров состояния зрительного анализатора. Методика задания такой нагрузки заключается в том, что испытуемому задают индивидуальную беговую нагрузку для развития выносливости по величине ЧСС. Но от известных способов она отличается тем, что для определения оптимальной тренировочной величины ЧСС испытуемому задают тест с

постоянной нагрузкой и предъявляют последовательность парных световых импульсов длительностью 200 мс, разделенных межимпульсным интервалом, равным 70 мс, повторяющихся через постоянный временной интервал 1 с.

Далее периодически методом последовательного приближения определяют пороговый межимпульсный интервал, при котором два импульса в паре сливаются в один.

Одновременно с определением порогового межимпульсного интервала измеряют ЧСС и строят графики динамики порогового межимпульсного интервала в координатах «значение порогового межимпульсного интервала – время тестирования» и динамики ЧСС в координатах «значение ЧСС – время тестирования». Величину ЧСС в естественных тренировочных условиях бега задают соответствующей времени выхода графика динамики порогового межимпульсного интервала на «плато».

Выход графика порогового межимпульсного интервала в процессе тестирования на «плато» свидетельствует о том, что центральная нервная система находится в квазистационарном режиме, то есть процессы регуляции вегетативных функций во всех органах и системах организма закончены и весь организм действительно находится в состоянии оптимальной работоспособности, в котором и необходимо развивать выносливость.

Выход графика порогового межимпульсного интервала в процессе тестирования на «плато» свидетельствует о том, что центральная нервная система находится в квазистационарном режиме, то есть процессы регуляции вегетативных функций во всех органах и системах организма закончены и весь организм действительно находится в состоянии оптимальной работоспособности, в котором и необходимо развивать выносливость.

Анализ графика порогового межимпульсного интервала в процессе тестирования позволяет определить время, необходимое для достижения оптимальной работоспособности, по времени выхода графика на «плато».

Величину ЧСС в естественных тренировочных условиях бега задавали соответствующей времени выхода графика динамики порогового межимпульсного интервала на «плато», равной 138 уд/мин, которую испытуемый контролирует самостоятельно.

В результате проведенного экспертного опроса мы выяснили, что новый психофизиологический метод является удобным и комфортным для испытуемых. В процессе анализа выявлено, что предложенные психофизические методы являются приемлемыми для использования в учебно – тренировочном процессе и позволят достичь лучших результатов в подготовке спортсменов. В ходе проведения исследовательской работы спортсмены достигали высоких результатов, занимались без перенапряжения, отодвинулся травмоопасный порог работы сердечно – сосудистой системы.

ВОЗМОЖНОСТИ ГЕНЕТИЧЕСКОГО СКРИНИНГА СПОРТСМЕНОВ

З.П. Федотова,
врач по спортивной медицине ГБУ Республики Марий Эл
«Врачебно-физкультурный диспансер»

Актуальность темы. Спорт высших достижений направлен на получение высоких результатов. Однако, результаты, которые показывают спортсмены, уже не увеличиваются из года в год по экспоненте, поскольку достигнуты пределы тренированности и, вероятно, физических и функциональных возможностей организма. Эти пределы заложены в генетических структурах человека. Теперь для достижения спортивных результатов мирового значения требуется еще и спортивная одаренность, а для достижения мировых рекордов – спортивная гениальность. Но гении рождаются не часто. Как же определить будущего чемпиона еще в раннем детстве?

Задачи генетического скрининга:

- 1) Определение предрасположенности детей и подростков к определенному виду двигательной деятельности (спортивная ориентация и отбор);
- 2) Оптимизация тренировочного процесса;
- 3) Персонализированная оценка медицинских рисков, и программа по профилактике различных заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью спортсменов.

Методика скрининга. Для выполнения анализа требуется образец венозной крови в котором будет выделен препарат геномной ДНК. Далее из препарата выделяются группы нуклеотидных полиморфизмов. Исследование

выполняется единственный раз, т.к. геномные полиморфизмы в течение жизни не меняются.

Например, профиль спорт-плюс, основанный на анализе 55 генетических вариантов, позволяет подобрать тот вид спорта, который оптимально подходит человеку по индивидуальным показателям.

Анализы дают возможность определить наследственность по аллелям. Например, по наличию аллелей выносливости можно определить предрасположенность человека к: биатлону, лыжным гонкам, спортивной ходьбе, академической гребле и др.

По наличию аллелей быстроты и силы можно выявить предрасположенность к таким видам спорта, как: бодибилдинг, горнолыжный спорт, спортивная гимнастика, хоккей с шайбой, тяжелая атлетика и др.

Изучив данные анализов на предрасположенность к спорту, генетик составляет заключение, которое содержит информацию по 55 полиморфизмам и дальнейшие рекомендации: по физической активности, по питанию, по профилактике наиболее распространенных заболеваний (атеросклероз, ожирение, артериальная гипертензия и др.)

Заключение. Тему генетической предрасположенности к тому или иному виду спорта сейчас активно разрабатывают все ведущие державы мира и Россия не должна быть исключением, поэтому ФМБА планирует генетический скрининг спортивных способностей и угрожаемых наследственных заболеваний у учащихся школ олимпийского резерва.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БИОИМПЕДАНСОМЕТРИИ ХОККЕИСТОВ И ФУТБОЛИСТОВ

В.Т. Николаев,
ФГБОУ ВПО «Марийский государственный
университет»
А.С. Олешкевич,
ФГБОУ ВПО «Марийский государственный
университет»

Актуальность. Особенности телосложения являются базовой составляющей формирования показателей общей и специальной работоспособности, в то же время телосложение изменяется под воздействием специфики тренировочных нагрузок и квалификационного становления спортсмена (Никитюк, 2000). Одним из методов, позволяющих судить о соотношении пластического и энергетического обмена, адаптации к физическим нагрузкам и спортивной деятельности, является определение компонента состава массы тела (Никитюк, 2000, Николаев, 2009). Для этого в последнее время наиболее широко стал использоваться метод биоимпедансометрии (Николаев, 2009, Horlick et al, 2002).

Цель исследования. Исследование особенностей морфологических показателей игроков хоккейной команды «Ариада» города Волжска и футбольной команды «Спартак» города Йошкар-Олы Республики Марий Эл.

Методы и организация исследования. В данной работе измерения состава тела у спортсменов проводились с помощью биоимпедансного анализатора АВС-01 «Медасс» с использованием программ персонального компьютера (ПК).

Всего в исследовании приняли участие 20 футболистов и 59 хоккеистов первых разрядов, мастера спорта и мастера спорта международного класса. Статистическая обработка полученных результатов проведена в стандартном пакете «STATISTICA 6.1» с использованием дисперсионного анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования представлены в таблицах 1, 2, 3, 4.

Таблица 1

Средние биоэлектрические показатели хоккеистов и футболистов ($M \pm m$)

№ п/п	Показатели	Хоккеисты «Ариада» Волжск	Футболисты «Спартак» Йошкар-Ола	Различия		
				Абсол.	%	P
1	R (Ом)*	458,50±6,02	507,20±10,26	- 48,7	10,62	0,000105
2	Xc (Ом)	64,39±0,96	67,44±1,65	- 3,05	4,73	0,115347
3	Фазовый угол (град)*	7,99±0,07	7,61±0,12	0,38	4,75	0,010626

Примечание: R – активное сопротивление; Xc – реактивное сопротивление; * – различия статически значимые ($P < 0,05$).

В результате дисперсионного анализа биоэлектрических показателей установили статистически значимые различия между спортсменами хоккейной и футбольной команды в средних данных активного сопротивления (R, Ом) и фазового угла ($P < 0,05$) (табл.1). Активное или омическое сопротивление характеризует способность тканей к тепловому рассеиванию электрического тока. Материальным субстратом активного сопротивления в биологическом объекте являются жидкости (клеточная и внеклеточная), обладающие ионным механизмом проводимости. Реактивное, или ёмкостное сопротивление характеризуется смещением фазы тока относительно

напряжения за счёт ёмкостных свойств клеточных мембран, способных накапливать электрический заряд на своей поверхности. Субстратом реактивного сопротивления являются клеточные мембраны. Фазовый угол - арктангенс отношения реактивного и активного сопротивлений для некоторой частоты тока. Значение фазового угла характеризует ёмкостные свойства клеточных мембран и жизнеспособность биологических тканей: считается, что чем выше фазовый угол, тем лучше состояние тканей. Средняя величина фазового угла и ёмкостного сопротивления отражают более высокое содержание активной клеточной массы и трактуются в спортивной медицине как свидетельство тренированности (Абрикосова, 1981).

Таблица 2

Средние антропометрические показатели хоккеистов и футболистов (M±m)

№ п/п	Показатели	Хоккеисты «Ариада» Волжск	Футболисты «Спартак» Йошкар-Ола	Различия		
				Абсол.	%	P
1	Рост (см)	180,36±0,64	180,20±1,09	0,16	0,08	0,898670
2	Вес (кг)*	84,62±0,96	73,69±1,64	10,93	12,91	0,000000
3	ВМІ кг/м²*	26,00±0,23	22,72±0,39	3,28	12,61	0,000000
4	ОТ (см)*	87,44±0,54	76,20±0,92	11,24	12,85	0,000000
5	ОБ (см)*	104,32±0,57	92,10±0,97	12,22	11,71	0,000000
6	ИТБ	0,83±0,00	0,82±0,00	0,01	1,20	0,155617

Примечание: ВМІ - индекс массы тела; ИТБ - индекс талия бедра; ОТ - окружность талии; ОБ – окружность бедер; * - различия статически значимые (P < 0,05).

Дисперсионный анализ антропометрических показателей хоккеистов и футболистов показал, что статистически значимые различия имеются в данных веса, индекса массы тела, окружности талии и бедер (P < 0,05), за исключением роста. В указанных антропометрических показателях хоккеисты преобладают над футболистами (табл.2).

В рассматриваемых показателях состава тела (ЖМ, АКМ, доли АКМ в процентах, СММ, доли СММ в процентах, ТМ) хоккеистов и футболистов имеются статистически значимые различия ($P < 0,05$) (табл.3).

Нормальное содержание жировой ткани является условием поддержания здоровья, хорошего самочувствия и работоспособности. Активная клеточная масса характеризует содержание в организме метаболически активных тканей.

Таблица 3

Средние параметры состава тела хоккеистов и футболистов ($M \pm m$)

№ п/п	Показатели	Хоккеисты «Ариада» Волжск	Футболисты «Спартак» Йошкар-Ола	Различия		
				Абсол.	%	P
1	ЖМ (кг) *	17,89±0,55	13,04±0,95	4,85	27,11	0,0000
2	АКМ (кг) *	41,55±0,48	36,90±0,82	4,65	11,19	0,0000
3	Доля АКМ (%)*	62,28±0,28	60,76±0,48	1,52	2,44	0,0088
4	СММ (кг) *	35,83±0,40	33,01±0,69	2,82	7,87	0,0007
5	Доля СММ (%)*	53,66±0,17	54,47±0,29	- 0,81	1,50	0,0194
6	ТМ (кг) *	66,72±0,69	60,65±1,18	6,07	9,09	0,0000
7	ОВО (кг) *	48,85±0,51	44,40±0,87	4,45	9,10	0,0000
8	ЕСМ (кг) *	25,17±0,31	23,74±0,52	1,43	5,68	0,0229

Примечание: ЖМ – жировая масса; АКМ – активная клеточная масса;

СММ – скелетно-мышечная масса; ТМ – тощая масса; ОВО – общая вода организма; * – различия статически значимые ($P < 0,05$).

Очень важно в процедурах коррекции массы тела снижать именно жировую массу и сохранять неизменной активную клеточную массу за счет повышенной физической нагрузки и сбалансированного питания.

Отклонение АКМ в сторону меньших значений от среднего указывает на недостаточность белкового компонента питания.

Величина процентной доли АКМ используется как коррелят физической работоспособности, а при значениях ниже среднего – выраженность гиподинамии. Величина СММ используется для характеристики физического развития индивида. Величина доли СММ используется для характеристики физического развития и уровня тренированности спортсмена.

Тощая масса определяется как разность между массой тела и жировой массой, содержит как метаболически активные (например, скелетно-мышечная масса), так и сравнительно инертные ткани (соединительная ткань). Отклонения значений тощей массы от среднего, свидетельствует об особенностях конституции человека: меньше среднего – ближе к астеническому, больше – к гиперстеническому типу. ОВО представляет собой наибольший по массе компонент состава тела и обеспечивает процессы транспорта веществ в организме. В норме ОВО составляет около 73 % тощей массы.

Результаты дисперсионного анализа показателей обменных процессов в организме спортсменов показывают на наличие статистически значимых различий между хоккеистами и футболистами ($P < 0,05$) (табл.4).

У хоккеистов по сравнению с футболистами преобладает как ОО, так и УОО. Величина ОО характеризует общий уровень метаболических процессов в организме.

Таблица 4

Средние показатели обменных процессов в организме хоккеистов и футболистов ($M \pm m$)

№ п/п	Показатели	Хоккеисты «Ариада» Волжск	Футболисты «Спартак» Йошкар-Ола	Различия		
				Абсол.	%	P
1	ОО (ккал)*	1928,98±15,34	1781,85±26,12	147,13	7,62	0,000006
2	УОО (ккал/м)*	941,53±5,24	920,65±8,93	20,88	2,21	0,047270
3	MESO*	5,88±0,05	5,36±0,08	0,52	8,84	0,000003
4	MESO*Phi5 0*	47,01±0,63	40,90±1,07	6,11	12,99	0,000005

Примечание: ОО – основной обмен; УОО – удельный основной обмен; * - различия статически значимые ($P < 0,05$).

При одинаковой массе и длине тела значения ОО у людей атлетического телосложения на 10-15% выше, чем при избыточном содержании жира в организме. УОО определяется путем нормировки значения ОО на площадь поверхности тела или тощую массу. Величина УОО используются для сравнения интенсивности обменных процессов у различных индивидов.

Выводы:

1. Установлено, средний биоэлектрический показатель – фазовый угол у хоккеистов статически значимо выше ($P < 0,05$) по сравнению с футболистами ($7,99 \pm 0,07$ и $7,61 \pm 0,12$ градусов соответственно), что свидетельствует о более высоком уровне тренированности хоккеистов.

2. В антропометрических показателях хоккеисты преобладают над футболистами, статически значимые различия имеются в данных веса, индекса массы тела, окружности талии и бедер ($P < 0,05$), за исключением роста.

3. Показатели состава тела (ЖМ, АКМ, доли АКМ в процентах, СММ, ТМ) у хоккеистов статически значимо выше ($P < 0,05$), чем у футболистов. АКМ отражает о более

сбалансированном питании хоккеистов, а доля АКМ в процентах – о более высокой их работоспособности.

4. У хоккеистов по сравнению с футболистами преобладает как ОО, так и УОО ($P < 0,05$). Величина ОО характеризует о более высоком общем уровне метаболических процессов в организме хоккеистов.

Список использованной литературы:

1. Абрикосова М.А. Медицинский справочник тренера. - 2-е изд./ М.А. Абрикосова. -М.:1981. – 271 с.

Международная конференция «Проблемы современной морфологии человека», посвященная 75-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки РФ, члена-корреспондента РАМН, профессора Б.А. Никитюка: материалы конференции. — М. — 2008.-294 с.

2. Никитюк, Б.А. Интеграция знаний в науке о человеке // - М.:Спортакадем- пресс, 2000.-440 с.

3. Николаев Д.В. Биоимпендансный анализ состава тела / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. – М.: Наука, 2009. – 392 с. – ISBN 978-5-02-036696-1 (в пер.)

4. Bioelectrical impedance analysis models for prediction of total body water and fat-free mass in healthy HIV - infected children and adolescents / M/ Horlick, S/M/Arpadi, J Bether // Am/J/ Clin. Nuter.-2002.- Vol/ 76/-P/ 991-999

ПЕРЕХОД НА ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

А.В. Сидоркин,
директор ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»

В октябре 2014 года мне довелось участвовать в работе Международного спортивного форума «Россия - спортивная держава», который проходил в г. Чебоксары. На одной из конференций в рамках этого форума Министр спорта России Виталий Леонтьевич Мутко поставил перед Училищами олимпийского резерва одну из задач - развивать научно-методическую деятельность в области спортивной подготовки в регионах.

В качестве исполнения его поручений представляю вашему вниманию доклад на тему «Переход организаций дополнительного образования на реализацию предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».

Спешу поделиться с вами информацией, полученной во время прохождения обучения в учебном центре Форум Медиа в г. Санкт-Петербурге.

Государственная политика по структурированию всей системы спортивной подготовки, ее законодательному оформлению в самостоятельную отрасль экономической деятельности ставит и новые задачи перед организациями, осуществляющими спортивную подготовку

Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (пункт 6 статьи 33) установлено, что образовательные организации 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.

С 1 сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в котором также содержатся новации, фундаментально меняющие технологии организации деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Статья 84 данного закона устанавливает особенности реализации образовательных программ в спорте двух видов:

- дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы);

- дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, которые 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 (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Отсюда следуют две важные задачи, которые каждая из этих программ призвана решить:

- Обеспечение преемственности с другими программами, реализуемыми в организации, и их синхронизацию между собой

- Обеспечение на основе всех реализуемых программ эффективную подготовку спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд Российской Федерации

Соответственно, следует учитывать как принципы педагогики, так и принципы спортивной подготовки

Механизмом внедрения новшеств становятся федеральные государственные требования к содержанию, структуре, условиям реализации и срокам обучения по предпрофессиональным программам. Необходимо определиться с основными изменениями, которые произойдут в организации образовательного (тренировочного) процесса действующих спортивных школ.

- направленности обучения на результат, который четко формулируется в разделе «Требования к минимуму содержания дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы» (достигнутые знания, сформированные умения, навыки);

- 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, где прием осуществляется на базе данных уровней общего образования;

- новой структуры учебных планов, которые делятся на разделы: обязательная часть, вариативная часть, консультации, аттестация;

- 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.

Руководству и тренерскому составу спортивных школ для того чтобы запланированные реформы были успешно внедрены, целесообразно учитывать ряд факторов:

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, учитывается соотношение количества выпускников по сравнению с количеством поступивших).

Руководитель спортивной школы при внедрении дополнительных предпрофессиональных программ должен будет предпринять следующие шаги:

Первое — проанализировать возможности спортивной школы в части реализации предпрофессиональных программ.

Второе — разработать программу управления образовательным (тренировочным) процессом в переходный период, направленный на реализацию двух видов программ (предпрофессиональных и спортивной подготовки).

Это сложная по содержанию и по технике выполнения задача, так как предпрофессиональные программы, даже в случае перехода спортивных школ полностью на новые программы, будут постепенно «заполнять» образовательное пространство спортивной школы.

Третье — подготовить новые программы к лицензированию.

Для того чтобы объявить набор на предпрофессиональные программы, нужно получить

на это разрешение — лицензию. Подготовка к лицензированию аналогична существующей процедуре в отношении программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. На то, чтобы «привыкнуть» к этим требованиям, поменять стереотипы мышления руководителей организаций, дано определенное время — до 1 января 2016 года. В этот период действуют ранее выданные лицензии.

Четвертое — разработать технологию индивидуального отбора детей.

Необходимо разработать цикл мероприятий по привлечению детей к поступлению в спортивную школу. Подготовить прием — значит обеспечить конкурсную ситуацию для того, чтобы выявить наиболее способных, мотивированных, готовых к освоению новых программ.

Пятое — обновить локальные и учредительные документы спортивной школы, к которым, в первую очередь, относятся: устав, порядок приема, положение о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, правила внутреннего распорядка для обучающихся.

Шестое — разработать новые локальные нормативные акты, касающиеся основной деятельности.

Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, это новое понятие в законодательстве. В нем содержатся новые положения, фундаментально меняющие принципы организации деятельности в сфере физической культуры и спорта в контексте общей системы образования. При этом необходимо учитывать, что основные изменения касаются организации самого образовательного процесса, а не специфики деятельности работников, участвующих в реализации образовательных и иных программ.

Требования к предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

Содержание разделов.

Материально-техническое оснащение.

Годовой календарный учебный график.

Образовательная организация ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета не менее чем на 42 недели (за исключением национальных и адаптивных видов спорта, в которых предусматривается минимум 36 недель).

Требования к кадровому составу.

Учебный процесс обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25%. До 10% от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями, хореографами и иными специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере не менее 10 лет.

ФГТ предусматривают возможность участия в реализации Программы специалистов, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

К учебному процессу могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе

тренировочный) процесс: хореографы, психологи, сурдопереводчики и иные специалисты.

Сроки обучения.

ФГТ устанавливают срок обучения по программе в зависимости от избранного вида спорта — от 6 до 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

ФГТ предоставляют возможность образовательным организациям реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае успешного усвоения программного материала обучающимся.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

этап начальной подготовки — до 3 лет

тренировочный этап (период базовой подготовки) — до 2 лет

тренировочный этап (период спортивной специализации) — до 3 лет

этап совершенствования спортивного мастерства — до 2 лет

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации), переведенные с тренировочного этапа

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

ФГТ определяют 11 групп видов спорта, в каждой из которых наряду с реализацией общих положений определяются дополнительные требования в соответствии со спецификой видов спорта.

В завершении своего выступления хочется добавить, что на осуществление процедуры перехода на новые программы осталось уже не много времени, появятся вопросы Училище олимпийского резерва всегда открыто к сотрудничеству и диалогу.

Секция 1. Современные подходы в организации тренировочно-соревновательной деятельности, методы и методика формирования профессиональной компетентности детей и молодежи в сфере физической культуры и спорта

СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ В СПОРТЕ. АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

А.А. Гагаев,
психолог, психотерапевт, Мастер Нейролингвистической психотерапии, психолог Государственного автономного учреждения «Центр спортивной подготовки», руководитель Нижегородского отделения Профессиональной психотерапевтической Лиги, член Федерации спортивных психологов, Нижний Новгород, Россия.

Прежде всего, необходимо сказать о том, что в настоящее время в спорте все больше внимания уделяется именно психологической подготовке спортсменов. Исторически сложилось так, что долгое время спортивная психология в нашей стране не развивалась (впрочем, как и остальные направления этой науки). Хотя, не смотря на закрытость этого сегмента, в 60-е, 70-е годы психологическая подготовка все же проводилась для отдельных спортсменов олимпийских сборных СССР. Нам удалось установить факт существования Федерации спортивных психологов, след которой теряется в конце 70-х годов прошлого века. Поэтому, сегодня сложно сказать, какие именно методы и методики психологической подготовки применялись в то время. Ясно одно: мы серьезно отстаем от западных и восточных конкурентов не только

в области психологической подготовки спортсменов, но и в становлении психологической культуры, как таковой.

Целью моего доклада является раскрыть основные направления работы психологов в спортивных организациях, описать, что именно должен делать психолог при работе со спортсменами, затронуть моменты, связанные с теоретическими изысканиями современной психологии, на которые я буду опираться для описания определенных моментов.

Начать, пожалуй, стоит с наглядного описания существующего положения дел. Здесь и далее речь идет о Нижнем Новгороде. Опрос проведен в 43 детско-юношеских спортивных школах, из них треть – школы олимпийского резерва. Из общего числа спортивных заведений, не считая школ и секций, зарегистрированных в Нижегородской области, только 7 % регулярно привлекают на работу психолога, или имеют в штате. Еще 18,6% отказались от услуг психолога, ввиду отсутствия результатов. 81,4% не имеют представления о деятельности психолога в спорте вообще, или имеют неверное, из них 14% считают, что деятельность психолога сводится к тестированию и организационным мероприятиям. Не смотря на это, более 60% респондентов считают, что работа с психологом могла бы пойти им на пользу. При этом, только в Нижнем Новгороде работает около 2000 специалистов психологов и психотерапевтов различных модальностей. Что же кроется за таким несоответствием?

Факторы, которые оказывают влияние на существующее положение дел, безусловно связаны между собой. И первый из них – это отсутствие доверия к психологам у спортсменов и тренеров. И это отсутствие доверия идет в тесной связке с отсутствием гарантий работы психолога. Давайте рассмотрим

простой пример консультирования «обычного человека» (говоря «обычного», я подразумеваю «не спортсмена»). Как психолог узнает о том, что с человеком произошли изменения, и он решил свою проблему. Объективно – никак. Или со слов клиента, который говорит «помогло» или «не помогло», опираясь на собственную субъективную оценку происходящего, или по косвенным признакам поведения и физиологии клиента, которые зачастую могут стать отражением лишь некоторых проблемных паттернов. В случае работы со спортсменами – дело обстоит по-другому. Как правило, основной запрос по психологической работе, как у спортсменов, так и у тренеров, сводится к отсутствию результатов, выражаемых рейтинговыми очками и занятыми местами на соревнованиях, и желанием что-то с этим сделать. Распространенный случай: проблема спортсмена в том, что на соревнованиях он не может показать того, что на тренировках. Если спортсмен способен показать результат, выражаемый в определенных секундах или чем-то еще, значит он должен на физическом уровне суметь его воспроизвести. А невозможность повторения того же самого на соревнованиях говорит о чисто психологической причине неудач. И в этом случае, прямая задача психолога любыми способами сделать так, чтобы спортсмен начал выигрывать. Это очень серьезная обратная связь – она объективная. И сами спортсмены, и тренеры, опираясь на динамику результатов, могут «объективно» оценить работу психолога. Как ни странно, но однократной безрезультатной работы, как правило, бывает достаточно, чтобы сделать вывод о несостоятельности психологии, как науки, и невозможности получить качественную помощь от какого бы то ни было психолога.

Второй фактор, безусловно, отрицательно влияющий на взаимодействие психологов и спортсменов,

это неосведомленность последних о работе первых, и теориях современной психологии, в частности. Иными словами, очень часто спортсмены и тренеры даже не знают с чем можно обратиться к психологу за помощью. Как показывает наше небольшое исследование, во взглядах на работу психолога, пальму первенства несут «психологические тесты» и «конфликтология» - на этом фантазия респондентов заканчивается.

На самом деле, для понимания сути психологической работы в спорте, необходимо рассмотреть современные представления ряда наук и прикладных методик, и, в первую очередь, физики. Обратите внимание, что с древних времен модели психологии идут в очень тесной взаимосвязи с представлениями физики. Как показывают современные исследования, представление о материальной сущности нашей реальности и причинно-следственных связях, продиктованные, во многом, Ньютоном и Декартом, не до конца описывают действительное положение вещей. Сегодня мы все больше опираемся на понятия квантовой физики, в том числе на работы Дэвида Бома, «Принцип соответствия» Бора, «Принцип соотношения неопределенностей» Гейзенберга, и ряд других научных открытий. Они позволяют описать очень четкую взаимосвязь разума и материи. Если постараться изложить основные положения данных теорий, избегая сложных для обывателя физических терминов, то получается, что сознание порождает материю. Все, что с нами происходит – здоровье и болезни, победы и поражения, богатство и бедность – существуют в квантовом поле в виде потенциала вероятностей. Их бесчисленное множество, но в физическом мире, мы проявляем только те из них, которые позволяют проявить настройки нашей нейросети. Иначе говоря, то, во что мы верим,

на что мы направляем свое внимание и реализуется. Все было бы хорошо, если бы не одно НО! Практически на 95% человек живет бессознательно. И содержание бессознательного – наши представления о реальности и, основанные на них, программы поведения. Они, в большинстве своем, заложены, в детстве, под влиянием психотравм и родительского программирования. Проявляя те или иные паттерны поведения, мы действуем бессознательно, автоматически, основываясь на предыдущем опыте, который, очень часто, ограничивает нас. Таким образом, одна из основных задач специалиста в области психологии в работе со спортсменом, заключается в «изменениях настроек разума и тела» с целью формирования внутри и вокруг него реальности «победителя».

Итак, чтобы более четко сформулировать функции психолога при работе со спортсменами, давайте обратимся к некоторым факторам, которые влияют на достижение нами целей. С достижением целей мы сталкиваемся постоянно, особенно четко это отражается в спорте. От того, как мы «настроены» идти к цели, преодолевая трудности и препятствия, зависит и то, чего мы, в конечном счете, добьемся. Условно, все факторы, существующие относительно каждой нашей цели, можно разбить на две большие группы: те, что способствуют ее достижению, и те, что препятствуют. В данном контексте, нас, в первую очередь, интересуют мешающие, потому, как, если их убрать, достижение результата существенно облегчится.

0. *Неверно сформулированная цель.* Распространенная семантическая ошибка. Опыт показывает, что мы не умеем ставить цели. Ни относительно карьеры, ни относительно спортивных достижений, и всего остального. А ведь формулировка результата – важнейший этап в любой

работе. Много ошибок спортсмены делают из-за незнания основ психологии. Например, «Я не хочу проигрывать...», «Я хочу не чувствовать страха...» или «...чтобы не было страха...» - формулировка в негативном ключе, с присутствием частицы «НЕ», которая нашим бессознательным НЕ воспринимается. Цель должна быть сформулирована позитивно, рассмотрена и «ощупана» со всех сторон. Как пишет в своей книге Джо Диспенза – мы должны очень хорошо представлять и чувствовать желаемый результат, чтобы вся наша сложная система нейронных биохимических взаимодействий сформировала именно ту вероятность событий, которая нам нужна. Можно пользоваться разными методиками для описания цели, главное, чтобы спортсмен сумел почувствовать себя победителем еще до соревнований.

1. Очень часто во время работы приходится сталкиваться с тем, что Цель недостаточно желанна для того, чтобы достичь ее. Чаще всего это происходит из-за отсутствия понимания того, «что мне это даст», или, отсутствия мотивации. В этом случае придется копать в сторону смысла деятельности, как таковой.

2. Некоторые спортсмены имеют бессознательное мнение, что цель не стоит того, чтобы ее достигать. Иными словами, То, что они получают, не будет пропорционально приложенным усилиям.

3. Некоторые спортсмены испытывают ощущение недостижимости цели. Часто это связано с заниженными ожиданиями от себя. Если спортсмен ставит себе цель «Попасть на Олимпиаду», то она, скорее всего, будет состоять из нескольких промежуточных целей, достижимость которых вызывает гораздо меньше сомнений.

4. «У меня есть все необходимые способности, чтобы достичь цель» - такая формулировка вопроса при проработке

достижений, часто оказывается провальной даже у более старших возрастов. Ощущение нехватки способностей часто становится основой неуверенности в себе и делает достижение результата невозможным.

5. Наконец, еще одна проблема звучит так: «Я не заслуживаю достижения этой цели». Пока специалист или «значимый другой» сам не забирается в тему «заслуженности результата», Это спортсмена не позволяет затрагивать этой темы. 80% ребят никогда не задавались этим вопросом, а при более близком рассмотрении, оказывается, что по поводу «заслуженности» есть некие сомнения. И, поверьте, именно от него будет отталкиваться бессознательное на соревнованиях.

Итак, условия, которые обязательно должны выполняться, и достигаться в самом начале работы, для эффективного продолжения последующей: Цель Желанна, Цель Стоит того, чтобы ее достигать, Цель достижима, Есть все необходимые способности для достижения цели, «Заслуженность».

Давайте рассмотрим еще один ряд исключительно бессознательно регулируемых факторов. Проработать их возможно только в том случае, если специалист владеет разными модальностями, или хотя бы одной интегральной.

1. *Конфликт частей психики*. Необходимо учитывать особенность работы нашей психики, связанную с тем, что при появлении цели, внутри нас формируется параллельно две части: та, что побуждает нас к достижению, и та, что сопротивляется ему, приводя кучу доводов и фактов, на которые человек станет опираться в случае поражения. Необходимо привести в согласование эти две структуры, иначе «весь пар уйдет в свисток».

2. *Родительское программирование.* Сюда же отнесем и «Программирование значимых других». К сожалению, факт остается фактом, практически все из нас – никудышные воспитатели. Я сейчас даже не рассматриваю крайних примеров «неблагополучных семей». Любящие и внимательные родители, в силу собственных ограничений, неосознанно снабжают своих детей такими установками и убеждениями, опираясь на которые, невозможно достичь цели. Примеров тому масса, думаю Вы сами сможете легко привести несколько из собственной жизни. В эту же группу проблем попадают и тренеры спортсменов: незнание основ психологии, собственные ограничивающие убеждения, неумение общаться и держать себя в руках накладывают серьезный отпечаток на деятельность спортсмена и результат.

3. *Самоопределение в обыденной речи.* Мы практически не замечаем многие слова, которые употребляем в речи. Язык и мысль, которую он облекает в форму, часто несут разрушительный характер. Понаблюдайте, как часто Вы сами употребляете такие слова, как «никогда», «не получается», «не могу», «не умею», «не буду» и т.д. Такие речевые паттерны носят ограничивающий характер. Необходимо корректировать речь и спортсмена и тренера, и вообще, следить за тем Что и Как мы говорим.

4. *Вторичные выгоды.* Приведу простой пример из практики. Ко мне обратился тренер одного из спортсменов с распространенной проблемой: на тренировках все хорошо, на соревнованиях – все плохо. При работе выяснился интересный факт – «...мне будут завидовать, и перестанут общаться, если я выиграю», - такие слова я услышал на одном из первых занятий. Вот Вам пример вторичной выгоды от проигрыша, когда

внутренние взаимоотношения в команде становятся дороже призовых мест.

5. *Психотравматический опыт.* Данная составляющая есть у каждого человека, а у спортсмена тем более. Он неизбежно накладывает свой отпечаток на соревновательную деятельность. Основные психотравмы (такие, как первый проигрыш, например) должны быть проработаны в обязательном порядке. В противном случае достижение результата может быть нестабильным, или не быть вовсе.

Основываясь на вышеизложенном, становится понятно, каковы должны быть функции спортивного психолога при работе со спортсменами. Проработка всех необходимых паттернов даст возможность спортсмену подняться выше его сегодняшнего уровня и достигнуть цели.

Также необходимо сказать еще об одной критерии, безусловно, важной для спортивной психологии – это методы воздействия. Нужно четко понимать, что парадигма бессознательного вносит ключевой вклад в определение тех инструментов, которыми будет пользоваться психолог. Модальность должна обеспечивать максимальное взаимодействие с бессознательным спортсмена, позволять работать с конкретной целью, позволять моделировать чужой опыт, и быть ориентированной, прежде всего, на изменения в человеке, а не на анализ и выяснение причин проблемы. Вместе с тем, изменения должны быть как качественными, так и быстрыми, потому, что время, особенно в спорте высших достижений, играет большую роль, и, иногда, нужно быть готовыми, что в вашем распоряжении будет всего 3-4 терапевтических часа, чтобы помочь спортсмену, а иногда 5-10 минут. К сожалению, приходится признать, что большинство

психологических подходов и парадигм не имеют рабочих инструментов, удовлетворяющих всем этим условиям.

Подводя итоги, хотелось бы сказать о том, что для успешного развития спорта в стране, крайне необходимо жестко сцепить работу психолога и тренера на всех этапах становления спортсмена. И начинать необходимо с раннего возраста. В виду того, что в России отсутствует культура обращения к специалисту в области психологии, то, зачастую, родители сами принимают решение о том, в какой вид спорта отдать своего ребенка. Однако, уже на ранних этапах развития мы имеем возможность отследить психологические особенности и тенденции развития детей: «командный игрок», или «личник», скорость реакции, внимание и усидчивость, выносливость и поведение при стрессе и проч. И если нам удастся привить спорт-проф-ориентацию на уровне среднеобразовательных школ, мы будем иметь возможность изначально рекомендовать интересный и «подходящий» конкретному ребенку вид спорта. Тем самым сильно упростим работу тренерского состава, и получим изначальное преимущество на международном уровне, обусловленную качественной селекцией спортсменов. Далее, проведя спортсмена по карьерной лестнице, психолог обязан реадаптировать его к «обычной жизни» после окончания спортивной жизни. Это также очень важный момент, который необходимо учитывать в своей работе.

В заключении хотелось бы отметить тенденцию развития психологии в целом. Я уверен, что через некоторое время мы будем иметь достаточное количество наработанного материала, для того, чтобы говорить о состоятельности «нейропрограммирования» в спорте. По крайней мере, на настоящем этапе развития, мы уже имеем множество подтверждений этому факту, необходимо лишь добавить

продолженное наблюдение за результатами, чтобы приобрести статистическую значимость.

К ВОПРОСУ КОМПЛЕКТОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП В СДЮШОР ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

А.Н. Москвичев,
кандидат педагогических наук, ФГБОУ ВПО «Марийский
государственный университет»

Анализ документов по присвоению званий кандидата в мастера спорта в республике Марий Эл за период с 1989 по 2014 годы представлен на рисунке 1. Выполнение норматива КМС является условием перевода в группу спортивного совершенствования СДЮШОР (таблица 4). Как показывает анализ документов, в республике Марий Эл 74% лыжников-гонщиков выполнили этот норматив в возрасте до 21 года и 11% выполнили норматив КМС в 21 год (рис.1).

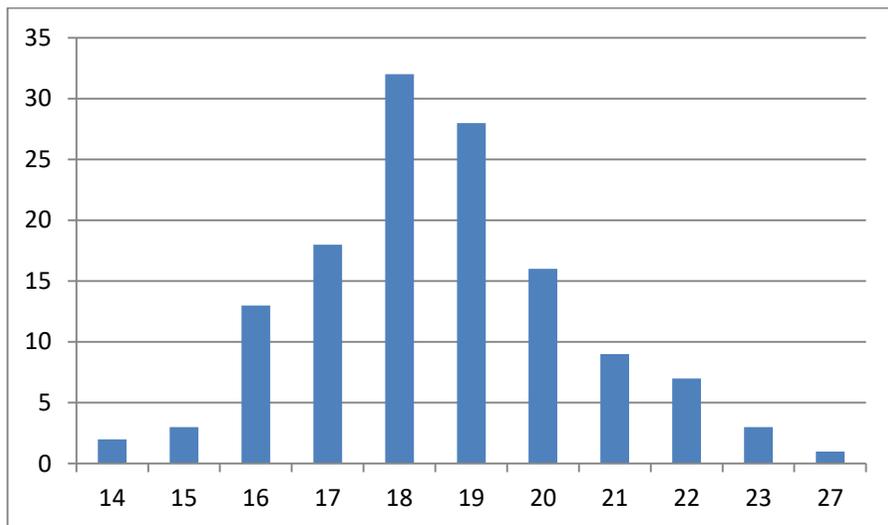


Рис. 1. Количество выполнивших норматив кандидата в мастера спорта по лыжным гонкам в республике Марий Эл с 1989 по 2014 г.г. Всего 134 человека. По горизонтальной оси - возраст (лет), по вертикальной - количество выполнивших норматив КМС данного возраста за 25 лет.

Следуя рекомендациям примерной программы для ДЮСШ и СДЮШОР [1] на учебно-тренировочном этапе спортсмены занимаются до 18 – 19 лет (таблица 1). Но как показывает история развития лыжных гонок в нашей республике (рис. 1), до 19 лет выполнили норматив КМС только 53% способных спортсменов.

Таблица 1

Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки лыжников-гонщиков (лет) [1].

Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки	Этап учебно-тренировочный	Зона первых больших успехов	
			мужчины	женщины
Весь период обучения	9-11	12- 17	19-22	18-21

Таблица 2

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке [1]

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный		9	15	6	-
Начальной подготовки	1 2	9	15	6 9	Выполнение нормативов по ОФП
Учебно-тренировочный	1 2 3 4 5	-	-	12 12 14 16 18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке

С другой стороны, в примерных программах для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ (таблицы 2, 4) не указан конкретный возраст для учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства и это логично для вида спорта на выносливость, каким являются лыжные гонки. Где ее лучшее проявление требует достаточной зрелости организма спортсмена и форсирование тренировочного процесса в молодые годы приводит к снижению возможных спортивных достижений во взрослом спорте [3]. А также нужно учитывать существующие индивидуальные

особенности в темпах прироста результатов юных спортсменов [4].

Таблица 3

Допустимые объемы основных средств подготовки в УТГ[1]

Показатели	Юноши			Девушки		
	Годы обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем нагрузки, км	3400-3700	3800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем роллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

В учебно-тренировочном процессе в ДЮСШ и СДЮШОР на улучшение спортивных показателей занимающихся в настоящее время негативно влияет подготовка к сдаче ЕГЭ выпускниками общеобразовательных школ России. И это может отрицательно сказаться на темпы прироста результатов и сроки выполнения норматива КМС способными лыжниками.

Многолетний опыт работы с лыжниками-гонщиками студентами факультета физической культуры показывает, что нормативы КМС и МС по лыжным гонкам, в основном, они выполняли на 4 курсе факультета. В условиях круглогодичного тренировочного процесса объем циклической тренировочной работы спортсменов - студентов, которые затем выполнили

норматив КМС, был в пределах 4300-5000 км в год, что соответствует показателям для 5 года обучения учебно-тренировочной группы (таблица 3).

Многие студенты лыжники-гонщики, прошедшие путь спортсмена в годы учебы на факультете физической культуры, в дальнейшем стали хорошими тренерами по лыжным гонкам.

Таблица 4

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке [2]

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный		9	15	6	-
Начальной подготовки	1 2	9	15	6 9	Выполнение нормативов по ОФП
Учебно-тренировочный	1 2 3 4 5	-	-	12 12 14 16 18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке

Таким образом, на основе анализа литературы, количества выполнивших норматив КМС по лыжным гонкам по возрастам за последние 25 лет в республике Марий Эл, примерных программ для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, а также опыта работы со студентами лыжниками-гонщиками, с целью предоставления возможности реализации своего спортивного потенциала способным спортсменам и подготовки тренерских кадров можно предложить СДЮШОР по лыжным гонкам республики Марий Эл комплектовать учебно-тренировочные группы спортсменами возраста до 20 - 21 года включительно.

При условии попадания на республиканских соревнованиях по лыжным гонкам на 1 по 3 места среди спортсменов своего года рождения.

Список использованной литературы:

1. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа для сист. доп. обр. дет.: ДЮСШ, СДЮШОР / П.В.Квашук, Л.Н.Бакланов, О.Е.Левочкина – М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.
 2. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спорт.подгот. для СДЮШОР и ШВСМ / П.В.Квашук, Н.Н.Кленин. - М.: Советский спорт, 2004. – 64 с.
 3. Мартынов В.С. Анализ подготовки и участия в чемпионате мира сборной команды СССР по лыжным гонкам / В.С.Мартынов, В.Д.Баранов, В.А.Иванов, Б.М.Быстров / Метод. рекоменд. – М: ВНИИФК, 1982. – 38 с.
 4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая, Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
-

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ 10-12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СТЕП-АЭРОБИКИ

О.А. Деминцева,
ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин
ФГБОУ ВПО «Марийский государственный
университет»
А.В. Хохлов,
тренер-преподаватель ГБУ ДО «СДЮСШОР по хоккею»

Хоккей с шайбой является технически сложным видом спорта, предъявляющим высокие требования к физической, технико-тактической и психологической подготовке спортсменов. Игровая (соревновательная) деятельность хоккеиста представляет собой ациклическую работу с максимальной интенсивностью нагрузки и периодическим чередованием работы и отдыха. Причем, в игровой деятельности хоккеиста преобладает работа скоростно-силового и координационного характера, что указывает на ведущую роль этих качества в структуре физической подготовленности хоккеистов.

Проблемой настоящего исследования является поиск путей, средств и методов развития координационных способностей детей 10-12 лет, специализирующихся в хоккее с шайбой на этапе начальной подготовки, с целью обеспечения более высокой эффективности и результативности их спортивной деятельности.

Цель исследования – разработка методики развития координационных способностей у юных хоккеистов.

Объектом исследования является процесс физической подготовленности юных хоккеистов.

Предмет исследования - развитие координационных способностей у хоккеистов 10-12 лет на основе степ-аэробики.

Гипотеза исследования. Предполагается, что использование данной методики, позволит улучшить координационные способности хоккеистов, и будет способствовать повышению результативности их спортивной деятельности.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме спортивной подготовки хоккеистов.

2. Разработка методики развития координационных способностей у хоккеистов 10-12 лет на основе степ-аэробики.

3. Определение эффективности разработанной методики.

Исследование проводилась в течение 2014-2015 г.г. (сентябрь – февраль) на базе ГБОУ ДОД РМЭ "СДЮСШОР по хоккею с шайбой" г. Йошкар-Ола под руководством тренера Хохлова Алексея Владимировича и ОО «Федерация аэробики РМЭ» под руководством Деминцевой О.А. Из спортсменов 2003-2004 года рождения были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В исследовании принимали участие 16 школьников в возрасте 10-12 лет занимающихся хоккеем (УТГ-1, третий год обучения). В каждой группе по 8 мальчиков. Обе группы занимались под руководством Хохлова А.В. В обеих группах тренировки проходили 5 раз в неделю по 1,5-2 часа, недельная нагрузка – 8 часов, годовая – 312 ч. В экспериментальной группе предусматривалось дополнительное занятие по степ-аэробике на базе ФЦ «Византия» 1 раз в неделю по 1- 1,5 часа.

Для оценки развития координационных способностей до и после эксперимента использовались следующие тесты:

1. Челночный бег 5*54м (координационные и скоростно-силовые способности).

Методика. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

2. Бег по малой 8 лицом и спиной вперед (координационные способности).

Методика. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

3. Обводка 5 стоек с броском в ворота (координационные способности).

Методика. Старт и ведение шайб с линии ворот, в средней зоне обводка 5 стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки 5 стоек выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с).

Прежде, чем приступить к тренировкам по степ-аэробике, был проведен небольшой инструктаж по правилам безопасности при работе со степ-платформой.

На занятиях по степ-аэробике было выделено четыре основные фазы: разминка, аэробная фаза (комбинация из базовых шагов на степ-платформе), скоростно-силовая нагрузка и стретчинг.

Разминка направлена на то, чтобы, во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей, а во-вторых, вызвать некоторое учащение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

Вторая фаза тренировки является главной для достижения координационного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Каждое занятие содержало элемент новизны, что оказывало влияние на формирование координации движений у хоккеистов. Запас двигательных умений и навыков занимающихся постоянно увеличивался и обновлялся. Координационная сложность заданий возрастала вследствие увеличения числа вариативности упражнений; повышались требования к точности, скорости, целесообразности, экономичности и стабильности выполнения технических приемов в одно и то же время; координационные упражнения выполнялись в условиях дефицита времени; увеличивалось число различных упражнений в связке при сохранении одинакового числа повторений. В занятии использовалось небольшое число повторений постепенно усложняющихся упражнений.

Уже освоенные упражнения многократно повторялись при целенаправленном изменении параметров выполняемых движений и условий упражнений: освоенные движения

вставлялись в танцевальные комбинации с другим ритмическим рисунком, выполнялись в парах, с перемещениями в другом направлении и др. Симметричная подготовка предусматривала выполнение всевозможных элементов техники обеими руками (ногами) и в обе стороны.

Третья фаза занятий заключалась в применении упражнений, носящих скоростно-силовой характер и упражнения направленные на развитие специальной координации хоккеистов с использованием мячей и палок.

Последняя фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющая мышцы и развивающая гибкость.

Определение эффективности методики осуществлялось путем анализа уровня развития координационных способностей хоккеистов 10-12 лет ХК «Спартак» г.Йошкар-Ола.

По результатам предварительного и итогового тестирования была сформирована таблица 1 результатов прироста в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 1.

Результаты прироста контрольной и экспериментальной групп

Контрольные упражнения	Учебно-тренировочный этап					
	ЭГ			КГ		
	До эксперимента	После эксперимента	Прирост %	До эксперимента	После эксперимента	Прирост %
Челночный бег 5*54 м, с	53,48	50,34	6,2	54,08	52,41	4,1
Бег по малой 8 лицом и спиной вперед, с	24,9	23,6	5,5	24,2	23,09	4,8
Обводка 5 стоек с броском в ворота, с	8,76	8,32	5,3	8,88	8,12	4

Проведенные испытания выявили:

— в челночном беге 5*54 м прирост результатов в КГ произошел на 4,1%, в ЭГ – на 6,2%.

— в тесте Бег по малой 8 лицом и спиной вперед прирост результатов в КГ произошел на 4,8%, в ЭГ - на 5,5%.

— в тесте Обводка 5 стоек с броском в ворота прирост результатов в КГ произошел на 4%, в ЭГ - на 5,3%.

Это говорит о том, что разработанная методика развития координационных способностей хоккеистов 10-12 лет на основе степ-аэробики является эффективной и может быть использована в практике тренеров по хоккею и других видов спорта.

Практические рекомендации:

1. С целью развития и совершенствования координационных способностей у хоккеистов на начальном этапе специализации целесообразно применять методику занятий прикладной аэробикой, основу которой составляет степ-аэробика, включающая в себя упражнения с элементами основных технико-тактических действий.

2. Необходимо проводить комплексное тестирование по оценке физической, технической и координационной подготовленности.

3. При составлении комплексов степ-аэробики необходимо учитывать уровень координационных способностей и больше включать упражнений, направленных на отстающие из них.

4. Для воспитания координационных способностей на этапе углубленной подготовки с учетом специфичности координационных проявлений в хоккее рекомендуется использовать разработанную методику занятий степ-аэробикой в течении 12 месяцев по 1-3 тренировочных занятия в неделю.

Это позволит значительно повысить уровень координационных способностей у юных хоккеистов, что делает тренировочный процесс более эффективным.

Список использованной литературы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002, с. 35.
 2. Быстров В.А. «Хоккей. (Программа для детско-юношеских спортивных школ)» Учебное пособие / Быстров В.А., Бобров С.Н., Головкин Е.Г., Меньшиков К.В. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999. – 80 с.
 3. Сиднева Л. В., Алексеева Е. П. Учебное пособие по базовой аэробике. - М.: Федерация аэробики России, 1997.-48 с.
 4. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития.- М.: Терра Спорт, 2000.- 192 с.
 5. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 4000 с.
 6. Савин В.П. Хоккей: программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2012.- 101 с.
-

ТЕСТИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГБУ ДО РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «СДЮСШОР ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

А.Н. Гребнев,
директор ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по
легкой атлетике»

В.В. Воронцов,
инструктор-методист ГБУ ДО Республики Марий Эл
«СДЮСШОР по легкой атлетике»

З.Ф. Лютова,
зам. директора ГБУ ДО Республики Марий Эл
«СДЮСШОР по легкой атлетике»

Утверждены федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта. В связи с этим программы, самостоятельно разрабатываемые в ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по легкой атлетике» должны соответствовать федеральным государственным требованиям, а так же учитывать требования федеральных стандартов спортивной подготовки по легкой атлетике.

Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по легкой атлетике», в соответствии с федеральными государственными требованиями осуществляется по следующим этапам:

- этап начальной подготовки – до 3 лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки) –

до 2 лет.

- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет.

- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике содержит нормативы общей физической и специальной физической подготовки только для зачисления в группы на перечисленных этапах. Поэтому, разработка эффективной системы контрольно-переводных нормативов по годам обучения остается за спортивной школой. Изучив образовательные программы СДЮСШОР по легкой атлетике различных регионов Российской Федерации, отмечаем определенную вариативность в применении контрольных упражнений.

Решая вопрос педагогического контроля в подготовке обучающихся ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по легкой атлетике» мы учитывали целевую направленность на высшее спортивное мастерство и соразмерность развития физических способностей. Таким образом, контрольные нормативы, должны находиться в оптимальном соотношении с уровнем развития отдельных физических способностей, характерным для данного этапа многолетней тренировки.

В группы начальной подготовки СДЮСШОР принимаются дети в соответствии с возрастом, и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям легкой атлетикой. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих, значительно затрудняют задачу определения перспективности. Поэтому данные, на первом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные. Более информативна динамика контрольных показателей, поэтому

система контрольных нормативов очень важна, как оценка качества подготовки и перспективности обучающегося.

Следует отметить, что при разработке шкалы контрольных показателей по общей физической подготовленности имеет место доля субъективизма, которая минимизируется опытом, интуицией и компетентностью группы тренеров-преподавателей, разработчиков программы тестирования.

Учитывая многолетний положительный опыт работы преподавательского состава ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по легкой атлетике», нами отобраны восемь наиболее надежных и информативных контрольных упражнений:

- Бег на 20 м с ходу, с;
- Бег на 60 м, с;
- Бег на 300 м, с;
- Бег 5 мин, м;
- Челночный бег 3x10 м, с;
- Прыжок в длину с места, см;
- Тройной прыжок в длину с места, см;
- Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы из положения сидя;

На наш взгляд, данная тестовая батарея в достаточной мере позволяют определить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся. Все тесты полно характеризуют развитие основных физических качеств и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

Для каждого года обучения от 10 до 16 лет нами разработана таблица, в которой результат каждого упражнения соответствует баллам от одного до пяти.

Баллы, набранные обучающимися в восьми контрольных упражнениях суммируются. Удовлетворительным результатом считается сумма равная 24 баллам.

Данная система контроля, на наш взгляд, позволяет анализировать динамику результатов в отдельных контрольных упражнениях. И прогнозировать дальнейшие перспективы развития физических способностей обучающихся.

Бальная система вносит в процесс контроля соревновательный компонент и повышает интерес обучающихся к сдаче контрольно-переводных нормативов. Система позволяет нивелировать отставание от сверстников в одном упражнении за счет преимущества в другом. Разработанная система оценки общей физической подготовки обучающихся ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по легкой атлетике» четко определяет возрастной уровень подготовленности, дает основания для коррекции тренировочного процесса на определенных этапах подготовки, и является серьезным стимулом для повышения физической подготовленности юных спортсменов.

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО МАРАФОНСКОМУ БЕГУ

А.М. Иванова,
тренер-преподаватель ГБУ ДО Республики Марий Эл
«СДЮСШОР по легкой атлетике»

Марафон не так тяжело бежать, как тяжело к нему готовиться. Облегчить можно и тренировку, и сам марафон, если не повторять основных ошибок.

Основные моменты подготовки:

1. Периодизация.

Лучше начинать готовиться к марафону за 4-5 месяцев. Первые 2 месяца (**втягивающий период**) постепенно повышать объем длительных и темповых кроссов на более низких запланированных скоростях (5 -15 сек. на 1 км), делать много ОФП (30 – 60 мин.) на укрепление опорно-двигательного аппарата (спринт, прыжки, скачки, ускорения в гору, с горы, силовые упражнения с собственным весом и на тренажерах).

3 месяц (**аэробный период**) нужно выходить на запланированные объем и интенсивность во всех тренировках.

Период специальной марафонской подготовки) тренировки нужно проводить специальные марафонские на длинных отрезках, максимальный длительный бег, например 35 - 42 км за 5-6 недель до старта, темповой или соревновательный бег на 20-30 км.

Подводка к марафону (последние 2 недели). Самые важные в подготовке к марафону. Здесь уже ничего не натренируешь. Нужно восстановить максимально все функции организма и поддерживать, все то, что натренировано. За 2

недели до старта необходимо постепенно сбрасывать объем (как минимум в 2 раза) и интенсивность тренировки, копить силы на марафон, все тренировки носят легкий восстановительный характер, на интенсивных тренировках скорость пробегания максимально приближается к соревновательной марафонской.

2. Тренировка.

Результат зависит от объема и интенсивности интенсивной части тренировки. Сколько делать тренировок в день, в неделю при подготовке к марафону? Я считаю, что оптимально хватит 10 тренировок в неделю. Многие марафонцы делают фатальную ошибку они бегают на слишком высоких скоростях по сравнению с соревновательной марафонской скоростью или же бегают слишком много (по объему) на медленных скоростях. И то, и другое, неэффективно затратно по усилиям, излишне нагружает психику и опорно-двигательный аппарат. Во время интервальной тренировки, восстановительный период между пробжками необходимо бегать трусцой. т.к бег трусцой способствует выведению шлаков и молочной кислоты из мышечных тканей.

Понедельник: 1 тренировка или день отдыха

Вторник: 2 тренировки

Среда: 2 тренировки

Четверг: 1 тренировка+баня

Пятница: 2 тренировки

Суббота: 2 тренировки

Воскресенье: 1 тренировка +баня

Пульс: темповой бег, длинные отрезки – 155 – 170; длительный кросс – 140 – 150; восстановительный кросс, разминка, заминка – 120 – 130. По мере роста тренированности, пульс в покое должен уменьшаться. Чтобы шел постоянный рост тренированности, нужно регулярно не только прибавлять, но и

сбавлять нагрузку (и по объему, и по интенсивности) для восстановления психики и мышц. 3 недели - повышаем нагрузки, 1 неделя – спад нагрузки. На неделе спада нужно бегать легкие восстановительные кроссы 45 - 60 мин. В конце недели можно принять участие во второстепенных подводящих соревнованиях по ходу тренировки (т.е. практически без отдыха и специальной подготовки, т.к. главная цель – (марафон) на дистанциях от 5 до 21,1 км.

Бег в жару.

Жара (+25 и выше) высасывает все силы из бегунов. Во время тренировок в жаркую погоду, бегун теряет большое количество воды и минеральные вещества. Поэтому лучше бегать в более ранние или более поздние часы, когда немного спадет жара, с обязательным частым питьем воды.

Бег по асфальту.

Практически все марафоны проводятся по асфальту. Поэтому больше части тренировок проводим по асфальту. минимум одну тренировку (лучше всего восстановительный вечерний кросс) нужно проводить по грунтовке. В идеале 30% тренировок - грунт, лес, поле, 70% - асфальт. Ничего страшного не случится, если часть дистанции вы пробежите по грунту, а часть – по асфальту. Не у всех есть такая возможность побегать - или только по асфальту, или только по грунту.

3. Техника бега.

Обязательно нужно совершенствовать свою технику бега, бег должен быть свободный, легкий, мягкий, без напрягов. Необходимо убрать в первую очередь все лишние движения: руками – «полоскание белья» руками – мотание ими из стороны в сторону, «забивание гвоздей» - удары кулаками сверху-вниз; ногами – «прыжковый бег» - слишком сильное отталкивание,

«тянуть шаг» - излишне искусственно увеличивать различными способами длину шага.

4. Восстановление.

Сон – спать не менее 8-9 час. в сутки, ложиться лучше до 23.00.

Питание – 3 - 4 раз в сутки, упор на углеводы (60-70%), белки 25-30%, жиры 5-10%, никакого фастфуда, алкоголя, пива и газировки.

Вода: Если попить каждые 5 км даже на дистанции 10-15 км, на следующий день восстановление лучше. Поэтому лучше пить во время бега и тем более сразу после бега. Образно, вода – это как бензин для автомобиля – залил – поехал (побежал). Чем быстрее попьешь после тренировки, тем быстрее начнутся процессы восстановления в организме.

Витамины – при больших нагрузках необходимо принимать регулярно поливитамины.

Сауна 2 раза в неделю по 5-6 заходов по 5-8 мин.раз в неделю бассейн. Массаж после интенсивных тренировок и длительных пробежек.

5. Экипировка.

На тренировку одеваться нужно по погоде – минимум одежды в соответствии с температурой на улице. Зимой – носки, плавки, футболка с коротким рукавом, спортивный костюм, шапочка, перчатки (варежки), при более низкой температуре – ветрозащитная куртка и штаны.

Кроссовки должны быть только беговые – лучшие фирмы-производители Adidas, Asics, Nice, Brooks, Mizuno, NewBalance, Saucony. Нужно иметь разные кроссовки для бега по асфальту, грунту, снегу, для соревнований и скоростных тренировок – марафонки (облегченные кроссовки на тонкой подметке). Никогда не жалеть денег на хорошие беговые

кроссовки, иначе потом намного больше потратите денег и времени на лечение травм. Нужно помнить, что во время длительной тренировки стопы немного опухают. Поэтому кроссовки нужно брать на полразмера больше обычного.

6. День старта.

Разминка непосредственно перед марафоном. Нельзя слишком много тратить сил на разминку, если предстоит бежать марафон. Оптимально, за 30 мин. до старта побегать в очень легком темпе 5-7 мин, сделать упражнения на гибкость 10 мин., отдохнуть 5 - 10 мин., сходить в туалет и перемещаться ближе к старту. На разминке, в зависимости от погоды и самочувствия нужно еще раз обдумать график своего бега. Самый оптимальный – равномерный бег со слабым началом. Желательно, чтобы вторая половина марафона по времени была лучше первой на 1 -2 мин. Это самый оптимальный график пробегания. Также нужно сделать поправку на погоду. Идеальная погода для марафона +11 градусов .

Питание на дистанции. Чтобы не было обезвоживания организма бегуна, нужно пить каждые 5 км на пунктах питания. На соревнованиях не нужно экспериментировать со спортивными напитками. Пить лучше простую воду.

Восстановление после марафона. На следующий день после марафона побегать 30 мин легкий кросс. Можно делать легкие прогулки, плавать, спать, массаж, самомассаж. Потом в течение 3 недель бегать через день спокойные восстановительные кроссы 30-50 мин., не более. Организм сам подскажет, когда можно начинать готовиться к следующему марафону.

Три основных правил для бегуна.

Все марафонцы ведут дневник тренировок. Знание того, что делал спортсмен в прошлом, помогает выбрать правильный метод тренировок.

Во время тренировок обязательно прислушиваться к своему организму, и конечно же к тренеру.

Что бы не перетренироваться нужно вовремя себя остановить, и не набегать в конце недели то чего не добегал в понедельник.

Список использованной литературы:

1. Валик .Б.В. Тренерам юных легкоатлетов
2. Годик. М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
3. Хоменков. Л. С. Учебник тренера по легкой атлетике.
4. Скип. Б.Д. Цель – 42.

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ, ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

Умение плавать всегда было и остается жизненной необходимостью. Большой наплыв родителей, желающих научить своих детей плавать как можно раньше, возрос, т.к.

появилась возможность индивидуального обучения плаванию. Вместе с тем, у всех инструкторов появились новые вопросы, связанные с обучением плаванию детей раннего возраста, что и побудило написание этой статьи, учитывая 35-летний стаж работы с дошкольниками, младшими школьниками. Хочу поделиться опытом проведения индивидуального обучения с детьми от 3 до 5 лет, т.е., с возрастом, когда дети еще не готовы для группового обучения именно в условиях Водного Дворца «Йошкар-Ола».

Важно, чтобы первые впечатления ребенка с водной средой и ее свойствами были положительными, а занятия – приятными и полезными.

Следует тщательно продумывать, как разговаривать с детьми, как пробудить интерес к занятиям, как построить урок с физической и психической точек зрения. Все объяснения должны быть краткими, простыми и понятными для ребенка, а задания – четко сформулированными. При этом необходимо использовать спортивную терминологию и воздерживаться от искаженных словечек, т.к. они будут затруднять последующую работу по восприятию детьми спортивных терминов. Показ вновь разучиваемого упражнения или новый вариант уже знакомого движения – важный фактор обучения с педагогической точки зрения. Показ осуществляет или сам инструктор, находясь с ребенком в воде, или кто-то из его близких родственников, которому ребенок доверяет.

Следующий немаловажный фактор при обучении плаванию заключается в умении использовать инструктором основную форму деятельности дошкольников – игру. Поэтому необходимо проводить занятия с учетом постоянного игрового элемента. Однако игры надо выбирать с таким расчетом, чтобы

они требовали от ребенка постоянного движения, чтобы он не переохлаждался.

Для достижения эффекта занятия при решении поставленных частных задач, ребенок должен выполнять значительное количество тренировочных упражнений.

Эффективность обучения зависит также от того, как часто повторяются занятия. Более устойчивый навык у ребенка сохраняется при каждодневном посещении бассейна. Но это – в идеале, и конечно же практически невозможно по ряду причин (время, загруженность ребенка, материальные затраты, недомогания и т.д.). Достаточно 3х-разового или 2х-разового посещения бассейна. Замечено, что непродолжительные, но частые занятия обеспечивают больший успех, чем занятия, проводимые дольше, но реже.

Преодоление страха перед водой при помощи так «называемых» упражнений. При раннем обучении плаванию лучше всего применять упражнения на погружение, правильное дыхание, всплывания на груди и на спине, ныряние, открывание глаз в воде, скольжение, прыжки в воду, продвижение вперед, при помощи шеста, доски, плавание в ластах и без помощи плавательных средств. Эти упражнения помогают малышу обретать чувство уверенности. Он учится произвольно и сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, а так же знакомиться с физическими свойствами воды, в основном – с подъемной (выталкивающей) силой. С силой тяги, сопротивления и погружения ознакомление происходит позже по мере освоения вышеуказанных упражнений. Если у ребенка развито сильно чувство страха перед водой, необходимо использовать нарукавники. Через пару занятий они уже будут не нужны.

Первое условие при раннем обучении плаванию - это работа инструктора в воде или самого родителя в воде. Объясняя и показывая упражнения, находясь на суше, инструктор работает с ребенком через родителя. Только после того, как у инструктора и ребенка наладится психологический контакт, можно переходить к работе на воде без помощи родственников. Минуты какой-то промежуток времени (для каждого ребенка – это индивидуально) можно и нужно переходить к дальнейшему обучению плаванию малышкой без родителей и контроля с их стороны. Т. е. присутствие родителей становится уже не только не обязательным, а просто даже не нужным.

В первую очередь следует обучать детей элементам стиля «кроль» в положении на груди и на спине, т.к. для этого возраста характерны движения конечностями как при ползании, ходьбе, беге, катанию на велосипеде.

Главным элементом техники плавания является умение пловца согласовывать дыхание с ритмом движений. Чтобы дети овладели этим навыком, нужны длительные и целенаправленные упражнения. Должно стать правилом – выдыхать одновременно через нос и рот в воду, а когда лицо находится над водой – вдыхать исключительно через рот. При вдохе через нос вода может попасть в придаточные полости носа, от чего может нарушиться согласование ритма дыхания. При выдохе частицы воды, случайно попадающие в нос, будут вытолкнуты оттуда выдыхаемым воздухом.

Чередование упражнений на задержку дыхания с упражнениями, связанными с восстановлением дыхания, – обязательное условие на протяжении всех этапов плавания.

Работая с детьми от 3 до 6 лет нельзя говорить ребенку: «Ты делаешь не правильно». Говорите: «Делай так!» Стараться

помочь ребенку словесно: «Попробуй еще! Почти получилось, уже чуть-чуть получается».

Всегда надо отмечать даже незначительные успехи малыша и хвалить его, чтобы ребенок мог осознать свои достижения. Часто своевременная похвала заставляет заниматься целеустремленнее, что способствует развитию у детей волевых качеств.

Важно подбадривать ребенка: «Хорошо! Молодец! Умница!»

Упражнения на дыхание для закрепления и на установку стереотипа с приобретением автоматизированного навыка необходимо переносить в домашние условия при их ежедневном выполнении. Для этого не обязательное купание в ванной, можно просто наливать воду в таз и выполнять серию дыхательных упражнений, опуская лицо в таз с водой, открывая глаза на вдохе и на выдохе, рассматривая игрушки на дне таза.

Навык «прыжок в воду» уже с первых занятий приобретает большое значение для воспитания уверенности. Кроме того, прыжки в воду создают атмосферу радостного возбуждения. Сначала приучают приседаниям и подпрыгиваниям, держась за опору, потом без опоры, увеличивая глубину воды. С бортика или тумбочки дети прыгают с помощью страховочного шеста, потом – лоя шест во время прыжка и без шеста.

Чтобы уверенно чувствовать себя в воде, ребенок должен хорошо ориентироваться, а для этого надо уметь открывать глаза в воде. Это важно также и для зрительного контроля при изучении элементам техники плавания. Необходимо предупредить ребенка, чтобы глаза открывались только под водой (границу воздуха и воду походить с закрытыми глазами).

Погружения ребенка под воду за игрушками, с помощью перехватов рук по страховочному шесту вниз, решает сразу несколько обучающих моментов: ныряние, задержку дыхания, открывание глаз, выдох в воду. Кроме того это упражнение доступно, т.к. интересно и выполняется со страховкой.

Последовательность дальнейшего обучения детей при раннем плавании проходит по той же системе, что и при начальном обучении плаванию детей младшего школьного возраста.

Данные рекомендации помогут в более быстром приучении детей раннего возраста к первым шагам в плавании.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК - УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЮСШ «ОЛИМП»

Э.Р. Левшевич,
тренер-преподаватель ДЮСШ «Олимп» г.Йошкар-Олы

Художественная гимнастика - один из видов программы Олимпийских игр со сложнокоординационной деятельностью, требующей от спортсменок проявления широкого круга умений, навыков и качеств. Гармоническое развитие гимнасток, красота двигательных действий, эстетичность и выразительность определяют широкую популярность и привлекательность данного вида спорта.

Анализируя соревновательные упражнения художественной гимнастики, специалисты и судьи все чаще

приходят к выводу, что сегодня в связи с резко возросшей технической трудностью композиции редкие гимнастки обладают целостностью и слитностью движений и способны продемонстрировать свойственную художественной гимнастике выразительность и эмоциональность. Это – ведущие спортсменки страны и мира [2]. Уделом основной массы гимнасток-художниц становится механическое исполнение необходимого набора элементов, составляющих произвольную комбинацию.

Низкая эстетическая ценность композиции особенно характерна для юных гимнасток, которые уже в 8-9-летнем возрасте должны выполнять соревновательную программу по 3-4 видам многоборья.

Потребность в интенсивном освоении различных упражнений без предмета и с предметом, с одной стороны, и отсутствие необходимых для этого физических и психических возможностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста, с другой стороны, ставят тренеров, работающих в системе базовой подготовки, в достаточно трудное положение. Ведь снижение возрастных границ занимающихся художественной гимнастикой отнюдь не снимает требований, которые предъявляются к качеству обучения двигательным действиям художественной гимнастики. «Художественность» движений должна быть присуща и начинающим гимнасткам. Высокая техничность и подлинная пластическая выразительность, отличающие гимнасток на вершине спортивного мастерства, напрямую связаны с полноценным освоением юными гимнастками школы художественной гимнастики и с избеганием их «натаскивания» на конкретные элементы соревновательной программы. Кроме того, участие в соревнованиях сопровождается напряженным эмоциональным

фоном у юных гимнасток, что затрудняет проявление выразительности и артистизма в полной мере. До недавнего времени существовал единственный способ раскрытия личности юных спортсменов – показательные выступления [3]. Решить эту проблему в настоящее время помогает участие гимнасток в фестивалях и тематических праздниках, направленных на популяризацию художественной гимнастики.

Одним из таких ярких мероприятий является ежегодный Фестиваль детской художественной гимнастики «Алина» – Проект благотворительного фонда Алины Кабаевой. Это праздник, которого ждут все – и зрители, и маленькие гимнастки, и взрослые, пришедшие с детьми. У многих из них отсутствует возможность часто выступать на соревнованиях – из-за очень высокой конкуренции на официальные соревнования попадают единицы. Но ведь все дети талантливы, и все хотят показать свое умение, свои достижения. Такую возможность им дает фестиваль. Это площадка для развития выразительных качеств юных гимнасток, замечательный праздник музыки и спорта! Каждая команда готовит к участию групповую произвольную танцевальную композицию длительностью 2,5-3 минуты. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств [1]. Возрастное ограничение гимнасток – до 12 лет. Юные гимнастки нашего города уже ни раз успешно представляли ДЮСШ «Олимп» на этом празднике, и в 2014 году были награждены почетным

дипломом за «Артистизм исполнения». Выступать девочкам помогали звезды российской эстрады, участники проекта «Голос» и «Голос Дети». Гости фестиваля были более 5000 тысяч ребят из детских домов и дети с ограниченными возможностями.

Участие юных гимнасток в такого рода мероприятиях способствует своевременному раскрытию не только личностного потенциала занимающихся художественной гимнастикой, но и физического. За счет эффекта параллельного переноса двигательных качеств и умений гимнастики не только не упускают в тренировочном процессе, а, наоборот, преуспевают в дальнейшем и в своих личных композициях.

Таким образом, тренеры, раскрывая выразительные способности ребенка, изначально в процессе обучения двигательным действиям имеют возможность принимать во внимание эстетический аспект техники их исполнения, повышая тем самым исполнительское мастерство юных гимнасток в целом.

Список используемой литературы:

1. Бенджамин Лоу. Красота спорта / Пер. с англ. И.Л. Моничева. - М.: Радуга, 1984. - с. 256
2. Гончаренко Л.В. К проблеме воспитания выразительности в художественной гимнастике [Электронный ресурс]: физическое воспитание молодежи и профессиональная подготовка // Сб. статей. - Ростов-на-Дону. 1977. - с.54-56. URL: <http://наука-pedagogika.com> (дата обращения: 20.03.2015).
3. Лисицкая Т.С., Белкина Т.В. Экзерсис с предметами в художественной гимнастике [Электронный ресурс]: гимнастика // Сб. статей. - М., 1980. № 2. - с. 68-70. URL: <http://наука-pedagogika.com> (дата обращения: 20.03.2015).

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ИНСТРУМЕНТ СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА УЧАЩИХСЯ ОТДЕЛЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЮСШ «ОЛИМП»

Н.В. Шерстнева,
тренер-преподаватель ДЮСШ «Олимп» г.Йошкар-Олы

В 2014 году ДЮСШ «Олимп» отметила 30-летие образования отделения художественной гимнастики в Республике Марий Эл. В последние годы, взяв ориентир на Олимпийские игры, гимнастика очень сильно усложнилась, развивая больше спортивный аспект нежели художественный. Настоящая «художественная гимнастика» значительно отличается от первоначальной. В композициях появилось много акробатических элементов, сложных связок с бросками, равновесиями и поворотами. Значительно усложнились сами элементы тела, при которых должна исполняться работа с предметом. Вследствие этого, постоянно возрастают требования к природным данным гимнасток, к таким физическим качествам как гибкость, устойчивость, прыгучесть и координация движений. Особенно эта проблема обостряется в период перехода гимнасток в подростковый возраст (12-15 лет) от одного разряда к более высокому. У большинства спортсменов этот этап тренировочного процесса протекает тяжело, сопровождается необходимостью увеличения длительности и качества тренировок, частоты соревновательных стартов и сезонных тренировочных сборов. Не все гимнастки способны преодолеть требуемое увеличение физической нагрузки, возрастает травматизм, и спортивная школа может столкнуться с оттоком учащихся. Проблему сохранности контингента успешно

решается средствами нового для нашего региона вида спорта – эстетической гимнастикой.

Эстетическая гимнастика – это очень красивый, грациозный и зрелищный вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Эстетическую гимнастику часто называют синхронным плаванием на ковре. Это связано с невероятной синхронностью выполнения движений, с потрясающей музыкальностью композиции и артистизмом исполнения.

Основоположницей этого вида спорта считают Айседору Дункан, которая, раскритиковав каноны классического балета, ввела в практику, так называемые «свободные танцы». Знаменитая танцовщица настаивала на том, чтобы танец шел от души, отражал все эмоции и характер исполнителя и был естественным продолжением человеческих движений. Импульсом для появления танца должен стать язык души. Именно в свободном танце, особенно в групповом его исполнении, считала она, можно раскрыть всю красоту женской природы и грациозность движений [1]. Эти постулаты являются основой для создания композиций эстетической гимнастики.

В современном виде эстетическая гимнастика появилась в середине 20 века в странах Северной Европы. В Эстонии и Финляндии эстетическая гимнастика является национальным видом спорта уже на протяжении 100 лет. Неудивительно, что первый международный турнир прошел именно в Хельсинки в 1996 году. А уже через четыре года столица Финляндии приняла первый чемпионат мира. С тех пор мировые форумы по эстетической гимнастике проводятся регулярно. В 2003 г. была образована Международная федерация эстетической групповой гимнастики (IFAGG), в состав которой входят национальные федерации более чем 20 стран мира, в т.ч. Австрии, Испании,

Канады, России, Финляндии, Японии и других стран. В настоящее время Международной федерацией проводятся чемпионаты мира, Кубки мира, международные турниры, а также различные соревнования для юниоров и детей.

В современном виде эстетическая гимнастика – это групповые (6-10 человек) выступления без предметов, состоящие из гармоничных стилизованных элементов тела. Композиция «эстетики» – это непрерывный поток движений, плавно переходящих из одного в другое. Используются элементы художественной гимнастики (прыжки, повороты, подскоки, волны, равновесия), танца и акробатики. Композиция выполняется под музыку и имеет продолжительность от 2,15 до 2,45 минут [2].

Основное отличие эстетической гимнастики от художественной в ее массовости. Упражнения выполняются без предметов, как следствие, риск травматичности намного меньше, чем в художественной гимнастике. Отсутствуют и повышенные требования к внешнему виду гимнасток. Все эти позитивные стороны эстетической гимнастики помогают «удержать» воспитанниц в спортивной школе и заинтересовать их в продолжении тренировочного процесса.

Занятия эстетической гимнастикой направлены на:

- сохранение и укрепление здоровья (опорно-двигательный аппарат, осанка, укрепление всех групп мышц);
- полноценное физическое развитие;
- прививание музыкального вкуса;
- развитие способностей работать в команде.

Кроме того, спортсменки участвуют в полноценных соревнованиях, по результатам которых им присваиваются квалификационные разряды.

В настоящее время эстетическая гимнастика признана официальным видом спорта на территории России и многих других стран. Массовость делает ее с каждым годом все более и более популярной, значительно расширяя географию людей занимающихся этим видом спорта.

Так, в 2015 году на базе учащихся - «бывших художниц» ДЮСШ «Олимп» было сформировано 2 команды по эстетической гимнастике, которые стали бронзовыми призерами Чемпионата и Первенства Приволжского федерального округа по эстетической гимнастике (01-03 февраля 2015 года, г.Нижний Новгород), и в настоящий время готовятся к участию в Чемпионате России.

Сегодня эстетическая гимнастика признана официальным видом спорта не только на территории России, но и многих других стран. Массовость делает ее с каждым годом все более и более популярной, значительно расширяя географию людей, занимающихся этим видом спорта.

Учитывая отсутствие возрастных ограничений в этом виде спорта, эстетическая гимнастика – это достойная альтернатива художественной и лучший выбор в целях снижения спортивного травматизма, поддержания физических качеств и положительного эмоционального фона учащихся и, следовательно, сохранности контингента.

Список использованной литературы:

1. Дункан А., Шнейдер И. Танец будущего. Моя жизнь. М.: Феникс, 1993. 452 с.
2. Правила соревнований по виду спорта «Эстетическая гимнастика»: утв. приказом Минспорта России от 23 дек. 2013 № 1107 [Электронный ресурс] // Всероссийская

Федерация эстетической гимнастики: [сайт]. [2011]. URL: <http://vfeg.ru/doc/ru/rules2013.pdf> (дата обращения: 19.03.2015).

СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ШОРТ-ТРЕКА В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ

А.С. Дьякова,
директор ГБУ ДО Республики Марий Эл
"СДЮСШОР по шорт-треку"
Н.В. Зыкова,
зам. директора ГБУ ДО Республики Марий Эл
"СДЮСШОР по шорт-треку"
В.М.Соловьев,
инструктор-методист ГБУ ДО Республики Марий Эл
"СДЮСШОР по шорт-треку"

Шорт-трек (англ. Short track speed skating, русск. Скоростной бег на коньках на короткой дорожке) — Разновидность конькобежного спорта: бег на коньках по укороченной дорожке, которая, как правило, размечена на хоккейной площадке. В городе Йошкар-Ола с 2007 года работает государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Республики Марий Эл «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по шорт-треку».

На данный момент в школе работает 3 тренера-преподавателя: Зыкова Надежда Валентиновна с опытом работы 30 лет; Палагин Алексей Петрович, опыт работы 34 года, ОФК; Дьякова Алена Степановна, опыт работы 1 год и 1 инструктор-

методист Соловьев Владимир Михайлович. Специалисты в своем деле - обучают детей основам техники вида спорта шорт-трек, совершенствуют полученные навыки воспитанников и доводят их до спортивного мастерства, обеспечивают качественным инвентарем. Ведется активная работа тренеров с родителями спортсменов.

В течении периода с 2014 -2015 год дружный коллектив СДЮСШОР по шорт-треку провели около 13 соревнований внутри школьного уровня, на которых юные подрастающие поколения набирались опыта в судействе соревнований. Победители награждались дипломами «СДЮСШОР по шорт-треку» и сладкими призами.

Проведено 3 соревнований Республиканского уровня: Первенство Республики Марий Эл в апреле 2014 года и в апреле 2015 года, также соревнования посвященные Дню Физкультурника, в августе 2014 года. Победители награждались дипломами Министерства спорта Республики Марий Эл. Общее руководство осуществлялось Министерством спорта Республики Марий Эл. Проведение соревнований осуществляла администрация ГБУ ДО РМЭ "СДЮСШОР по шорт-треку". Состав судей серьезно относится к своим обязанностям. Ответственность за подготовку мест проведения соревнований, прием участников и иных лиц возлагалось на отзывчивую администрацию Ледового Дворца стадиона "Дружбы".

С 21 по 23 февраля 2014 года в Республике Марий Эл состоялось Первенство России по шорт-треку среди юношей и девушек младшей и детской возрастных групп в Ледовом Дворце "Марий Эл". Состав судей входило 22 человека из них: судьи из Твери, Мордовии, Пензы, администрация спортивной школы по шорт-треку в Республике Марий Эл и учащиеся спортивной школы соответствующих судейских категорий для

проведения соревнований Российского уровня. Общее руководство и проведение соревнований осуществлялось Союзом Конькобежцев России. Ответственность за подготовку мест проведения соревнований, прием участников и иных лиц возлагалось на Министерство спорта Республики Марий Эл. Соревнования прошли на высоком уровне, приняло участие около 200 человек. Воспитанники СДЮСШОР по шорт-треку РМЭ подтвердили свои разряды и преумножили опыт выступления на стартах.

В январе 2015 года в Республике Марий Эл в Ледовом Дворце " Марий Эл" прошел 2 этап 7 Зимней Спартакиады учащихся России по шорт-треку. В состав 26 судей входил судьи из различных городов: Москвы, Рыбинска, Санкт-Петербурга, Омска, Уфы, и Йошкар-Олы. Воспитанник СДЮСШОР по шорт-треку РМЭ Шимаев Александр Николаевич, (тренер- А.П. Палагин), занял 5 место на дистанции 1500 метров.

С 12 по 15 февраля 2015 года в Республике Марий Эл прошли Всероссийские соревнования по шорт-треку среди юношей и девушек младшей и детской возрастных групп по видам многоборья и эстафеты. Состав судейской коллегии на эти соревнования включал в себя 32 человека. 3 человека судьи приезжие: с республиканской категорией г. Тверь, с Всероссийской категорией г. Ярославль и 1 судейской категорией г. Саранск. Команда Республики Марий Эл выступала в составе 16 человек.

3-7 марта 2015 года в г. Йошкар-Ола, прошла Всероссийская Спартакиада Специальной Олимпиады по шорт-треку, лыжным гонкам и снегоступам. Участвовали юноши, девушки 8-11, 12-15, 16-21, 22 лет и старше. Непосредственное проведение Спартакиады осуществляют Министерство спорта

республики Марий Эл, советник Специальной Олимпиады России по виду спорта. В дисциплине шорт-трек судейская бригада в 33 человека состояла из: тренеров-преподавателей и учащихся ГБУ ДО РМЭ "СДЮСШОР по шорт-треку" соответствующей судейской категорией; бригада хронометристов была представлена преподавателями Марийского государственного Университета. За 2015 год слаженный коллектив судей уже отсудил третьи соревнования в виде спорта шорт-трек. Непосредственное чуткое руководство судейской бригады на Специальной Олимпиаде в шорт-треке прошло благодаря судьям 1 категории: главному судье Пылаевой Марине (г. Сочи) и главному секретарю Симон Алине (г. Тверь). Из нашей Республики в виде спорта шорт-трек участвовал Батгалов Адель Альбертович, (тренер-преподаватель Н.В.Зыкова). На дистанции 500 метров Адель занял третье место в конкуренции с Нижегородской областью. На дистанции 222 метра Адель также завоевал бронзовую медаль. И на дистанции 333 метра Адель выиграл серебряную медаль заняв 2 место, проиграв Нижегородской области, но выиграв у Владимирской области. Проведение Специальной Спартакиады способствует популяризации Специального Олимпийского Движения, привлечению внимания общественности, спонсоров, средств массовой информации к проблемам лиц с нарушением интеллектуального развития. Для спортсменов - это развитие физических качеств, спортивных способностей, воспитание уверенности в своих силах. Возможность позитивного общения со сверстниками в течение четырех - пяти дней способствует развитию коммуникативных навыков, социальной активности, формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Специальная Спартакиада для тренеров - возможность повышения педагогической компетенции, обобщение опыта

работы по программе Специальной Олимпиады России.

В СДЮСШОР ведется большая методическая работа: составляются планы работы учреждения на год, планы работы тренерского совета, планы работы педагогического совета; сотрудники организуют, проводят и принимают участие в семинарах и конференциях, общих собраниях трудового коллектива, проводится анализ спортивных мероприятий, создается фонд методической литературы и т.п. Ведется сотрудничество со СДЮСШОР по шорт-треку с г. Пенза. От юного спортсмена до спортсмена, выпускающегося из спортивной школы, учащиеся школы 2 раза в год проходят диспансеризацию. В начале учебного года школа проводит набор в ГНП. В течение всего учебного года тренера-преподаватели работают с детьми, что подтверждает сохранность групп на конец учебного года выше 70 %.

Список использованной литературы:

1. Регламент проведения Первенства России по шорт-треку среди юношей и девушек младшей и детской возрастных групп 21 по 23 февраля 2014 года URL: <http://www.russkating.ru/uploads/files/a/y/1/1/reglament-provedeniya-pervenstva-rossii-po-short-treku-sredi-yunoshej-i-devushek-mladshej-i-detskoj-vozzrastnyh-grupp-troebore-i-estafety-nomer-kod-vida-sporta-0450003611ya.PDF> (Дата обращения: 26.03.015 г.)

2. Протокола Первенства России по шорт-треку среди юношей и девушек младшей и детской возрастных групп.

3. Положение 7 зимней Спартакиады учащихся России 23 по 28 января 2015 года URL: [http://www.russkating.ru/Doc/item/polozhenie-skr-o-vserossijskih-imzhregionalnyh-sportivnyh-meropriyatiyah-po-short-treku-na-](http://www.russkating.ru/Doc/item/polozhenie-skr-o-vserossijskih-imzhregionalnyh-sportivnyh-meropriyatiyah-po-short-treku-na)

sezon-2014-2015-gg (Дата обращения: 26.03.015 г.)

4. Протокола 7 зимней Спартакиады учащихся России 23 по 28 января 2015 года.

5. Регламент проведения Всероссийских соревнований 12-15 февраля 2015 г. в г. Йошкар-Ола URL: <http://www.russkating.ru/uploads/files/a/l/o/-/2015rprmgblmddetskjoshkar-ola.pdf> (Дата обращения: 26.03.015г.)

6. Протокола Всероссийских соревнований 12-15 февраля 2015 г.

7. 3-7 марта 2015 года Всероссийская Спартакиада Специальной Олимпиады по шорт-треку, лыжным гонкам и снегоступам. URL: <http://www.sok.spb.ru/index.php/nasha-deyatelnost/sportivnye-meropriyatiya> (Дата обращения: 26.03.015 г.)

8. Протокола Всероссийской Спартакиады Специальной Олимпиады по дисциплине шорт-трек, 3-7 марта 2015 года.

9. Протоколы внутришкольных соревнований.

РАЗРАБОТКА И ОБНОВЛЕНИЕ ЛОКАЛЬНЫХ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ. ЛИЦЕНЗИРОВАНИЕ.

А.Г. Лоскутов,
зам. директора по УСР ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»

В соответствии со статьями 28, 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации» образовательная организация принимает локальные нормативные акты в пределах своей компетенции в соответствии с законодательством Российской Федерации в порядке, установленном ее уставом.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» заставляет по-новому пересматривать и уточнять перечень локальных нормативных актов образовательной организации. Есть своя специфика и у спортивных школ как организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Алгоритм работы по приведению ЛНА в соответствие с новыми требованиями

Алгоритм данной работы может быть построен следующим образом:

1. Назначить ответственного работника организации (или несколько лиц ответственных за разработку конкретных локальных актов) за приведение локальных нормативных актов организации в соответствие с действующим законодательством.

2. Поручить ответственному работнику (работникам):

- провести анализ всех локальных нормативных актов организации на их соответствие ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ведомственным приказам Минобрнауки России и Минспорта России;

- составить их перечень и определить, какие недостающие локальные нормативные акты следует подготовить;

- установить график разработки новых локальных актов, подготовки изменений и дополнений в существующие

локальные нормативные акты, либо новой редакции локального нормативного акта взамен устаревшего и определить ответственных исполнителей;

- рассмотреть проекты локальных нормативных актов, вносимых изменений и дополнений в порядке, определенном уставом образовательной организации;

- осуществить доработку проектов локальных нормативных актов и вносимых изменений и дополнений к ним в соответствии с внесенными рекомендациями.

3. Принять и утвердить локальные нормативные акты, изменения и дополнения к ним в порядке, установленном уставом образовательной организации.

Обратите внимание! Помимо грифа «Утверждаю» на титульном листе акта необходимо издать распорядительный акт (приказ) руководителя об утверждении локальных актов.

4. Ознакомить с локальными нормативными актами — как вновь разработанными, так и с локальными нормативными актами, в которые внесены изменения и дополнения, — работников образовательной организации под роспись (подготовить лист ознакомления с локальным актом, который постоянно хранится вместе с локальным актом).

Виды локальных нормативных актов

Локальные нормативные акты принимаются по основным вопросам образовательной деятельности. Это акты, регламентирующие:

- правила приема обучающихся;
- режим занятий;
- формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации;
- порядок и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся;

- порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (ч. 2 ст. 30 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»).

Наряду с положениями ст. 30 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» в других статьях указывается, какие вопросы подлежат урегулированию локальными нормативными актами.

Перечень локальных нормативных актов образовательной организации

Локальные нормативные акты, регламентирующие:

- **управление образовательной организацией;**
- **организационные аспекты деятельности образовательной организации.**
- **особенности организации образовательного процесса.**
- **оценку и учет образовательных достижений обучающихся.**
- **условия реализации образовательных программ.**
- **права, обязанности, меры социальной поддержки обучающихся образовательной организации.**
- **права, обязанности и ответственность работников образовательной организации.**
- **образовательные отношения.**
- **открытость и доступность информации о деятельности образовательной организации.**
- **организацию спортивной подготовки.**

В зависимости от предмета, целей и видов деятельности

организация может самостоятельно сформировать реестр локальных нормативных актов.

Лицензирование.

Образовательная деятельность подлежит лицензированию в соответствии с Федеральным законом от 04.05. 2011 № 99-ФЗ «О лицензировании отдельных видов деятельности» с учетом особенностей, установленных ст. 91 Федерального закона от 29.12.2-12 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Лицензирование отдельных видов деятельности осуществляется в целях предотвращения ущерба правам, законным интересам, жизни или здоровью граждан, окружающей среде, объектам культурного наследия (памятникам истории и культуры) народов Российской Федерации, обороне и безопасности государства, возможность нанесения которого связана с осуществлением юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями отдельных видов деятельности.

Задачами лицензирования отдельных видов деятельности являются предупреждение, выявление и пресечение нарушений юридическим лицом, его руководителем и иными должностными лицами, индивидуальным предпринимателем, его уполномоченными представителями требований, которые установлены федеральными законами и принимаемыми в соответствии с ними иными нормативными правовыми актами Российской Федерации. Соответствие соискателя лицензии этим требованиям является необходимым условием для предоставления лицензии, их соблюдение лицензиатом обязательно при осуществлении лицензируемого вида деятельности.

Переоформление лицензии.

Лицензия подлежит переоформлению в случаях реорганизации юридического лица в форме преобразования, изменения его наименования, адреса места нахождения, адресов мест осуществления юридическим лицом лицензируемого вида деятельности, перечня выполняемых работ, оказываемых услуг, составляющих лицензируемый вид деятельности (ст. 18 Закона РФ от 04.05.2011 № 99-ФЗ «О лицензировании отдельных видов деятельности»).

В соответствии с ч. 1 ст. 18 Федерального закона от 04.05.2011 № 99-ФЗ «О лицензировании отдельных видов деятельности» лицензия подлежит переоформлению в случае изменения перечня выполняемых работ, оказываемых услуг, составляющих лицензируемый вид деятельности.

В соответствии с п. 3 Положения о лицензировании образовательной деятельности, утвержденного Постановлением Правительства РФ от 28.10.2013 № 966, образовательная деятельность как лицензируемый вид деятельности включает в себя оказание образовательных услуг по реализации образовательных программ, в т. ч. по реализации:

- дополнительных общеобразовательных программ — дополнительных общеразвивающих программ;
- дополнительных предпрофессиональных программ.

При этом приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 установлены **федеральные государственные требования** к минимуму содержания, структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Рекомендации руководителю при проведении лицензионной проверки при лицензировании

После издания приказа о проведении лицензирующим органом проверки достоверности сведений, указанных в заявлении, в организацию выезжает эксперт (эксперты) Росособнадзора или уполномоченные федеральные органы исполнительной власти и (или) их территориальные органы, а в случае передачи осуществления полномочий Российской Федерации в области лицензирования органам государственной власти субъектов Российской Федерации — органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие лицензирование.

Эксперты проверяют наличие площадей, указанные в заявлении о лицензировании, все учредительные документы, правоустанавливающие документы на площади. Обязательной проверке подлежат помещения для медицинского обслуживания, питания, физической культуры.

По всем лицензируемым программам должно быть разработано учебно-методическое обеспечение образовательного процесса (основная образовательная программа). Учебные помещения должны быть оборудованы в соответствии с требованиями ФГТ.

Обязательно выполнение всех указанных в Положении о лицензировании образовательной деятельности, норм и правил, а также требований ФГТ и наличие в образовательной организации обязательных, указанных в учебно-методических материалах, печатных изданий, электронной библиотеки и т. д.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

И.В. Волкова,

кандидат философских наук, преподаватель социально-гуманитарных дисциплин ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»

Мотивация имеет высокую значимость в любой деятельности человека, особенно она необходима в спорте, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата в ситуации жесткой конкуренции с другими спортсменами и спортивными командами.

Мотивация выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции:

- является пусковым механизмом деятельности;
- поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

Причины, по которым подростки занимаются определенным видом спорта, могут быть самыми различными, и их трудно свести к каким-то очевидным принципам. Тренерам чаще всего приходится работать с детьми, у которых уже сформированы основные потребности в достижении успеха и направленность деятельности. Например, у мальчика, родители которого всегда ставили перед ним четкие и легко достижимые цели и оказывали ему при этом помощь, скорее всего, будет низкий уровень потребности в достижении успеха. У ребенка,

которого никогда не хвалили и не поощряли за достигнутый успех, также будут низкие потребности в достижении. С другой стороны, если родители ставили перед сыном трудные, но достижимые задачи и предоставляли ему самому добиваться успеха, а затем хвалили, то у него, скорее всего, будет сформирована высокая потребность в достижении успеха, которая положительно отразится на его отношении к занятиям спортом [4,с.134].

Тренер, занимающийся с подростком, обладающим высоким уровнем потребности в достижении успеха, должен вести себя иначе, чем с ребенком, у которого низкая потребность в достижении успеха. В последнем случае ребенка необходимо перевоспитывать, поощрять за успех, поддерживать эмоционально и показывать ему, что высокого результата можно добиться собственными усилиями без помощи посторонних. С подростком, у которого благодаря ранним достижениям и самостоятельности сформировался целеустремленный характер, следует работать по-другому. Иногда ему надо оказывать поддержку после проигрыша или помочь снять опасения и тревогу в ситуациях, когда он может потерпеть неудачу. Более того, у подростков с высоким уровнем мотивации на достижение успеха наблюдается тенденция к снижению потребности в установлении социальных связей с другими [2,с.84].

Подростки, мотивированные на успех, обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало, добиться только успехов в своей деятельности, ищут такой деятельности, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. В их когнитивной сфере обычно

имеется стойкое ожидание успеха. Такие спортсмены рассчитывают получить одобрение за действие, направленные на достижение поставленной цели, а связанная с ней работа вызывает у них положительные эмоции [3,с.59].

При доминировании мотивации достижения успеха спортсмен подросткового возраста предпочитает задачи средней и слегка повышенной степени трудности, так как их решение может проявиться наилучшим образом. Мотивированные на достижение успеха подростки в ситуации выбора между немедленным вознаграждением или большим, но отсроченным по времени, выбирают последнее. Спортсмены с низкой склонностью к достижению успеха отличаются большей привязанностью к настоящему и меньшей способностью отсрочить удовлетворение [1,с.71].

Мы провели исследование психологических особенностей мотивационной сферы спортсменов, занимающихся разными видами спорта в Училище олимпийского резерва в возрасте от 15 до 20 лет. Всего нами было протестировано 24 человека.

В рамках тестирования были использованы следующие методики:

Первая методика *«Изучение мотивов занятий спортом»*, разработанная

В.И. Тропниковым для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным им видом спорта. Методика состоит из 109 высказываний, которые требуется оценить от 1 до 5 баллов в зависимости от степени значимости для испытуемого.

По результатам диагностики была подсчитана степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или

потребности: общение, познание, материальные блага, развитие характера и психических качеств, физическое совершенство, улучшение самочувствия и здоровья, эстетическое удовольствие и острые ощущения, приобретения полезных для жизни умений и знаний, потребность в одобрении, повышение престижа и желание славы, коллективистская направленность. По результатам был вычислен средний показатель в группе испытуемых по тому или иному мотиву.

Таблица 1.

Средние показатели по методике «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова

Шкалы	Средняя арифметическая оценка (от 1 до 5 баллов)
Общение	2,9
Познание	3,2
Материальное благо	2,7
Развитие характера и психических качеств	3,4
Физическое совершенство	3,6
Улучшение здоровья и самочувствия	2,8
Эстетическое удовольствие и острота ощущений	3,4
Приобретения полезных для жизни умений и знаний	3,3
Потребность в одобрении	3,1
Повышение престижа, желание славы	3,4
Коллективистская направленность	3,5

Как видно из таблицы 1 лидерами среди мотивов являются мотивы физического совершенства и коллективистская направленность, а затем идут мотивы развития характера и психических качеств и повышение престижа, желание славы. Из полученных данных можно сделать вывод о том, что у наших спортсменов высоко ценятся физическое развитие, ловкость, гибкость, координация, сила. Мотив повышения престижа и

желание славы говорит о желании стать лидером в определенном коллективе и чувствовать собственное превосходство над другими. Данный мотив также отвечает за стремление достичь новых результатов и высот в спорте, что благотворно сказывается на карьере, как спортсмена, так и команды в целом.

Вторая методика «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» разработанная Ю.Ханиным, А. Стамбуловым для оценки взаимоотношений между тренером и его подопечными. Шкала включает 24 вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам (по 8 вопросов): гностическому, эмоциональному и поведенческому. Гностический параметр выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения спортсмена. Эмоциональный параметр определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личность. Поведенческий – показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена. Средняя арифметическая оценка дает возможность представить своеобразный обобщенный «портрет» тренера.

На основании полученных данных были подсчитаны показатели по основным компонентам: «гностический», «эмоциональный», «поведенческий».

Таблица 2.

Средние показатели по методике Ю.Ханина, А. Стамбулова «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом»

Шкалы	Средние показатели
Гностический	5,7
Эмоциональный	4,9
Поведенческий	5,3

В ходе проведенного исследования были получены данные, свидетельствующие о том, что в группе испытуемых высокие показатели получил гностический компонент, т.е. спортсмены достаточно высоко ценят своего тренера как специалиста, считают его достаточно компетентным и доверяют правильности выбора методов и средств, которые он применяет. Так же высокий результат получил поведенческий компонент, из чего следует что у спортсменов хорошие взаимодействия с тренером, для достижения наилучшего результата тренер и спортсмен действуют слаженно и продуктивно. Более низкий результат получил эмоциональный компонент восприятия (4,9 балла), из чего можно сделать вывод о том, что спортсмены менее всего воспринимают своего тренера с позиции привлекательности как личности.

Итак, по результатам, полученным в ходе проведения методики Ю.Ханина, А. Стамбулова «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» можно сказать, что спортсмены достаточно высоко оценивают деятельность тренера, у них хорошие взаимоотношения, в вопросах подготовки к соревнованиям спортсмены доверяют своему руководителю. Это говорит о том, что в училище работают достаточно опытные и компетентные тренеры.

На наш взгляд, если в самом начале работы тренер выявит мотивацию каждого из спортсменов, так как мотивация всех спортсменов может быть различной, могут не совпадать цели, могут быть разные амбиции и тяга к победам, то сможет добиться достижения поставленной цели в подготовке спортсменов. Именно для этого тренер в самом начале с помощью различных методик должен исследовать каждого спортсмена. Может быть использовано: тестирование, личные

беседы, наблюдение за поведением спортсмена, беседы с его родителями, беседы с другими спортсменами.

Не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Новые события, люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру и занятиям спортом. Так что тренеру необходимо постоянно следить за состоянием мотивации спортсменов, особенно в период соревнований. Поддержание мотивации требует постоянного влияния на потребности спортсмена, корректировки целей, влияния на интерес и другие составляющие мотивационной сферы.

Список использованной литературы:

1. Волков, И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / И.П. Волков – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
2. Лазарева, Г.Ю. Как приучить ребенка к спорту / Г.Ю. Лазарева – М.: АСТ, 2006. – 96 с.
3. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К.Серова – Советский спорт. 2007. – 116 с.
4. Федотова, Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В.Федотова – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 224 с.
5. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Д.М. Зейналова,
преподаватель общепрофессиональных дисциплин
высшей категории ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»

Важнейшая цель современного профессионального образования заключается в том, чтобы дать будущему специалисту определенный комплекс знаний, умений и компетенций, создать у обучающегося установку на самообучение и самоорганизацию, на непрерывное расширение и углубление практического опыта. Это является ключевым для продолжения учебы в течение всей жизни. Если студент, опираясь на собственный опыт самостоятельно «добывает» знания в учебном процессе, а не получает их в готовом виде, то он будет стремиться аналогично действовать в своей будущей профессиональной деятельности.

Согласно требованиям ФГОС педагог по физической культуре и спорту должен обладать профессиональными компетенциями, в частности участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

При формировании данной компетенции мы учитываем принципы системности и непрерывности.

Принцип системности предполагает, что формирование исследовательских умений студентов как целостной системы подготовки к научно-исследовательской деятельности осуществляется в ходе учебной и внеучебной деятельности.

Принцип непрерывности предполагает, что формирование исследовательских умений студентов протекает непрерывно на протяжении всего периода их обучения.

На основании этих принципов студенты на втором курсе занимаются проектной деятельностью в рамках дисциплины «Информатика и информационные технологии в профессиональной деятельности». Работа над проектами направлена на развитие творческих способностей, получение опыта самостоятельной деятельности в изучаемом направлении профессиональной подготовки. Например, в текущем учебном году студенты, работая над проектами пытаются найти решение проблем: зачем образование спортсмену, нужен ли автобус училищу, наркомания – проблема века, совместимы ли допинги и спорт и др.

На третьем курсе, согласно учебной программе, каждый студент занимается учебно-исследовательской деятельностью. Результатом этой деятельности является курсовая работа. Теоретическая часть курсовой работы предполагает проведение анализа изучаемой проблемы. Практическая часть включает проведение исследования на базе образовательной организации в форме педагогического наблюдения, тестирования и анализ полученных результатов. Каждый студент проводит презентацию своей учебно-исследовательской деятельности перед комиссией.

На четвёртом курсе студенты начинают заниматься научно-исследовательской деятельностью в рамках подготовки дипломной работы. В практической части диплома студенты проводят исследовательскую работу в двух группах: контрольной и экспериментальной. Полученные результаты анализируются и в качестве практического результата в рамках дипломной работы предлагаются комплексы упражнений для

развития тех или иных двигательных навыков и физических качеств.

В этом году запланированы конкурсы на лучшую курсовую и дипломную работы, на лучший студенческий проект.

Кроме того, ежегодно наши студенты участвуют в республиканских и межрегиональных конференциях, семинарах, конкурсах студенческих проектов с наиболее интересными работами.

2012 г.: Филиппова Светлана Александровна студентка 2-го курса с темой проекта «Исследование влияния биоритмов на спортивный результат в синхронном плавании» участвовала в республиканском фестивале студенческого творчества «ФЕСТОС-12»

2013 г. Тымбаршева Алла Борисовна студентка 3-го курса с темой проекта «Психологические качества личности педагога по физической культуре и спорту» участвовала в 8-ой Всероссийской научно-практической конференции училищ олимпийского резерва г. Ставрополь.

2013 г: Лукоянов Дмитрий Геннадьевич студент 4-го курса с темой проекта «Роль детско-юношеских спортивных школ в формировании здорового образа жизни» детей и подростков участвовал в республиканском фестивале студенческого творчества «ФЕСТОС-13».

2014г: Конькова Юлия, студентка 3 курса с темой проекта «Исследование методики обучения технике спусков школьников 11-12 лет на уроках физической культуры» участвовала в 9-ой Всероссийской научно-практической конференции училищ олимпийского резерва г. Казань.

2014 г.: Муравьев Николай, студент 3 курса с темой проекта «Исследование методики развития скоростно-силовых качеств

школьников 14-15 лет на уроках физической культуры», участвовал во II научно-практической конференции «Современные спортивные технологии» г. Йошкар Ола.

2014г.: Тымбаршева Алла Борисовна, студентка 4-го курса с темой проекта «Проблемы современной молодёжи в Республике Марий Эл» участвовала в республиканском фестивале студенческого творчества «ФЕСТОС-14».

2015г.: Тасуханов Адам Султанович, студент 3 курса с темой проекта «Проблемы регулирования физической нагрузки на уроках физической культуры с учащимися 13-14 лет» участвовал в 10-ой Всероссийской научно-практической конференции училищ олимпийского резерва г. Самара.

2015.: Муравьёв Николай, студент 4-го курса с темой проекта «Бизнес-план создания спортивного клуба» участвовал в республиканском фестивале студенческого творчества «ФЕСТОС-15».

Таким образом, участие студентов в исследовательской и проектной деятельности, презентация проектов и исследовательских работ на различных конференциях, семинарах и конкурсах обязательно приведут к тому, что данная компетенция будет сформирована и у студента появится потребность в постоянном саморазвитии и самосовершенствовании.

Список использованной литературы:

1. Голуб Г.Б., Чуракова О.В. Методические рекомендации «Метод проектов как технология формирования ключевых компетентностей учащихся». – Самара, 2003.

2. Научно-исследовательская работа в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: многопредм. науч. журн./ - Электр.журн. – М. 2010.- Режим доступа:

zakazat.by...vitebskij...universitet...v...sporte.html..., свободный.-
Загл. с экрана.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 050141 «Физическая культура» от 05 апреля 2010 г. № 266, стр. 3-5.

4. Федеральный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" - Режим доступа: <http://www.edu.ru> Электронный журнал «Педагогическая наука и образование в России и за рубежом: региональные, глобальные и информационные аспекты». Режим доступа: <http://rspu.edu.ru/university/publish/pednauka/index.htm>

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ – КОНЦЕПЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.Р. Ендубаев,
директор ГБУ ДО Республики Марий Эл
«СДЮСШОР по лыжным гонкам»

Первейшим благом является здоровье,
Красота – вторым.
И лишь третьим - богатство.
Платон.

Актуальность

В современном мире возрастает значимость и ценность безопасного существования личности, как в различных сферах человеческой жизни, так и в

профессиональной деятельности. В этой связи на передний план выходят такие показатели нравственной и социальной зрелости как готовность к работоспособности в различных условиях среды, повышения резервов жизнедеятельности человека, толерантность между избранной профессией и собственными интересами.

Цель исследования

За последние годы в России резко обострилась проблема с состоянием здоровья населения: увеличилось количество людей употребляющих наркотики, алкоголь, табак. В несколько раз увеличилось число хронических заболеваний. По данным выборочных медицинских обследований около половины выпускников покидают школу с недостатками в здоровье.

Исследования показывают, что большинство молодежи ведут по их мнению здоровый образ жизни (86-96%). Однако процент курящих, употребляющих алкоголь, не следящих за своим питанием и здоровьем из этого числа довольно высок (36-40%). В исследованиях были выделены факторы, в той или иной степени определяющие его физическую, социальную, психологическую составляющие. К физическим факторам, от которой в большей степени зависит здоровье, можно отнести сбалансированное питание, регулярные занятия физической культурой и спортом, отсутствие вредных привычек, хронических заболеваний.

Анализ результатов показал, что довольно большое количество обследованных страдает хроническими заболеваниями (15-27%) и не придерживается норм здорового образа жизни (40-63%).

Основные элементы здорового образа жизни познают обучающиеся в течение учебы, где познают о плодотворном

труде, рациональном режиме труда и отдыха, искоренения вредных привычек, оптимальном двигательном режиме, личной гигиене, занятиях физической культурой и спортом, закаливании, рациональном питании. В этой связи наиболее актуальным представляется сегодня формирование здоровьесберегающей среды в учебных заведениях.

Формирование устойчивой здоровьесберегающей среды невозможно без активной деятельности обучающихся, где вектор их усилий направлен на овладение умениями и навыками здорового образа жизни, способами коррекции своего психолого-физиологического состояния

Термин здоровьесбережение появился в нашем обиходе не так давно, но необходимость и актуальность проблемы выводит его на уровень философской категории. Сочетание настоящей специфики общества с новыми общецивилизационными тенденциями создает для молодежи, обладающей наименьшей социальной и психологической защищенностью, повышенную зону риска. Реальное представление о здоровье как благополучии у обучающихся находится в стадии становления.

Обоснование физической культуры и спорта как неотъемлемых составляющих повышения умственной работоспособности обучающихся; психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитания воли становится основополагающим, особенно в циклических видах таких как лыжные гонки,

Вместе с тем анализ современного состояния теории и практики формирования устойчивого интереса детей к занятиям физической культурой и спортом показывает, что этот вопрос разработан недостаточно.

Поэтому поиск эффективных путей решения проблемы выявления мотивационных факторов формирования устойчивого интереса школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом является актуальным.

Одним из путей мотивации к занятиям физической культурой и спортом исходя из теоретического анализа, собственного педагогического опыта в ходе пилотажного эксперимента в Республике Марий Эл является внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Введение ВСФК ГТО связано с потребностями общественного развития в современных условиях и нацелено на повышение интереса молодежи к занятиям физической культурой и спортом, развитие физического потенциала человека, обеспечение общей и профессиональной подготовленности к будущей профессии и, в конечном итоге, на установку на здоровый образ жизни.

Велико значение лыжных гонок в реализации установки на здоровый образ жизни, которая должна стать основой интереса, потребностью в реализации своих индивидуальных физических возможностей обучающихся.

Установлено, что занятия лыжными гонками оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся, оказывая огромный оздоравливающий и закаливающий эффект. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны и рельефа вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление основных функциональных систем организма.

Ожидаемый результат.

Построение философии здоровья становится предметом научного знания нового для нашего общества измерения-отношения человека к самому себе.

Новая наука о здоровье должна стать комплексным знанием здоровьесбережения как концепция безопасности жизнедеятельности.

Вывод.

Подводя итог, можно сделать определенный вывод о том, что сохранение и укрепление здоровья обучающихся в учебных заведениях, осуществляемого на основе построения специально организованной здоровьесберегающей среды, обеспечивает решение главной задачи - формирование у учащихся устойчивого понимания и значимости здорового образа жизни, необходимости занятий физкультурой и спортом без принуждения.

Неслучайно в совместном приказе Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ. Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту и Российской академии образования (от 16.07.2002г.) отмечено, что «формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его физических возможностей состояния здоровья и мотивации» является приоритетным направлением совершенствования процесса физического воспитания.

Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» обеспечит решение мотивационных факторов формирования устойчивого интереса школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом и в конечном итоге направлением деятельности на установку на здоровый образ жизни.

Список использованной литературы:

1. Здоровье человека: физическая культура, медицина, экология. 2014. №1 www.zdorovjehel.r
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-park/4384/>
3. Ендубаев А.Р. Формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками посредством введения физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: сборник научных трудов. – Ульяновск: УлГТУ, 2014 г. – С. 129-132.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ВЫБОР ДАЛЬНЕЙШЕГО ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ШКОЛЬНИКОВ

С.С. Рыжков,
учитель физической культуры
МОУ «Солнечная средняя общеобразовательная школа»

Существуют сотни концепций обучения, которые ставят своей задачей совершенствование организаций учебного процесса с целью достижения более высоких учебных результатов и максимально возможного уровня развития индивидуальных способностей учащихся. Все эти концепции вращаются вокруг нескольких основных идей, насчитывающих

тысячелетнюю историю: активность и самостоятельность в учении, заинтересованность ученика в познании, организации дискуссии (в споре рождается истина) наличие цели и результата учебной деятельности, опора на личный опыт учащихся, проблемность обучения, уважение личности ученика, учет индивидуальных особенностей школьников.

Концепция модернизации российского образования предполагает разработку новой модели школы, которая отвечает актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Одно из них – здоровье подрастающего поколения. Это важнейший показатель благополучия общества. Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. Проблема качественного образования сегодня находится в тесной зависимости от здоровья наших детей. Ведь здоровый ребенок – залог успешности обучения в школе. По данным социологических исследований отмечается, что у активно занимающихся физической культурой и спортом в значительной меньшей степени (более чем на 20 %) проявляется психическое и особенно общее утомление, а это позволяет им более продуктивно адаптироваться к общешкольной нагрузке, более качественно усваивать отношения к учебной деятельности. Развитие физической культуры и спорта в школе приносит обоснованный экономический эффект всему государству, позволяет воспитывать патриотично настроенную здоровую молодежь, способную в будущем сохранить ценности нации, решать государственные задачи защиты отечества и социально-экономические преобразования общества. В ежегодном послании федеральному собранию РФ президент России В.В. Путин отметил, что новый подход к спорту в школе является одним из базовых параметров модернизации школы,

результатом которой должна стать национальная образовательная стратегия «Наша новая школа».

Что же может сделать для решения этой проблемы учитель физической культуры?

Через урок и систему внеурочной деятельности содействовать:

1. формированию мотивации на здоровье, осознание социальных норм здорового образа жизни;
2. развитию двигательных способностей, обучению жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
3. приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
4. воспитанию потребности и умению самостоятельно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Физическим воспитанием детей школьного возраста признаны заниматься семья и педагогический коллектив школы. И все-таки особое место в этом воспитательном процессе отводится учителю физической культуры.

При отборе содержания учебного материала «Уроки физической культуры» учитель должен опираться на следующие положения: общественный заказ школе, основные идеи концепции непрерывного образования и развития школы, прежде всего такие, как демократизация и гуманизация, преподавания предмета в соответствии с идеями деятельностного и личностного подходов, оптимизация и интенсификация учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий, понимание физической культуры как

совокупность достижений общества в создании специальных средств, методов и условий направленного воздействия на развитие физической дееспособности индивида, средств, содействующих всестороннему развитию личности на основе укрепления здоровья, телесного и духовного совершенствования, разносторонность воздействия учебного материала на психомоторное развитие ребенка, доступность учебного материала возрастным и половым возможностям учащихся, условиям общеобразовательной школы и времени, отведенному учебным планом на предмет «физическая культура», необходимость учета региональных и национальных особенностей, условий проживания, интересов детей, специализации.

Разностороннее развитие двигательных способностей не сводится к «натаскиванию» учащихся на определенный результат. Здесь важно понимать стремление учителя физической культуры разносторонне воздействовать на двигательные способности ребенка, углублять его знания и умения самостоятельно тренироваться.

Сейчас в класс приходят дети с разными способностями и разным уровнем развития, разных национальностей и разного вероисповедания. У каждого – свой мир, подчас очень разный, и задача учителя физической культуры ничего не сломав, войти в этот мир, «увидеть» каждого ребенка, и главное, помочь ему быть успешным.

В своей работе стараюсь обеспечить каждому одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы, создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития

не только физических, но и духовных способностей ребенка, помочь ему в самоопределении.

В наше сложное время учитель обязан непрерывно совершенствоваться, повышать профессиональный уровень. Поэтому я нахожусь в постоянном поиске своих индивидуальных подходов к обучению и воспитанию детей, ищу свой авторский почерк. Основными направлениями своей педагогической деятельности считаю:

1. обновление содержания образования, мною составлена программа по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов нашей школы в зависимости от географического положения, природных условий, материально технической базы и интереса учащихся, которая включает курс лекций, семинаров и практических занятий

2. проектная деятельность учителя и учащихся вот один из проектов, который мы хотим показать вам «Влияние физической культуры и спорта на дальнейший жизненный путь школьника».

В этом проекте мы проследили, как сложилась дальнейшая жизнь наших выпускников, которые будучи школьниками, очень активно и добросовестно занимались физкультурой и спортом. Помимо уроков физкультуры, они регулярно посещали все спортивные секции, тренировки, участвовали во всех спортивных мероприятиях, соревнованиях проводимых в школе, защищая честь своего класса. А так же выезжали на районные соревнования, защищая честь школы. На республиканских, защищая честь района и на российских, честь республики.

Организация внеклассной и внеурочной деятельности обучающихся, уверен, что данное направление деятельности учителя физической культуры способствует развитию дарований

учащихся, расширяет кругозор, способствует их физическому развитию. Систематически в течении многих лет в школе работают спортивные кружки и секции по футболу, волейболу, баскетболу, спортивному туризму, «Вьет во Дао», которые посещают более 80 % учащихся

В нашей школе регулярно проводятся соревнования по футболу, баскетболу, волейболу, пионер болу, настольному теннису, осенний и весенний легкоатлетические кроссы, легкоатлетические четырехборья, лыжные соревнования, веселые старты, спортивные праздники «а ну-ка парни», где ученики школы соревнуются с выпускниками школы, прошедшие службу в армии, «А ну-ка девушки», а так же уже более 20 лет проходит традиционный турнир по мини-футболу посвященный Дню космонавтики с приглашением ребят из разных районов нашей республики.

Проект показал, что большинство учеников, а это более 50 %, которые с большим желанием и старанием занимались физической культурой и спортом в школе, и имея хорошую физическую подготовку, связали свою жизнь с силовыми структурами нашей страны; это вооруженные силы, ФСБ, МВД, ФСИН и охранные структуры различных ведомств.

И еще многие из них были не только хорошими спортсменами, но и прекрасными учениками, в дальнейшем окончив техникумы, институты, военные учебные заведения, академии став врачами, учителями, инженерами, офицерами, руководителями предприятий и учреждений.

Я очень люблю свою профессию за ее неординарность, за то что она не позволяет стоять на месте, заставляет думать, учиться, позволяет переживать и сопереживать. Радует, что с каждым годом увеличивается круг людей, с которым тебе интересно идти по жизни, радуют достижения твоих

выпускников, когда ты видишь, что твоя работа дала результаты, что став взрослыми, твои ученики помнят тебя, с удовольствием делятся своими достижениями, своими победами.

Путь педагога тернист и труден, но когда ты видишь настоящий прогресс в достижениях своих учеников, их успехи в классе, родной школе, районе, республике, ты испытываешь гордость и понимание, что не ошибся в выборе профессии, и своего жизненного пути.

Список использованной литературы:

1. Методика Физического воспитания / В.М. Качашкин – Просвещение, 2002. – 320 с.
2. Социология физической культуры и спорта / М.А. Захаров – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 216 с.
3. Физическое воспитание: учебник под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова. – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ В СПОРТЕ

Н.И. Палагина,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания
ГОУ ВПО «Марийский государственный университет»

Функциональная асимметрия представляет собой специализацию полушарий мозга, которые, взаимодействуя друг

с другом, обеспечивают важнейшие психофизиологические характеристики деятельности мозга.

При доминировании одного полушария над другим наблюдается три типа взаимоотношений полушарий мозга: правый, смешанный и левый, которые принято называть асимметрией.

Следует отметить, что так называемая асимметрия касается не только органов движения (рук и ног), не только органов зрения (прицельная способность), не только органов слуха (восприятие предъявляемых слов), но и органов осязания, обоняния, вкуса. Перечисленные парные органы не всегда совпадают в своей асимметрии или симметрии, которая определяется асимметрией или симметрией полушарий мозга. Так, например, согласно сведениям [1], для большинства людей характерны правые асимметрии рук, ног, зрения, слуха и одновременное преобладание левых асимметрий частей органов осязания, обоняния, вкуса. Таким образом, когда человек определяется как «правша» или как «левша», то эти слова имеют более широкий смысл. Тем не менее, для упрощения проблемы к «правшам» относят людей, для которых характерны правые асимметрии органов движения, слуха и зрения. К «левшам» относят людей, для которых характерны левые асимметрии органов движения, слуха и зрения. К «смешанным» относятся люди, для которых, к примеру, характерны правые асимметрии рук и левые асимметрии ног, зрения, слуха (в этом случае вариации асимметрий могут быть разные).

В 1968 году фактически было доказано анатомическое различие двух полушарий мозга. По мнению специалистов, подобная асимметрия является основой функциональных различий между полушариями [2]. Таким образом, ученые предполагают, что, мозг человека уже с рождения имеет некую

специализацию, обусловленную и анатомически, и физиологически. Согласно данным ученых, у 3-5 летних детей при выполнении различных действий уже чётко определяется ведущая рука.

Согласно уже определившейся асимметрии (специализации) полушарий головного мозга, исследователи отмечают психофизиологические различия в функциях правой и левой.

Так отмечено, что при ведущей правой руке правая рука сильнее, способна выполнять точные и тонкие движения, лучше отбивает ритм, чаще жестикулирует во время речи, лучше рисует. При этом левая рука лучше выполняет задания на изменение положения пальцев и руки в пространстве, быстрее и лучше определяет форму предмета на ощупь.

Определение функциональной асимметрии, ее специализации (профиля) необходимо для изучения особенностей адаптации человека к новым условиям, связанным с особенностями его деятельности. По данным отдельных исследований [1] у лиц с различными профилями асимметрии (правым, левым и смешанным) уровень работоспособности, быстрота наступления утомления различна.

Подготовка спортсменов высокого класса отличается тем, что она осуществляется на пределе физических и психических возможностей организма человека. Данное обстоятельство и является основной причиной углубленного изучения физиологических механизмов совершенствования функциональных резервов человеческого организма в процессе адаптации к возрастающим нагрузкам.

Одним из приоритетных направлений в данной ситуации является исследование развития генетически обусловленных индивидуальных задатков или определение генетических

маркеров, являющихся одним из факторов спортивной одаренности человека.

Показатели функциональной асимметрии на современном этапе развития спорта относятся к числу генетических маркеров, имеющих условный характер. По мнению исследователей [3], важность определения функциональной асимметрии спортсменов заключается в возможности прогнозировать их морфофункциональные, психофизиологические и личностные особенности.

Особой важностью является определение показателей функциональной асимметрии в отборе и подготовке спортсменов как: выбор ведущей руки в фехтовании, выбор ведущего глаза в стрельбе, выбор стойки в боксе и борьбе, учет направления вращения при выполнении различных элементов у гимнастов, акробатов и фигуристов.

Обычно эти показатели определяются в зависимости от интуиции тренера, от самого спортсмена, и от сложившихся традиций в данном виде спорта. Исследователи подчеркивают, что когда речь идет о сложнокоординационных видах спорта, следует предварительно определять степень зрительно-моторного доминирования, т.е. ведущих руки, ноги и глаза.

По мнению одного из исследователей, убежденного в значимости определения и учета показателей функциональной асимметрии в спорте, легкоатлетический бег на стадионе и бег на коньках осуществляются против часовой стрелки не случайно. На основании своих экспериментов он выяснил, что шаг правой ведущей ногой длиннее, чем шаг неведущей левой ногой.

Подобными характеристиками обладает и ведущая левая нога. По данным [1] ведущая левая нога (левоноготь) превышает (доминирует) правую ногу по функциональности, т.

е. по частоте ее использования, по скорости и точности движения, по длине шага, по лучшему произвольному контролю при регуляции движений.

Следует отметить, что мир, создаваемый людьми ориентирован для правшей и люди часто не замечают асимметрии устройства мира, потому что люди либо правши, либо левши, научившиеся жить в правом мире [1].

Существуют данные об отсутствии леворукости среди спортсменов-стрелков, баскетболистов, штангистов [1] и в тоже время о их частоте среди каратистов и борцов.

Согласно проведённым исследованиям В.М. Лебедева в спортивной борьбе существует асимметричное пространственное распределение технических действий. «Коронные» приёмы в условиях соревнований выполняются спортсменом-борцом преимущественно в одну удобную для борьбы – левую сторону. Проведённые наблюдения показали, что 92–96 % приёмов выполняется справа налево. Данное обстоятельство легло в основу методики подготовки борцов, в которой тренерам рекомендуется учитывать в начале обучения субъективное ощущение «удобства» в выборе одной из сторон при выполнении приёма [1].

В акробатике, по данным исследования В.М. Лебедева, при повороте вокруг вертикальной оси при прыжке вверх, тренера предпочитают выбирать левую сторону поворота. Причем с ростом мастерства увеличивается асимметричность вращения и убежденность тренеров в нецелесообразности двустороннего освоения упражнений.

Большой интерес в практике спорта вызывает поединок между праворуким и леворуким спортсменами. Так в боксе левши имеют преимущества перед правшами: у них более

симметрично развиты руки, они вызывают у правшей чувство «неудобства» из-за манеры вести спортивный поединок.

Проведённые исследования позволили специалистам сформулировать рекомендации для тренеров при подготовке боксеров левшей, если им предстоит поединок тоже с боксером-левшой: им необходимо выполнять технико-тактические действия так как это делают правши при встрече с правой, т.е. в зеркальном отображении [1].

Исследования кик-боксеров выявили в их среде большое количество леворуких и правоногих, что позволило рекомендовать тренерам учитывать при первоначальном отборе и при прогнозировании пригодности детей и подростков к данному виду спорта, требования, предъявляемые к левым и правым конечностям.

Следует отметить, что многолетнее использование симметричных упражнений приводит к сглаживанию асимметрии физического развития, двигательных возможностей и функционального состояния опорно-двигательного аппарата спортсмена [3].

В то же время, по мнению отдельных исследователей [1], освоение спортивных приемов в неведущую сторону необходимо использовать не для равнозначности их осуществления, а как средство для двигательной компенсации с целью: разгрузки ведущей стороны, чувственного контрастного подкрепления, выявления рельефности ошибок.

В отличие от симметричных упражнений асимметричные требуют усиления неравнозначности левых и правых конечностей [3].

Надежность двигательных действий определяется морфогенетическими особенностями организма, обеспечивающими их устойчивость, и зависит от наличия

необходимого уровня асимметрии при выполнении движения. Асимметрия движений позволяет снизить их неопределенность и увеличить устойчивость вследствие возможности выбора оптимального варианта структуры движения.

В заключении следует отметить, что вопросы функциональной асимметрии в спорте не ограничиваются асимметрией рук или ног.

Список использованной литературы:

1. Брагина Н.Н. Функциональная асимметрия человека / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова – Москва: «Медицина», 1988. – 468 с.

2. Сергиенко Е.А. Функциональная асимметрия полушарий мозга / Е.А. Сергиенко, А.В. Дозорцева [Электронный ресурс] // институт психологии Государственного Университета Гуманитарных наук, Москва. – Режим доступа: <mihtml:file://E:\> (дата обращения: 04.02.2011).

3. Таймазов В.А. Значение функциональной асимметрии как генетического маркера спортивных способностей / В.Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2006. – С. 74-82.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЖЕНСКОГО СПОРТА С ПОЗИЦИЙ СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПОЛОВОМ ДИМОРФИЗМЕ

В.В. Ерохин,
заслуженный работник физической культуры РФ,
заслуженный тренер России, МСМК СССР по пулевой стрельбе,
директор ФГБОУ СПО «Государственное училище (техникум)
олимпийского резерва г.Самара»
М.Н. Кодакова,
врач МБОУ «Самарский спортивный лицей»

Одной из характеристик современного женского спорта является интенсивное освоение представительницами «слабого» пола всех без исключения видов спортивной деятельности. Женщины уже достигли высочайших спортивных результатов, стремительно приближаясь к рекордам, установленным мужчинами [1].

Российский специалист спортивной борьбы Б.И. Тараканов отметил как позитивный факт большие олимпийские перспективы женских видов борьбы [3]. Так, соревнования по дзюдо среди женщин включены в олимпийскую программу, начиная с Игр в Барселоне (1992 г.). Женская вольная борьба стала олимпийским видом спорта в 2004 году, неплохие шансы закрепиться в программе олимпийских видов имеют также женские тхэквондо и сумо. Как подчеркивает Б.И. Тараканов, столь бурное развитие женских видов единоборств не требует долгих и беспредметных споров о пользе или вреде для организма женщины занятий этими видами спорта, а вызывает необходимость проведения комплексных исследований по установлению наиболее эффективных способов достижения

спортсменками спортивных результатов без отрицательных последствий для их здоровья.

Вместе с тем, многие ведущие специалисты женского спорта подчеркивают, что современный уровень знаний о специфических особенностях организма женщин и его реакциях на интенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки, характерные для отдельных видов спорта, является явно недостаточным, чаще гипотетическим, чем научным. Это обстоятельство не позволяет достаточно полно определить степень воздействия занятий различными видами спорта при стремлении женщин к высоким спортивным результатам на состояние организма. Такое стремление требует тщательного изучения и комплексного научного обоснования, что выдвигает перед учеными и практиками целый блок актуальных проблем [4]:

1. Научное изучение влияния на женский организм интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок свойственных определенным видам спорта.

2. Разработка научно-методических основ оптимизации тренировочных нагрузок, позволяющих добиваться высоких спортивных результатов без угрозы для здоровья женщин.

3. Разработка социально-психологических основ женского спорта с учетом социального статуса спортсменок, стиля жизни, отказа от некоторых позитивных сторон жизни, ограничения возможности общения, экстремальных физических нагрузок.

Одним из основных направлений исследовательской работы по указанным проблемам современного женского спорта является целенаправленное изучение специфических особенностей организма женщин с точки зрения полового

диморфизма. При этом следует отметить, что существующий уровень знаний не позволяет точно определить уровень тех характеристик и параметров женского организма, которые обуславливают возможность достижения высоких результатов в различных видах спорта. Вполне доступным и достаточно объективным методом определения этих особенностей является анализ динамики спортивных результатов с учетом влияний полового диморфизма.

С точки зрения известного российского специалиста женского спорта Ф.А. Иорданской, для эффективного построения процесса спортивной тренировки женщин необходимо знание особенностей функционирования женского организма, этапов биологического созревания, периодов овариально-менструального цикла (ОМЦ), функциональных возможностей основных систем организма, восстанавливаемости функций при реализации тренировочных нагрузок, выборе тренировочных средств и методов для развития физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки как при перспективном планировании, так и на этапах подготовки в макро,- мезо - и микроциклах. Уточняя эти общие положения, Ф.А. Иорданская подчеркивает, что женский и мужской организмы различаются как по морфофункциональным параметрам, так и по особенностям гормонально-гуморальной регуляции. Основные половые различия связаны с уровнем содержания в крови половых гормонов, что во многом определяет морфофункциональные возможности женщин в процессе текущей, срочной и долговременной адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам [1].

Структура телосложения спортсменок высокой квалификации подчиняется в большей степени требованиям спортивной специализации, обусловленным биомеханическим

стереотипом и особенностями энергетического обеспечения каждого вида спорта. В связи с этим, половой диморфизм не имеет ярко выраженного проявления в отношении пропорций нижних конечностей в циклических видах спорта. Кроме того, наблюдается сближение соотношений мышечной и жировой массы в видах спортивных дисциплин с акцентом на проявление выносливости. Однако, выраженность половых различий и, особенно, повышенного жирового компонента сохраняется в связи со спецификой гормонального статуса женщин [5].

В процессе индивидуального развития человека чрезвычайно важна роль влияния половых гормонов, которые характеризуются как высокой специфической активностью, так и широким спектром общебиологических воздействий. Факторы внешней или внутренней среды, приводящие к нарушению баланса половых гормонов, влияют не только на биологическое созревание и репродуктивную функцию, но и на особенности реагирования функциональных систем в зависимости от пола и возраста.

Эстрогены являются необходимым звеном в цепи адаптационно трофических реакций организма, они обладают анаболическим эффектом, но несколько слабее, чем андрогены, определяют степень и характер распределения жировой клетчатки по женскому типу, создают женский тип пропорций тела, способствуют закрытию эпифизарных зон роста костей, препятствуют рассасыванию костной ткани. Кроме того, эстрогены подавляют выработку эритроцитов, снижают тромбообразование, способствуют росту ударного и минутного объемов сердца, повышению сердечного выброса, увеличению объема циркулирующей крови, положительно влияют на трофику миокарда и сосудистый тонус

Прогестерон, подобно эстрогенам, увеличивает систолический и минутный объемы сердца, частоту сердечных сокращений. Кроме того, прогестерон уменьшает периферическое сопротивление кровеносных сосудов, что способствует снижению артериального давления.

Изменение баланса стероидных гормонов, в частности дефицит прогестерона и избыток эстрогенов, участвующих в регуляции водно-солевого обмена, усиливают обратное всасывание натрия в почках, что повышает осмотическое давление. Все это вызывает необходимость компенсаторной задержки воды в организме для поддержания гомеостаза, что, в свою очередь, ведет к увеличению массы тела в предменструальной и менструальной фазах овариально-менструального цикла (ОМЦ). Кроме того, достоверно установлено влияние половых гормонов на эмоциональное состояние женщин.

Все изложенные выше факты являются вполне достаточным свидетельством того, что репродуктивные и экзогенитальные функциональные системы тесно взаимосвязаны, а репродуктивная система, кроме того, оказывает разноплановое влияние на органы и ткани других функциональных систем, значительно воздействуя на адаптацию, резистентность и реактивность организма женщин.

Известный российский специалист женского спорта Т.С. Соболева, подробно проанализировав существующие аспекты проблемы его функционирования и развития, предложила дифференцировать эти аспекты на три большие группы, выделяя в каждой из них узловые моменты для выяснения причин часто появляющихся у спортсменок отклонений в физиологическом, психологическом и социальном плане с позиций полового диморфизма [2].

Первая группа – физиологические аспекты, включающие в себя:

- различную степень выраженности морфологической маскулинизации и, в первую очередь, наличие мужского соматотипа у спортсменок;

- высокую частоту отклонений детородной функции, включая нарушения ОМЦ, осложненные беременностью и роды.

Вторая группа – психологические аспекты, заключающиеся:

- в психологической маскулинизации спортсменок;

- в затруднениях в общении с противоположным полом и тяжелой адаптации в браке;

- в нарушениях психосексуального развития.

Третья группа – социологические аспекты, включающие в себя:

- увеличение числа конфликтов в женском спорте.

Подчеркивая важность уточнения понятия полового диморфизма, Т.С. Соболева считает необходимым выделить наличие среди спортсменок два антипода [2].

Первый тип – женщины с феминным соматотипом, который весьма редко встречается среди спортсменок, и у которых нет нарушений ОМЦ. Именно для них нужно строить учебно-тренировочный процесс на основе планирования и реализации мезоциклов подготовки в соответствии с фазами ОМЦ спортсменок.

Второй тип – женщины маскулинного соматотипа, который существенно чаще встречается у спортсменок высокого класса, и у которых нередко имеются нарушения ОМЦ. Они ближе к мужчинами по многим параметрам, и именно для них вполне возможно построение учебно-тренировочного процесса

по образу и подобию подготовки спортсменов-мужчин на основе общих закономерностей тренировок.

Очевидная необходимость выделения указанных соматотипов напрямую связана со вторым аспектом физиологических особенностей спортсменок, заключающимся в весьма высокой частоте нарушений их детородной функции, о чем свидетельствуют результаты многих исследований. С учетом данного аспекта женскому спорту представлены серьезные обвинения, которые трудно снять, поскольку существующие противоречивые толкования полученных результатов медицинских обследований спортсменок не имеют однозначных ответов о причинах столь частых нарушений репродуктивной функции у них. Проще говоря, нужно более четко разделять причину и следствие: девочка еще до занятий спортом уже была предрасположена к появившейся потом патологии детородной функции или, наоборот, патология явилась следствием воздействия чрезмерных физических нагрузок, присущих современному спорту высших достижений.

Сложность решения многих проблем женского спорта связана с узкой интерпретацией полученных результатов исследований спортсменок. Такая интерпретация должна осуществляться с позиции интегративной целостности с учетом множества полозависимых характеристик.

Таким образом, теоретический анализ и обобщение литературы по многочисленным аспектам проблемы женского спорта с позиций современных представлений о половом диморфизме позволяет отметить сложность и многогранность этой проблемы, имеющей физиологические, психолого-педагогические и социальные стороны.

Список использованной литературы:

1. Иорданская Ф.А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта // Теория и практика физ. культуры. 1999. № 6. С. 43–50
 2. Соболева Т.С. Формирование полозависимых характеристик у девочек и девушек на фоне занятий спортом. СПб., 1997. 44 с. ; Её же. О проблемах женского спорта // Теория и практика физ. культуры. 1999. № 6. С. 56–63
 3. Тараканов Б.И., Чуркин В.В. Особенности подготовки женщин-спортсменок в аспекте современных представлений о половом диморфизме // Проблемы педагогической деятельности в физ. культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании : материалы науч.-практ. конф. СПб., 2003. Вып. 3. С. 181–189
 4. Угольникова О.А. Морфофункциональные критерии отбора девушек в вольную борьбу // Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в вузе, техникуме, школе: материалы VI Всероссий. науч.-практ. конф. Пермь, 2001. С. 220–222
 5. Шахлина Л.Г. Проблемы полового диморфизма в спорте высших достижений // Теория и практика физ. культуры. 1999. № 6. С. 51–55.
-

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНЕРА ПО ПРОДВИЖЕНИЮ ФУТБОЛА И СОХРАННОСТИ СОСТАВА ЗАНИМАЮЩИХСЯ

А.Ю. Казаринов,
тренер-преподаватель ГБОУ Республики Марий Эл
«СДЮСШОР по футболу»

Российская стратегия развития физкультуры и спорта до 2020 года ставит основной задачей массовое вовлечение детей и молодежи в систематическую физкультурную и спортивную деятельность. Тренерами по футболу проводится большая профориентационная работа. Она включает следующие направления:

- реклама спортивной школы и пропаганда футбола;
- просмотр футбольных матчей сельских спортсменов, выявление и приглашение лучших игроков на приз клуба «Кожаный мяч»;
- опрос учителей физкультуры общеобразовательных школ, отбор контингента для занятия футболом;
- индивидуальная работа с юными спортсменами и их работодателями.

Наблюдение за собственной деятельностью и ее анализ показал, что с I по III год обучения численность занимающихся в группах уменьшается на 10 %, к пятому году обучения остается только половина первоначального состава. В настоящее время проблема сохранности контингента становится главной для тренера. Следует указать следующие причины снижения контингента занимающихся:

- ожидание быстрого результата;
- травматизм;

- смена места жительства; переход в другие команды или в смежные виды спорта;

- остановка на достигнутом результате;

- учебная деятельность, появление новых интересов. Как показало исследование, на занятия футболом занимающиеся тратят 25 % времени, на учебу – 35 %, 40 % времени отдают другой деятельности.

- установка родителей на получение профессии (специальности). По результатам анкетирования, только 12,5 % опрошенных спортсменов 16 лет собираются остаться в спорте. Остальные хотят стать бизнесменами, юристами, экономистами, военными и т.п.

- конкуренция внутри команды.

Тренеры проводят большую работу по мотивации занимающихся:

- организуют внутренние соревнования;

- проводят мастер-классы, встречи со знаменитыми спортсменами-футболистами;

- проводят экскурсии в музей «Спортивной Славы», организуют просмотры видеофильмов и посещение футбольных матчей команды «Спартак»;

- проводят учебно-тренировочные занятия в лучших спортивных комплексах г.Йошкар-Олы.

Заинтересованность занимающихся футболом была бы выше, если бы они больше участвовали в соревнованиях. Но, к сожалению, многие директора школ отпускают учителей физкультуры в отпуск или родители увозят детей на отдых, не согласуя с тренерами; физкультурно-спортивный диспансер не всегда обеспечивает медицинское обслуживание соревнований, таким образом выпадает существенная часть летнего

соревновательного периода. Все эти моменты негативно отражаются на результате деятельности тренеров.

Было бы желательным участие законодательных и исполнительных органов Республики Марий Эл в продвижении футбола: создание спортивных классов и спортивного интерната, преемственность спортивной подготовки (общеобразовательные школы → ДЮСШ и СДЮСШОР → УОР → ШВСМ), проведение учебно-тренировочных сборов, организация летних спортивных лагерей, проведение достаточно большого числа зональных и республиканских соревнований.

Такой систематичный подход позволил бы на более ранних этапах подготовки проводить отбор перспективных футболистов и создавать квалифицированный резерв команды «Спартак» в Республике Марий Эл.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ СРЕДСТВАМИ СИСТЕМЫ ХАТХА-ЙОГА

Т.В. Сушенцова,
учитель физической культуры МОБУ «Руэмская средняя
общеобразовательная школа»

В школах страны несколько лет назад был введен 3 час урока физкультуры в неделю. Это отличное нововведение имеет и свои проблемы. Во-первых, это нехватка помещений (спортзалов) для уроков, во-вторых, от учителя требуется работа по развитию физических качеств учащихся, в связи с тем, что

наша республика стала стартовой площадкой по сдаче нормативов ГТО. Выход из данного положения является применение нетрадиционных видов занятий по физической культуре в школе.

Например, йога – древнее индийское учение, одной из составных частей которого является хатха-йога. Элементы этой полезной, проверенной многолетним опытом системы физической культуры индийских йогов можно использовать как для оздоровления детей, так и для развития физических качеств. Асаны хатха-йоги - это удобные позы, определенные положения тела. К тому же выполнение таких физических упражнений не требует больших помещений и использования гимнастических снарядов. Достаточно иметь коврики для гимнастики.

Упражнения Йогов в отличие от обычных средств физической культуры являются гигиеническими, восстановительными упражнениями. В своей статье «Крия-йога и Хатха-йога для начинающих» А. П. Очаповский, пишет о том, что занятия йогой прекрасно заменяют силовые тренировки, развивают гибкость, снимают напряжение мышц, укрепляют их, поддерживают. Упражнения Йогов весьма активно вовлекают в работу проприорецепторы (нервные окончания в сухожилиях, связках и суставных капсулах) и интерорецепторы (нервные окончания внутренних органов), что, по признанию современной науки, является весьма важным фактором здоровья. Неверно считать позы Йоги чистой акробатикой, их воздействие на указанные структуры не могут заменить никакие другие упражнения. Тонические сокращения мышц в асанах гораздо более экономичны энергетически, то есть не столь значительно повышают обмен веществ, не забирают энергию, необходимую для работы важнейших внутренних органов. Упражнения Йогов лишены ненужного напряжения и повреждающего воздействия

на ткани тела. Они способствуют развитию выносливости, что предпочтительнее силовых упражнений, вызывающих утомление. Развитие мышц должно быть умеренным, а не максимально возможным.

Для младших школьников нужно использовать элементы хатха-йоги, не насыщая занятия познанием системы в целом. Главная цель разнообразить урок интересными названиями поз и упражнений, такие как названия растений («Поза дерева», «Поза лука» и другие); животных («Поза змеи», «Поза кошки» и другие) или названные по их внешнему сходству с какими-либо предметами («Поза лебедя», «Поза мостика», и другие). В этом сила асан Йогов. Они взяты из природы и имеют связь с позами растений и животных, а не выдуманы ради забавы. Перед детьми не ставится задача запоминать сложные названия асан, вместо этого каждая из них приобретает интересное для ребенка наименование: «радуга», «фонтан», заставляя работать память и воображение ребенка.

Заповеди Йогов в отношении освоения упражнений, схожи с принципами педагогики: последовательность, с постепенным переходом от простого к сложному; регулярность и систематичность, умеренность во всем.

Методические рекомендации освоения: всегда начинать с разминки; при выборе поз учитывать физические способности учеников; не забывайте о равновесии тела, используйте комбинации из поз различных групп (например, позы с наклоном вперед, а затем позы с наклоном назад и т. д.); следить за тем, чтобы дыхание было ровным. При появлении неприятных ощущений или даже их предвестников, нужно немедленно прекратить выполнение упражнения и разобраться в причине этих неприятных ощущений. Пределом движения для каждого должно быть чувство «приятной боли», испытываемое

при выполнении упражнений, и не более. Если ребенок разучил весь комплекс и выполняет его целиком, но у него произошел перерыв в занятиях свыше 10 дней. То он может выполнять весь комплекс целиком, но сначала каждое упражнение делать минимальное число раз.

Начинайте урок с разминки из несложных разогревающих и подводящих упражнений, работайте со ступнями и ногами, потом переходите к кистям, запястьям, рукам, шее и голове. Затем выполняйте упражнения для всего тела, и постоянно делайте акцент на дыхании. Дыхательные упражнения помимо воздействия на функции дыхания и ускорение процессов восстановления способствуют улучшению работы органов брюшной полости, профилактике заболеваний дыхательной системы, а также оказывают психорегулирующее влияние.

Основная часть урока представляет собой гимнастические упражнения, объединенные в комплекс. Статико-силовые упражнения, направленные на повышение мышечного тонуса, укрепление мышц, коррекцию телосложения. Базовыми являются упражнения с использованием в качестве отягощения массы собственного тела, (упоры с разной постановкой рук). Упражнения на координацию, включающие балансовые позы, например на одной ноге. Корректирующие упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета туловища, такие как: различные наклоны, прогибы, скрутки, упражнения для мышц живота. Растягивающие упражнения, способствующие улучшению гибкости, эластичности мышц и сухожилий, а также расширению двигательных возможностей занимающихся. Позы выполнять с небольшой задержкой от 3 до 10 сек., повторять 2-3 раза. После повторений перед выполнением следующего упражнения сделать паузу для отдыха, 20-30 сек. Комплекс

можно изучать от 15 до 30 уроков подряд, усложняя упражнения и доведя их до совершенства.

В заключительной части урока важно провести расслабляющие упражнения и упражнения на дыхание. В результате использования упражнений хатха-йоги было выявлено, что внедрение разработанной модели привело к улучшению показателей физических качеств занимающихся. С помощью хатха-йоги успешно решаются задачи укрепления здоровья, гармонического развития организма. Все это позволяет рекомендовать данную систему оздоровительной физической культуры для уроков в школе.

Примерное содержание урока-комплекса:

Упражнения для разминки:

Ходьба на носках и пятках, бег с различными заданиями. Упражнение на дыхание: глубокий медленный вдох через нос и медленный выдох через нос с наклоном вперед.

1. Стоя на носках, в быстром темпе делайте пружинистые движения, не касаясь пятками пола, руки вдоль туловища.

2. Встаньте прямо. Руки разведены в стороны на уровне плеч. Выполняйте быстрые круговые движения руками с минимальной амплитудой.

3. Встаньте прямо. Руки разведены в стороны на уровне глаз, ладони повернуты вперед. Ноги зафиксированы. Следя глазами за ладонями, без резких движений поворачивайтесь назад. Оставайтесь в этом положении, 2-3 сек. Выполните в одну сторону, затем в другую.

4. Встаньте прямо. Соедините пальцы в замок за спиной и оттяните как можно дальше вверх. Удерживайте, затем отпустите, расслабьтесь.

5. Встаньте прямо. Правую руку поднимите вверх. Согните в локте за спину. Левую руку внизу согнуть в локте за

спиной. Сцепить руки в замок. Правая ладонь к спине, левая от спины. Затем поменять руки.

Основная часть:

Поза дерева. Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены. Живот подтянут. Поднимите руки вверх. Ладони внутрь. Тянитесь всем телом вверх. Ладони развернуть. Разведите руки в стороны ладонями вниз. Напрягаем мышцы рук, тянем их одновременно в стороны.

Поза бегуна. Стоя, согните назад левую ногу, захватите одноименной рукой голеностопный сустав или носок поднимите как можно выше. При этом туловище наклоните вперед.

Поза горы. Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой, ладонями вверх. Потянуться вверх.

Поза ребенка. Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Наклон вперед, лбом коснуться пола. Руки расположены вдоль тела ладонями вверх. Расслабиться.

Поза лебедя. Сядьте на пятки. Прямые руки за спиной сомкните в замок. Медленно наклонитесь вперед, плавно поднимая руки как можно выше. Усложнение: вытянуть прямую ногу вперед. Выполнить наклон к колену.

Скрутка. Лечь на спину, правую ногу согнуть и повернуться налево, положить правое колено на пол слева. При этом левая нога выпрямлена. А правую руку поднять вверх и положить на пол справа. Стараясь, плечи не отрывать от пола. Затем выполнить левой ногой.

Поза кошки. Добрая: Встаньте на четвереньки. Плавно поднимите голову. Прогнитесь в пояснице. Сердитая: Голову опустите вниз, а спину плавно выгнуть вверх. Ласковая: Медленно наклоняя корпус, положите предплечья на пол локти в стороны.

Поза змеи. Лежа на животе, ноги вместе. Руки согните в локтях, ладони на полу на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. Выпрямляя руки, медленно поднимите верхнюю часть туловища, плавно прогнитесь, посмотрите на потолок. Нижнюю часть туловища не отрывать. Задержаться в таком положении. Опуститься обратно.

Поза лодки. Лежа на животе. Руки вытянуть вперед вверх. Ноги вместе. Прогнуться, одновременно поднять руки, ноги и голову.

Поза лука. Лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. Согните ноги в коленях. Обхватите руками лодыжки, подбородком коснитесь пола. Плавно поднимите верхнюю часть туловища (прогнитесь). Колени плотно прижаты и не отрываются от пола. Смотрите вверх.

Поза мостика. Лежа на спине, помогая руками, приподнимите таз. Опираясь на ступни ног, лопатки и затылок. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Сохраняйте положение.

Поза угла. Лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Носки на себя, поднять прямые ноги на 5-6см. над полом. Удерживайте угол столько, сколько сможете без особых усилий. (Если не получается можно выполнять поочередное поднятие ног.)

Поза плуга. Лежа на спине, поднимите согнутые ноги. Поддерживая руками поясницу, заведите ноги за голову и старайтесь коснуться пальцами ног пола за головой.

Парами:

Столешница. Встаньте друг против друга и положите ладони друг другу на плечи. Держитесь крепко, но не стискивайте плечи партнера, постепенно отступайте друг от друга, пока ваши макушки не соприкоснутся. Продолжайте держать партнера за

плечи и тяните ягодицы назад, чтобы спины распрямились. Дышите глубоко и постепенно сходитесь навстречу друг другу. Расслабьтесь.

Радуга. В этой позе ваши бока создают арку прекрасной радуги. Опуститесь на колени примерно в 1 м друг от друга и стойте прямо. Дальнюю от партнера ногу вытяните в сторону, ближней к партнеру рукой упритесь в пол для опоры. Вдохните и на выдохе соедините свободные руки. Вы хорошо растянете боковую поверхность тела. Представьте себе радугу, которая наполняет вас своим ярким светом. Отпустите руки и выполните упражнение для другой стороны.

Пила. Сядьте друг напротив друга, вытянув ноги. Один из вас должен положить обе ступни внешним ребром на голени партнера. Потянитесь вперед и возьмите партнера за руки. Осторожно потяните партнера на себя, чтобы он хорошо растянул спину и заднюю поверхность ног. Отпустите руки. Теперь ваш партнер сделает то, что делали вы.

Моем окна. Встаньте на колени друг перед другом, поднимите руки вверх, и надавите ладонями на ладони партнера. Представьте, что между вами стекло. Один из вас будет «вести» руки партнера, как будто вы моете окно. Описывайте большие круги, тянитесь вверх так высоко, как только можете, максимально растягивайте руки в стороны и опускайте вниз к коленям. Когда вы описываете круги, не снимайте ладони.

Фонтан. Сядьте на пол, скрестив ноги. Спиной друг другу. Держите друг друга за руки ниже локтей. Вдохните, на выдохе отклонитесь назад и позвольте партнеру держать вас. Сначала выполняйте упражнение по очереди, а затем одновременно.

Стул. Встаньте спиной друг к другу, ступни расставлены. Приседайте до тех пор, пока не соприкоснетесь ягодицами.

Положите руки на талию. Дышите глубоко. Выпрямитесь и расслабьтесь.

Заключительная часть. Упражнения на дыхание. Дыхание “ха” – можно выполнять из любого положения (стоя, сидя, лежа). Лечь на коврик, вытянуть руки над головой. Сделать глубокий медленный вдох. Резко выпустить воздух через рот со звуком “ха”, прижав колени к грудной клетке и обхватив их руками. Медленно вдохнуть и снова вытянуть руки. Дышать свободно несколько секунд, затем повторить три раза. Полежать 1мин с закрытыми глазами и подумать о приятном.

Список использованной литературы:

1. Большая иллюстрированная энциклопедия Йога Джуди Смит, Дорил Холл, Бел Гиббс - г. Москва издательство «Эксмо» 2006 г.
2. <http://www.yogaroom.ru/folder1/>
3. <http://www.wonderlang.ru/detskaya-joga.html>
4. <http://festival.1september.ru/articles/647005/>
5. <http://yogin.org.ua/hatha-yoga-asany-hatha-uprazhneniya-kiev.htm>
6. Игнатьева Т.П. практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы СПб.: 2003г.
7. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей: Книга для учащихся и родителей.-М.: 1993
8. Лахманчун Г.Е. Эта замечательная йога, или Взгляд в себе. - М.:1992

ОПТИМАЛЬНАЯ ПЕРЕДАЧА ИЛИ ПРАВИЛЬНЫЙ ПАС В ФУТБОЛЕ

Г.Н. Егошин,
учитель физической культуры МБОУ «Пектубаевская
средняя общеобразовательная школа»

О ПРАВИЛЬНОМ ПАСЕ

И так, правильный пас – это пас идущий к партнёру в ту часть поля, которая в возникшей игровой ситуации считается наиболее целесообразной для владения инициативой. Каждая команда желающая победить - должна как можно чаще владеть инициативой. В спортивных играх под инициативой опытные участники игры понимают - как игру «первым номером». Команда желающая играть «первым номером» - должна больше владеть мячом, совершать больше технико-тактических действий на поле и чаще угрожать воротам соперника. Кроме того она может диктовать и темп игры на поле и владеть психологическим преимуществом. Соперник желающий перехватить инициативу вынужден это сделать за счёт технического мастерства или за счёт высокого темпа оборонительных и наступательных действий. На короткое время опытные команды применяют «футбольные хитрости», но судьи обычно это замечают.

Очень важен подбор исполнителей. А исполнителей-игроков надо готовить с начальной школы квалифицированно с большой самоотдачей, достойно оплачивая труд педагога-тренера. Не надо на первое место ставить победы команды, а ставить надо качество роста игроков, их технико-тактический арсенал в работе на большой скорости в контрольных матчах

(1раз в месяц). На первый план выходит «чувство мяча» и культура паса.

Чувство мяча.

Чувство мяча, как я понимаю – это слияние игрока и мяча на футбольном поле в одно целое зависимое друг от друга движение в пространстве. Футболист выступает в качестве укротителя, а мяч в качестве дикого, строптивного зверя. Движения футболиста должны быть точно выверенными во времени и пространстве. Многочасовая индивидуальная работа с футбольным мячом по заданию, придаст уверенности футболисту в свои силы. Юный футболист поймёт реакцию мяча на точку соприкосновения различными частями ступни, ног, туловища головы при различной силе удара и направлении.

Культура передачи мяча (культура паса).

- 1.Передача мяча должна быть своевременной.
- 2.Скорость передачи мяча должна быть достаточной, чтобы исключить перехват мяча соперником.
- 3.Удобство приёма мяча для партнёра и не удобный для соперника мяч для перехвата.
- 4.Стратегия паса должна быть заложена на тренерской установке перед игрой. Главное вывести одного из игроков на завершающий удар.
- 5.Техника выполнения передачи мяча должна соответствовать выше перечисленным задачам. Если мяч посылается низом, то он должен крутиться в вертикальной плоскости, не подпрыгивать с первых метров дистанции с максимальной скоростью для обработки партнёром и под удобную ногу в одно или два касания. От партнёра до партнёра передача мяча несёт командную мысль, которая не должна задерживаться и становиться яснее.

Истина в ребёнке.

По отношению к детям взрослым не надо хитрить. Надо быть мудрым, терпеливым, честным в мыслях и делах наставником. Грязь повсюду, «чаще мойте руки».

1. Да, дети хотят быть первыми на мяче.

2. Да, дети хотят, чтобы их не игнорировали, а чаще отдавали пас.

3. Да, они видят сильных игроков, давая ему мяч для победы.

4. Да, они не дают мяч не инициативному игроку. И здесь начинается педагогика, по исправлению неуверенности молодого игрока. Нам надо оснастить ребенка технически, физически и на этой основе повышать морально-волевые качества. А если делать в обратной последовательности получится «костолом».

О детском футболе всегда надо говорить с большой буквы. Даже в начале роста за растением очень хорошо ухаживают, можно сказать лелеют. Страна, где нет достойного внимания детскому футболу, со временем начинает терять свои позиции в мировом футболе. Образцом работы с резервом я бы назвал Германию, Голландию.

Пас ускоряющему партнёру под передачу, самый оптимальный вариант на половине соперника, при быстром прорыве. При позиционном нападении,

пас в ноги. На ход не надо пасовать, если быстро открываться. Именно к этому и надо стремиться всем командам. Это чемпионская игра.

Зрелищность футбола – это игра без задержки. Довольны игрой игроки, тренера, футбольные функционеры, а главное зрители. Техничко-тактические действия игроков возрастают,

растёт количество опасных моментов у ворот соперника, а значить голов.

ФИЛОСОФИЯ ПЕРЕДАЧИ ИЛИ ФИЛОСОФИЯ ПАСА

Я предлагаю придерживаться понятия – передача мяча в футболе со смыслом и есть футбольный пас.

У каждого тренера своя философия паса. Своё видение футбола. Я имею в виду тренеров, имеющих большой опыт в работе с футбольными командами различных возрастных категорий.

Хороший футбол – философия здравого смысла. Плохой футбол - это попытка подменить философию здравого смысла.

Если передача несёт определённую мысль, а будем говорить - это пас, то мысль, как пас может менять направление, скорость, способ доставки.

Каждый тренер перед игрой выстраивает определённую стратегию паса, которая должна привести к определённому результату. Хочет он победу, ничью, поражение с минимальным счётом, но по его стратегическому плану.

В это же время и тренер команды соперников настраивает игроков играть по своему замыслу. И если игроки команд будут придерживаться и выполнять установку тренера, то исход игры покажет, чья философия паса принесла победу. На практике победа приходит к той команде, у которой есть баланс защитных и наступательных действий. И если во время игры каждая команда старается сохранить этот баланс, то этот матч вызывает восторг и держит в напряжении всех людей, кто наблюдает за этим импровизируемым спектаклем. Решающими факторами по окончании матча являются психология команды, «везение», мастерство отдельных игроков. До игры необходимо выяснить сильные и слабые стороны игры соперника. Против сильной

стороны выстроить равноценные защитные действия, а против слабых компонентов игры соперника разработать атакующие действия. Вот в чём проявляется философия игры здравого смысла. Развитие философии паса заставляет тренеров придумывать новые тактические схемы сбалансированной командной игры в футбол. Но оптимальный вариант направления паса выбирает игрок, выполняющий передачу. Выбранное направление паса может вызывать поддержку тренера, зрителей или недовольство. Различие же мнений допустимо. Игра в футбол имеет музыкальную направленность. Если игрок, по какой-то причине начинает играть фальшиво, требуется замена.

Я, думаю, что тактические схемы игры находятся на службе философии мысли тренерского состава.

МОИ ДОПОЛНЕНИЯ К ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Передача мяча внутренней стороной стопы (ЩЕКА).

Это базовая передача мяча, как в обучении, так и в игре в футбол.

Чтобы передача мяча была удобной для приёма необходимо:

1.Посылать мяч не в сторону игрока своей команды, а конкретно в сторону удобной ноги партнёра.

2.Мяч после удара по центру мяча, должен катиться в вертикальной плоскости, без дробления по поверхности поля.

3.Опорная стопа, направлена носком в сторону передачи. Нога ставиться параллельно с мячом.

4.Бедро бьющей ноги, отвечает за силу удара. Голень бьющей ноги, отвечает за быстроту удара. Стопа бьющей ноги, отвечает за точность удара.

5. До удара по мячу надо видеть цель передачи, на замахе видеть и точку приложения на мяче, а в момент непосредственного удара видеть ещё и место на стопе, чем выполняешь удар. И по нарисованной в мозгу траектории постараться выполнить удар.

Передача мяча внешней стороной стопы (ШВЕДКА).

Требования к технике передачи базируются на передаче щеклой, добавляется оттянутый вниз носок, закреплённый подъём, бьющей ноги. Соприкосновение с мячом происходит внешней частью стопы.

Передача прямым подъёмом.

Это самый сильный, а поэтому самый дальний вид передачи. Центральная точка касания мяча на стопе происходит в районе основания пальцев ног. Смещение точки приложения удара выше по подъёму приводит к уходу мяча вправо от бьющего игрока. При подъёме во время удара колена и опущенной носком вниз, закреплённой стопы мяч летит низом с высокой точностью и сохранением силы удара.

Передача внутренней частью подъёма.

Это основной удар, для выполнения передач с фланга. Мячу придаётся заданное вращение при ударе правой ногой против часовой стрелки в наклонной плоскости. Сила и точность передачи на среднее, дальнее расстояние, делают данный вид передачи наиболее эффективным.

Передача с быстрой постановкой опорной ноги и быстрым маховым движением.

Редкий, артистичный удар, применяется при исполнении стандартов. Происходит подрезка мяча, на коротком и быстром махе обеих ног. Быстрая постановка опорной ноги в сочетании с быстрым ударом, приводит в замешательство вратаря.

Список использованной литературы:

1. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо.Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Пер. с нем. Ю. М. Мадоры. М., «Физкультура и спорт», 1976.
2. Лясковский К.П. Техника ударов. М., «Физкультура и спорт», 1973.
3. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
4. Чанади Арпад. Футбол. Техника. Пер. с венгерского В.М. Полиевктова. М., «Физкультура и спорт», 1978.

ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ СО СПОРТСМЕНАМИ

Г.И. Богатова,
преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»

Федеральные государственные образовательные стандарты СПО нацеливают педагогические коллективы на подготовку квалифицированных специалистов путем формирования общих и профессиональных компетенций студентов в ходе учебной и внеклассной деятельности. Я, как классный руководитель, при организации воспитательной работы, уделяю большое внимание формированию следующих компетенций студентов: осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для личностного развития; использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

работать в коллективе и команде; взаимодействовать с коллегами и партнерами.

В формировании этих компетенций мне помогает организация и проведение традиционных массовых внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий: «А, ну-ка, парни!», «Веселые старты».

Мероприятия «А, ну-ка, парни!» я провожу каждый год ко Дню защитника Отечества, а «Веселые старты», проводимые в начале марта 2014 года были посвящены «Олимпиаде – Сочи 2014». Данные мероприятия, помимо выше сказанного, являются прекрасным средством воспитания патриотизма, привития чувства национальной гордости за нашу страну, за Россию.

На первом курсе я предлагаю студентам провести данные мероприятия по готовому сценарию, где уже подобраны все конкурсы, музыка, участники, ведущие, члены жюри, реквизит и так далее. Такие мероприятия рассчитаны на одновременный охват многих юношей и девушек, им свойственны красочность, торжественность, яркость, большое эмоциональное воздействие на студентов, что помогает развивать у студентов фантазию, причинно-следственное мышление, творческое воображение, поисковую активность.

На втором курсе студенты подключаются к планированию мероприятия, поиску конкурсов, информации, музыки. Я указываю на привлекательность будущего дела: пытаюсь увлечь студентов конечным результатом, учитывая и свободу участия в выборе конкурсов, заданий, направляю их на нахождение инвентаря, оборудования, реквизита, подбираем музыку, создаем презентации, и так далее.

На третьем курсе при проведении мероприятий студенты не только осуществляют поиск, но и анализируют, оценивают

найденную информацию, конкурсы, задания, а также планируют ход проведения мероприятия, пишут сценарий, подбирают сами реквизит, музыку и прочее, а затем мы вместе все это обсуждаем. Студенты сами готовят презентации. После проведения мероприятия осуществляется обратная связь-обсуждение каждого внеклассного мероприятия и внедряется принцип успешности- отмечаем реальный успех выполненного дела, в результате у студентов формируется тесная дружба, единая воля, отличное взаимопонимание, деловое сотрудничество.

На четвертом курсе студенты готовят и проводят данные мероприятия самостоятельно, используя информационно-коммуникативные технологии. Я, как классный руководитель, выступаю в роли партнера, друга. Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, приучают студентов к согласованным действиям, к ответственности за порученное дело перед командой, к добровольному подчинению правилам игры, без которых она перестает быть организованным действием; утверждается и крепнет сознательная дисциплина. Такие мероприятия представляют собой индивидуальные или групповые соревнования, где воспитываются волевые качества, носят комплексный, деятельный характер, обеспечивая субъективную позицию каждого участника и развивая важнейшие организаторские, коммуникативные, конструктивные, аналитические умения, а также формируют у студентов ответственность, инициативность, самостоятельность. Знакомство студентов с творчеством своих однокурсников делает их добрее, отзывчивее, внимательнее друг к другу, ко всему окружающему миру.

*Секция 2. Теоретико-методические основы спортивной
подготовки*

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ И ЕЕ
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

А.А. Кудрявцева,
студентка АНО ВПО «Межрегиональный открытый
социальный институт»

В 21 веке проблема инвалидности - это проблема мирового масштаба. По оценкам, более 1 миллиарда людей имеют какую-либо форму инвалидности. Это соответствует почти 15% населения мира. От 110 миллионов (2,2%) до 190 миллионов (3,8%) людей 15 лет и старше испытывают значительные трудности в функционировании.

Чтобы увеличить способность людей с ограниченными возможностями адаптироваться в обществе, приспособиться к нему, существует адаптивная физическая культура (АФК). Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов имеют многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с ограниченными возможностями здоровья, решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития,

компенсации недостатков в двигательной сфере. Но главное, как уже было сказано, адаптивная физкультура позволяет решать задачу интеграции инвалида в общество.

Цель АФК как вида физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Все функции АФК реализуются через деятельность: движение - двигательные действия (физические упражнения) - двигательная активность - двигательная (физкультурная) деятельность, в основе которой лежат деятельностные способности занимающихся, полученные ими от природы, но ограниченные влиянием той или иной патологии.

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года и государственной программой Российской Федерации “Развитие физической культуры и спорта” к 2020 году планируется увеличить долю лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения до 2,5 миллионов человек, что составит 20% от общего количества инвалидов в Российской Федерации.

Благодаря активному развитию системы управления адаптивной физической культурой и спортом инвалидов на федеральном, региональном и муниципальном уровнях

количество инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом за последние годы увеличилось более чем в 2 раза с 224 тысяч человек в 2009 году до 458 тысяч человек в 2013 году, что составляет 3,52% от общего числа инвалидов в стране. Для выполнения поставленной задачи государственной программой Российской Федерации “Развитие физической культуры и спорта” необходимо системное вовлечение в занятия адаптивной физической культурой и спортом с увеличением количества занимающихся инвалидов ежегодно на 357 тысяч человек.

Наибольший показатель занимающихся адаптивной физической культурой и спортом наблюдается среди детей-инвалидов и составляет почти 40%, или 218 тысяч человек от общего количества детей-инвалидов. По сравнению с 2011 годом данный показатель увеличился практически в 3 раза (с 13%, или 74 тыс. человек) и превысил более чем в 2 раза завершающий показатель целевого индикатора государственной программы Российской Федерации “Доступная среда” на 2011 - 2015 годы. Ведется большая работа по увеличению доли инвалидов трудоспособного возраста старше 18 лет, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, которая в настоящее время составляет 6,5%, или 240 тысяч человек. Увеличение численности занимающихся из категории трудоспособных инвалидов, которое составляет 3,9 миллиона человек, требует сегодня принятия дополнительных мер внесения соответствующих изменений при разработке государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» до 2020 года [3].

В настоящее время в развитии АФК в России существует ряд проблем, которые необходимо решить: проблему недооценки представителями специального (коррекционного) образования роли и места системы дополнительного

образования в области АФК; недостаточного внимания специалистов социальной сферы к средствам и методам АФК; чрезмерной ориентации представителей отрасли физической культуры и спорта на спортивные достижения.

Адаптивная физическая культура является новой для России, активно развивающейся интегративной области образования, науки, культуры, социальной практики. Но, несмотря на новизну, АФК в России стремительно развивается, в доказательство можно привести множество примеров, и, несомненно, одной из них является фантастическая победа наших спортсменов в Зимних Паралимпийских играх 2014.

Список использованной литературы:

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. - М.: Сов. спорт, 2010. - 316 с.

2. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. - М.: ГЦОЛИФК, ОС РАН, 1993. - 179 с.

3. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. - 2012. - № 1 (49). - С. 57.

4. Каган М.С. Мир общения: Проблема межсубъектных отношений. - М.: Политиздат, 1988. - 319 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А.А. Блинова,
студентка ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»

Актуальность. Вопросы подготовки юных дзюдоистов в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. Высокий уровень работоспособности, спортивного мастерства дзюдоиста достигается на базе развития выносливости.

Цель исследования. Развитие выносливости дзюдоистов начальной группы подготовки .

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования. Методика развития выносливости юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки в ДЮСШОР по дзюдо г.Йошкар-Олы.

Гипотеза. Предполагалось, что используемая методика развития выносливости юных дзюдоистов является эффективной.

Многие специалисты выделяют общую и специальную выносливость. *Общая выносливость* - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе(плавание, езда на велосипеде и т.д.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения [5, 6].

Специалисты утверждают, что общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности. Общая выносливость необходима каждому спортсмену, как прочный фундамент, база, на большом фоне которой можно переходить к любому другому виду деятельности более узконаправленной [3].

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость - способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма. Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определённой двигательной деятельности. Развитие выносливости этого вида обеспечивается специфическими изменениями в организме при длительном выполнении специальных физических упражнений. Общая и специальная выносливость различаются особенностями нервно-мышечного регулирования и энергообеспечения организма при различных видах двигательной деятельности. Общая выносливость зависит от функциональных возможностей вегетативных систем организма, в особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей (например, силовых, координационных) [8].

По мнению автора, типами специальной [специфической] выносливости, на развитие которых тренеру необходимо обратить особое внимание, являются скоростная, силовая, координационная [8].

Автор считает, что *скоростная выносливость*, проявляется в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы [скорость или темп движений].

Силовая выносливость по мнению автора, представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений. Например, о проявлении силовой выносливости можно говорить, если юный спортсмен совершает упражнения «до отказа» с внешним отягощением, составляющим не менее 30% от индивидуально максимального [8].

Под *координационной выносливостью* понимают способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям человека.

Группа специалистов классифицируют специальную выносливость по следующим признакам:

- двигательное действие, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость, статическая выносливость);
- двигательная деятельность, в условиях которой решается двигательная задача [например, игровая выносливость);
- взаимодействие с другими физическими качествами (способностями), необходимое для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость,

скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.) [2].

В процессе развития выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности циклические и ациклические упражнения.

Физические упражнения являются основным средством тренировки спортсмена. Средствами развития аэробной выносливости являются упражнения, в процессе выполнения которых активно функционируют большинство или все крупные звенья опорно-двигательного аппарата. При развитии выносливости у юных спортсменов чаще всего используются подвижные игры, включающими кратковременно - интенсивные повторяющиеся двигательные действия с сюжетными паузами, а затем и играми с повышенной моторной плотностью.

Автор считает что, основными тренировочными упражнениями для развития *специальной выносливости* являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также непосредственно соревновательные упражнения [8].

Подводя итог нужно сказать о том, что нагрузки на выносливость должны строго соответствовать возрастным особенностям подростков и оказывать разностороннее воздействие на организм юного спортсмена. При неправильном использовании средств и методов в занятии, при форсировании нагрузок могут возникнуть отрицательные последствия для организма юных спортсменов [2, 4].

Анализ научной литературы показывает, что для развития общей и специальной выносливости применяются различные методы тренировки, которые можно разделить на

несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольный (или соревновательный) методы тренировки. Основными методами развития специальной выносливости являются:

1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);

2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);

3) соревновательный и игровой методы [5, 6, 7].

Авторы считают, что основными двигательными качествами человека принято считать быстроту, гибкость, координацию, силу, выносливость. Анализ литературы, показал, что в младшем возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Авторами определено, что к 10–11 годам по показателям развития *силовых способностей* девочки и мальчики, занимающиеся дзюдо, почти не различаются. Но начиная с 12-летнего возраста наблюдаются гендорные различия, силовые способности у девочек возрастают медленнее, чем у мальчиков.

Так же в литературе отмечаются половые различия при развитии *выносливости*. У мальчиков выносливость имеет высокие темпы прироста с 8–9 до 10 лет, с 11 до 12 лет, с 14 до 15 лет. Девочки проявляют высокие темпы прироста выносливости с 10 до 13 лет.

По мнению авторов, *гибкость* зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. У детей младшего школьного возраста опорно-двигательный аппарат

обладает большой гибкостью. Показатели гибкости увеличиваются у дзюдоистов примерно до 12 лет.

У девочек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны [1,3].

Специалисты считают, что *ловкость (координационные способности)* проявляется у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач. При развитии координационных показателей наблюдаются гендорные различия. Отмечено, что чувствительные периоды развития координации движений у дзюдоистов наблюдаются в 8–9 и 11–12 лет, у дзюдоисток в возрасте от 8–9 и до 10–11 лет. Средние темпы прироста координации — в 13–14 лет (дзюдоисты) и в 11–12 (дзюдоистки) [4].

Быстрота (скоростные способности) определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Как показал анализ литературы, сенситивный период для развития скоростных способностей наблюдается у дзюдоистов от 7–8 до 11–12 лет, в нем наиболее возрастают скорость двигательных реакций и темп движений. В этом же возрастном периоде важно совершенствовать межмышечную координацию в скоростных движениях.

Таким образом каждый тренер должен знать физиологические особенности своих воспитанников каждого возрастного периода, учитывать их гендорные различия и сенситивные периоды развития физических качеств.

Список использованной литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.:ФиС,1988 [текст].
 2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.:Академия,2002 [текст].
 3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.:Лептос,1994 [текст].
 4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.:ФиС,1996 [текст].
 5. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт,1998 [текст].
 6. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. Пособие / И.Р. Купчинов. – Минск: Терра Системс,2006. [текст].
 7. Лепешкин, В.А. Лапта и обучение бегу / В.А. Лепешкин // Физическая культура в школе. – 1998. - №3.
 8. Лях, В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1998. - №1. [текст].
-

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Е.А. Домрачев,
студент ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»

Актуальность. По мнению специалистов важнейшим условием, обеспечивающим в будущем высокие результаты в футболе и тем самым определяющим перспективность юных спортсменов, является соответствующий уровень развития координационных способностей [5, 6].

Цель исследования. Развитие координационных способностей юных футболистов.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования. Методика развития координационных способностей футболистов 13-14 лет в СДЮШОР.

Гипотеза основана на предположении, что стандартная методика по развитию координационных способностей юных футболистов является эффективной.

Задачи.

1. Проанализировать научно-методическую литературу.
2. Изучить методику использования средств и методов развития координационных способностей школьников.
3. Оценить эффективность изученной методики развития координационных способностей юных футболистов.

Методы исследования.

1. Анализ научно - методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.

3. Контрольные испытания.

Отдельные авторы подчеркивают, что под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Координационные способности зависят от способности удерживать устойчивое положение тела. Они проявляются в зависимости от спортивной дисциплины и видов деятельности. По мнению учёных сенситивный период развития координационных способностей - младший и средний школьный возраст [1, 5].

Группа специалистов считает, что практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности. Наиболее широкую и доступную группу средств для развития координационных способностей составляют специальные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, и др.) [2, 3].

С точки зрения теоретиков, для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

- 1) стандартно-повторного упражнения;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) регламентированный метод;
- 4) игровой;
- 5) соревновательный.

По мнению большинства исследователей и практиков *стандартно-повторный* метод является главным методом развития координационных способностей [6].

По мнению авторов, в подростковом возрасте быстрыми темпами развивается *мышечная система*. На 13-летний возраст приходится увеличение скорости роста мышц рук (пубертатный рост начинается с верхних конечностей). В 13-14 лет интенсивно растет мускулатура ног. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет [2, 4].

Исследование проводилось в феврале 2015 года на базе СДЮШОР

г. Йошкар-Ола и проходило в 3 этапа:

1 этап – отбор контингента исследуемых и подбор тестовых заданий;

2 этап - проведение педагогического исследования;

3 этап - обработка данных, полученных в ходе исследования.

Метод педагогического наблюдения использовался для подбора контингента исследуемых. Исследуемая группа была подобрана по следующим признакам: все воспитанники занимались одинаковое время, количественно исследуемая группа оптимальна для выполнения тестовых заданий. В эксперименте приняли участие 15 молодых футболистов 13-14 лет.

Для определения уровня координационных способностей юных футболистов 13-14 лет была подобрана тестовая батарея состоящая из 3х тестов:

Тест №1: Челночный бег 7х50.

Тест №2: Удар по мячу с разбега на дальность полета (в метрах).

Тест №3: Обводка стоек с ведением мяча ведущей ногой.

Тестирование проводилось 1 день. Все тесты проводились на стадионе. Учебно-тренировочное занятие началось с

построения. Перед юными футболистами была поставлена цель и объяснены задачи. Затем была проведена разминка, для того, чтобы подготовиться к предстоящей работе, а так же, чтобы воспитанники во время выполнения тестов не получили травмы различной степени.

В основной части учебно-тренировочного занятия проводились тесты для определения уровня развития координационных способностей. Тестовая батарея проводилась без помощи воспитанников.

При выполнении Теста №1 «*Челночный бег*» к стартовой линии исследуемые подходили по одному. Обязательным условием выполнения теста являлось касание линий. При оценке Теста №1 время засекалось по секундомеру с момента стартовой команды до пересечения финишной линии.

При выполнении Теста №2 «*Удар по мячу с разбега*» у каждого воспитанника было по 3 удара, в норматив был записан лучший результат. При оценке Теста №2 дальность полёта мяча измерялась в той точке, где мяч первый раз приземлился.

При выполнении Теста №3 «*Обводка стоек*» особое внимание обращалось на то, задевают ли воспитанники стойки, когда ведут мяч. При оценке Теста №3 время засекалось по секундомеру с момента стартовой команды до обведения последней из фишек.

Полученные результаты тестов были внесены в таблицу.

Координационные способности развивались на учебно-тренировочных занятиях в СДЮШОР по футболу с использованием стандартной методики. По данной методике средствами развития координационных способностей являлись следующие упражнения:

1. Ведение мяча «Зигзагом»
2. «Удар по мячу после кувырка»

3. «Удар по мячу головой в прыжке»

4. Приставной шаг с перекладыванием мяча от одной ноги к другой

В качестве методов развития координационных способностей на учебно-тренировочных занятиях использовался метод *стандартно-повторного* упражнения. Он применялся при разучивании новых, сложных в координационном отношении двигательных действий. Для того чтобы воспитанники овладели навыками двигательных действий на учебно-тренировочном занятии их выполняют многократно в стандартных условиях.

Метод *стандартно-повторного* упражнения проводился в первой половине учебно-тренировочного занятия.

На учебно-тренировочных занятиях в СДЮШОР в работе с детьми преимущественно использовался *игровой* метод. В данном методе применялись дополнительные задания, предусматривающие выполнение упражнений в ограниченное время, либо в определённых условиях. Если на учебно-тренировочных занятиях применялся игровой метод без дополнительных заданий, то это усложняло задачу юным спортсменам, так как все возникающие двигательные задачи воспитанники решали самостоятельно, анализируя сложившуюся ситуацию. Одним из приёмов игрового метода является игра «Квадрат». *Игровой* метод использовался во второй половине учебно-тренировочного занятия.

Анализируя результаты тестов можно сказать следующее.

Тест №1 «Челночный бег» из 15 воспитанников, 13 уложились в требуемый стандарт, но при этом 2 исследуемых не справились с тестом так как не полностью восстановились после болезни.

Результаты *Теста №2 «Удар по мячу с разбега»* показали, что из 15 воспитанников, 13 уложились в требуемый стандарт, но при этом 2 исследуемых не справились с тестом.

Тест №3 «Обводка стоек» показал, что из 15 воспитанников, 14 уложились в требуемый стандарт, но 1 исследуемый не справился с тестом.

Таким образом по результатам анализа тестирования первоначальная гипотеза исследования подтвердилась, то есть стандартная методика развития координационных способностей применяемая на учебно-тренировочных занятиях с юными футболистами 13-14 лет в СДОШОР по футболу город Йошкар-Ола является эффективной.

Список использованной литературы:

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физическая культура и спорт, 2005.
2. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей и подростков // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2000.
3. Давыдов С.Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 12-14 летнего возраста различных типов конституций.// Теория и практика физической культуры. 2005.- №11.- с.39-43.
4. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
5. Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья школьников. / Под ред. В.И. Усакова. - Красноярск, 2006. С.37-40.

6. Сулейманов И.И. Основы воспитания координационных способностей: Лекция. - Омск: ОГИФК, 2001.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Н.И. Астрова,
студентка ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»

Актуальность. В лыжном спорте, связанном с продолжительной циклической работой, решающее значение для достижения спортивных результатов имеют высокоразвитые качества выносливости. За последние годы накопилось много источников литературы по вопросам развития выносливости в циклических видах спорта. Большое внимание в них уделяется и развитию этого физического качества у лыжников-гонщиков 13-14 лет, поскольку этот возраст считается самым благоприятным для начала занятий лыжным спортом. Но этот вопрос еще не до конца изучен, что и определило актуальность и выбор темы исследования.

Цель. Развитие общей выносливости юных лыжников.

Объект. Учебно-тренировочный процесс юных лыжников.

Предмет. Методика развития общей выносливости у лыжников 13-14 лет в СДЮШОР по лыжным гонкам г.Йошкар-Ола.

Гипотеза исследования. Предполагается, что используемая стандартная методика развития общей выносливости юных лыжников-гонщиков является эффективной.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу.
2. Изучить стандартную методику развития общей выносливости у лыжников-гонщиков.
3. Определить эффективность этой методики.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания.

На основании анализа специальной учебной литературы можно выделить несколько подходов к определению выносливости:

Выносливость – это способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени, способность бороться с утомлением. Эта способность обуславливается деятельностью коры больших полушарий головного мозга [2].

Выносливость – комплексное качество, большинство составляющих её компонентов являются общими для всех проявлений в различных спортивных дисциплинах [1].

Выносливость - способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности [5].

Специалисты различают общую и специальную выносливость:

Общая (неспецифическая) выносливость - это способность длительное время выполнять физическую

работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и опосредованно влияющую на спортивную специализацию.

Специальная (специфическая) выносливость - это способность обеспечивать продолжительность эффективного выполнения специфической работы в течение времени, в определённом виде спорта. Таким образом, специальная выносливость для каждой спортивной дисциплины имеет свои ведущие компоненты [3].

Анализ научной литературы показывает, что специальная выносливость объединяет в себе три разновидности: скоростная выносливость; силовая выносливость; скоростно-силовая выносливость [9].

Специалисты считают, что средствами развития *общей (аэробной) выносливости* являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно - сосудистой и дыхательной систем: физические упражнения циклического характера и физические упражнения ациклического характера [8].

Основными методами развития общей выносливости являются: равномерный метод; метод повторного интервального упражнения; игровой метод; соревновательный метод [7].

Специалисты отмечают, что средствами развития специальной (анаэробной) выносливости являются специально подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма: специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные упражнения [10].

Отдельные авторы подчеркивают, что развитие специальных физических качеств у лыжников-гонщиков достигается путем применения определенных методов

тренировки: равномерный метод; переменный метод; интервальный метод; метод круговой тренировки; соревновательный метод; игровой метод [4].

Группа специалистов отмечает, что возрастной период 13-14 лет характеризуется большими преобразованиями в физической сфере: продолжается рост костей, формирование скелета; увеличивается окружность грудной клетки; интенсивный рост и увеличение размера тела; быстрыми темпами развивается мышечная система; начинают отмечаться половые особенности скелета; кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых; вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела [6].

Исследование было организовано и проведено на базе СДЮШОР в феврале 2015 года. В исследовании принимали участие мальчики 13-14 лет относящиеся к основной медицинской группе. Общее количество обучающихся в исследуемой группе составило 15 человек.

Цель исследования. Выявление уровня развития общей выносливости юных лыжников - гонщиков 13-14 лет.

Для достижения поставленной цели необходимо решить *следующие задачи:*

- подбор базы и контингента исследуемых;
- обосновать методику педагогического наблюдения;
- подобрать и обосновать тестовые задания для оценки уровня развития общей выносливости.

Для решения этой задачи были использованы *следующие методы:*

- метод педагогического наблюдения;
- метод тестирования;
- метод экспертных оценок.

Для выявления уровня развития общей выносливости у мальчиков 13-14 лет проводились контрольные испытания. *Тестовая батарея* состояла из следующих тестов:

Тест № 1. Лыжная гонка на 10 км.

Тест № 2. Подтягивание из виса на руках.

Тест № 3. Поднимание прямых ног из положения виса на перекладине.

При проведении тестирования обращалось внимание на соблюдение требований техники безопасности и создание единых условий для выполнения упражнений всеми спортсменами.

Данное исследование проводилось в течение 2-х дней. Во вводной части учебно-тренировочного занятия юным спортсменам была поставлена цель: определение уровня развития общей выносливости. После этого проводилась разминка: 15 мин бег; далее обязательные упражнения для восстановления: вращение головы, плечевого сустава, тазобедренного сустава, коленного сустава, наклоны вперед, растяжка (выпады на правую и левую ногу). Разминка проводилась для того, чтобы юные лыжники во время выполнения тестирования были подготовлены к предстоящей работе и не получили травмы различного типа.

В первый день исследования проводился *тест №1*, а на следующий день *тест №2* и *тест №3*.

Все тестовые задания принимал тренер-педагог без помощи воспитанников.

В СДЮШОР развитие общей выносливости на учебно-тренировочных занятиях осуществлялось с помощью стандартной методики. Она включает в себя наиболее часто встречающиеся упражнения. Лыжный спорт – это сезонный вид спорта. Методика развития общей выносливости на учебно-

тренировочных занятиях начиналась с начала занятий на лыжах (с выпадением снега) и продолжалась до начала основных соревнований.

Каждое учебно-тренировочное занятие в осеннее - весенний период во время разминки начиналось с бега: бег на длинные дистанции, бег на короткие дистанции, бег по пересеченной местности. В этот же период включался бег на лыжероллерах. Для развития общей выносливости применялись упражнения, способствующие увеличению жизненной ёмкости лёгких, развитию мышц спины, плечевого пояса, рук, ног.

В СДЮШОР по лыжным гонкам использовались несколько методов для развития общей выносливости у лыжников-гонщиков 13-14 лет. Наиболее часто используемый в стандартной методике является метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности. Используя умеренный метод, юные спортсмены работали непрерывно в течение 2-х часов с равномерной скоростью или усилиями. Используя переменный метод, юные спортсмены пробегали намеченную тренером дистанцию, то ускоряясь, то замедляясь.

Часто используемым на учебно-тренировочных занятиях по развитию общей выносливости юных спортсменов 13-14 лет являлись соревновательные задания, предусматривающие элементы соперничества. В этом случае на определяемую тренером дистанцию были поставлены два спортсмена, которые бегут от старта и до финиша без остановки с максимальной скоростью. Согласно методике спортсмену дается несколько попыток. Лучший результат воспитанник фиксирует в свой спортивный дневник. Это необходимо для наблюдения за динамикой развития общей выносливости.

Анализ результатов тестирования показал, что по всем

тестам из 15 воспитанников только 1 воспитанник не уложился в нормативы. Это объясняется тем, что данный спортсмен перенес травму и недостаточно восстановился, чтобы показать положительные результаты.

Таким образом, результаты тестирования показали, что первоначальная гипотеза подтвердилась: стандартная методика развития общей выносливости юных лыжников-гонщиков 13-14 лет СДЮШОР по лыжным гонкам является эффективной.

Список использованной литературы:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 368с.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Учебное пособие. – Харьков: «Основа», 1993. – 244с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – С.28-38.
4. Богданов Г.П. Руководство физическим воспитанием школьников. – М.: Просвещение, 1999. – С.14-19.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М.: Просвещение, 1993. – 333с.
6. Велашков К.Ю., Грозин Ю.А. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков, - Теория и практика физической культуры 1997. №3 – 27с.
7. Волков Л.В. Методика воспитания физических способностей школьников. – Киев.: Радянська школа, 1980. – С.103-107.
8. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев.: Здоров'я, 1944. – С.19-23.

9. Волков Л.В. Физические особенности. – Киев.: Здоров'я, 1981. – С.21-26.

10. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – С.28-39.
