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

СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Материалы IV Межрегиональной научно-практической конференции

Йошкар-Ола
2016

Печатается по решению оргкомитета конференции.

Оргкомитет конференции: Ботвич Е.В., Сидоркин А.В., Пуршева С.В., Лоскутов А.Г., Белик Н.П., Полевщиков М.М., Соколов В.Г., Шалгин А.Н., Палагина Н.Н., Рыбакова М.В.

СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.

Материалы IV Межрегиональной научно-практической конференции *(г.Йошкар-Ола, 12 мая 2016 года).* – Йошкар-Ола, с.Семеновка: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»

Сборник подготовлен по материалам IV Межрегиональной научно-практической конференции «Современные спортивные технологии» *(г.Йошкар-Ола, 12 мая 2016 года).* Представлены результаты проектно-исследовательской деятельности специалистов и студентов; обобщение опыта образовательных организаций и педагогов в области гарантий качества спортивной подготовки и физического воспитания молодежи.

В сборнике рассматриваются вопросы методического обеспечения подготовки спортсменов в Республике Марий Эл, развития массового физкультурно-спортивного движения, разработки и внедрения современных средств и методов физкультурной и спортивной подготовки детей и молодежи; обеспечения качества образовательных услуг в сфере физической культуры и спорта; врачебно-педагогического сопровождения обучающихся и спортсменов, спортивной психологии и др.

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

© Авторы, 2016
© ГБПОУ РМЭ «УОР»

СОДЕРЖАНИЕ

***Пленарное заседание*……** 5

Сидоркин А.В. Особенности организации спортивной работы в ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»…… 5

Залетина О.Ю. О независимой оценке качества работы государственных учреждений Республики Марий Эл, оказывающих социальные услуги в сфере физической культуры и спорта…… 10

Деминцева О.А. Опыт проведения занятий физической культурой с людьми пожилого возраста (на базе университета третьего возраста МАРГУ)……. 16

Козлова Ю.В. Спортивная ориентация учащихся первого года обучения объединения «художественная гимнастика в ДЮСШ «Олимп»……...… 21

Охотникова Г.Х. Ориентация гимнасток в групповых и индивидуальных упражнениях в художественной гимнастике… 26

Воробьев Е.Н. Стилевая подготовка, как основа соревновательной деятельности в дзюдо……. 30

Александров В.В. Домашнее задание по физической культуре - составная часть учебного процесса……. 34

Тойватрова Е.Г. Формирование основ здорового образа жизни через игровую деятельность……. 39

Князев Ю.Г. Развитие силы, выносливости, гибкости как один из основополагающих факторов здорового образа жизни……..… 43

***Секция № 1. Инновационные технологии в подготовке спортивного резерва*……..** 49

Ермакова Е.С. К вопросу об использовании арт-терапии как инновационного средства подготовки спортсменов в настольном теннисе……. 49

Рябиков Л.Ю., Слотина Ю.В. Современные подходы планирования тренировочных нагрузок гребцов-слаломистов….. 55

Зяблова Г.С. Роль школ-интернатов спортивного профиля в системе подготовки спортивного резерва страны в училищах олимпийского резерва РФ…….. 69
Маркелова Н.Б. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике…… 75
Москвичев А.Н., Смоленцев Н.В. Резервы функциональной подготовки лыжников-гонщиков Республики Марий Эл……... 82
Чемеков Г.В. Спортивные и подвижные игры как средство развития физических качеств и положительных эмоций…… 85

Секция № 2. Психолого-педагогические и методико-биологические аспекты подготовки олимпийского резерва…... 91
Загидуллин Р.А. Потенциал наследия универсиады-2013 в формировании здорового образа жизни молодого поколения….. 91
Загидуллин Р.А. Коммуникативно-речевые навыки – как средство эффективного профессионального общения…… 96
Гарипов Г.Р. Снижение уровня фрустрации у спортсменов как средство повышения качества тренировочной и соревновательной деятельности…… 99
Космин М., Дмитриева Л.Н. К вопросу о значении регулирования химического состава воздуха для укрепления здоровья и работоспособности студентов…… 104
Миюц Ю., Искаков Ф.А., Волкова Ю.А Специальная работоспособность и методы ее оценки у квалифицированных спортсменов, занимающихся тхэквондо ВТФ……. 110
Куранова Р., Герасимова Д.Я. Влияние спортивного вида деятельности на типологические свойства личности…….. 119

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЙИСКОГО РЕЗЕРВА»

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

Одним из важнейших компонентов системы подготовки спортсменов является тренировка. Календарь соревнований для высококвалифицированных спортсменов – расширился, в связи с этим происходят серьезные изменения в организации и методике тренировочного процесса.

Подготовка высококвалифицированных спортсменов – это многолетний процесс, в который, как Вы знаете, разделен на четыре этапа:

1) Этап начальной подготовки;
2) Этап спортивной специализации;
3) Этап совершенствования спортивного мастерства;
4) Этап высшего спортивного мастерства;

о последнем этапе можно сказать, что он требует от спортсмена максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений на протяжении всего этапа.

Основной целью спорта высших достижений становится достижение максимально высоких результатов, что невозможно без систематических тренировок и постоянного участия в соревнованиях. Тренировки превратились в одну из основных сфер деятельности спортсмена и оказывают превосходствующее влияние на его общий режим, который наиболее оптимально может быть реализован в

условиях централизованной подготовки в Училище олимпийского резерва.

Модернизация спортивной подготовки весьма актуальна во многих олимпийских видах спорта где прослеживается ряд противоречий

- неэффективная система управления подготовкой и недостаточной подготовленностью к внедрению инноваций в управлении как со стороны управляющей, так и с управляемой стороны;

- постоянно возрастающие требования к подготовленности спортсменов высокой квалификации и снижением резервов здоровья, физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения;

- достаточное количество детей и подростков в системе детско-юношеского спорта и большими их потерями при переходе во «взрослый» спорт;

- необходимость выявления, подготовки физически одаренных детей и подростков в конкретном виде спорта и отсутствием эффективной системы отбора.

- специфическими требованиями к соревновательной деятельности в травмоопасных видах спорта, требующих высокого развития двигательных, психических и интеллектуальных качеств и недостаточной разработанностью технологии выявления предрасположенности и перспектитвности специализации юных спортсменов в данных видах спорта.

Организация и управление подготовкой спортивного резерва должно осуществляться, в первую очередь на региональном уровне. Основное содержание процесса управления – это разработка и принятие управленческих решений.

Для основы совершенствования системы спортивной подготовки можно выделить следующие направления:

- поиск новых нетрадиционных технологий к повышению эффективности спортивной подготовки;

- стимулирование развития здоровьесберегающих технологий спортивной подготовки;

- совершенствование системы подготовки и переподготовки кадров на основе целенаправленной стимуляции их непрерывного образования и самообразования, формирование потребности в источниках систематической информации о научно-технологических инновациях в сфере их профессиональной деятельности;

Причины снижения различные, но основными являются нехватка спортивных сооружений и спортивного инвентаря. Для участия в республиканских соревнованиях по видам спорта из муниципальных образований, в первую очередь по финансовым причинам, приезжает небольшое количество спортсменов. Это обстоятельство не способствует развитию видов спорта и не позволяет осуществлять качественный отбор одаренных детей для занятий профессиональным спортом.

Методическая работа тесно связана с кадровой работой. Уровень профессионального мастерства тренерского и педагогического состава училища является условием его активной адаптации к новым моделям деятельности, подготовленности к решению профессиональных задач. В свою очередь направленность кадровой работы на усиление непрерывного характера обучения и постоянное профессиональное совершенствование сотрудника обеспечивает высокий уровень его методической активности.

Модернизационные явления в спортивной подготовке отразились и на содержании методической работы в училище.

Одним из основных новшеств, внедряемых в процесс спортивной подготовки, является кластерная форма реализации программ. Результатом такой деятельности является стабильное выступление спортсменов на уровне первенств и чемпионатов приволжского федерального округа, где они занимают призовые места, попадание в десятку на официальных всероссийских стартах, попадание в основной и резервный состав сборной России, хотя нужно отметить, что сотрудничество со спортивными школами в рамках кластерной модели идет только второй год. Хотелось бы отметить школы греко-римской борьбы, лыжных гонок, дзюдо и футбола которые смело шагают по

пути внедрения нетрадиционных методов подготовки спортивного резерва.

Училище олимпийского резерва обязано соблюдать требования федеральных стандартов спортивной подготовки. Методическая работа в этом направлении обеспечивает приведение действующих образовательных программ в соответствие с требованиями стандартов.

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки.

Тренировка квалифицированных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с квалифицированными спортсменами должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Организации вменяется обязанность повышать квалификацию тренерского состава и других специалистов, в том числе и на

собственной базе. Актуальность обучения выявляется, путем анализа результатов и перспективных задач методической работы специалистов.

Еще одним важным направлением в деятельности училища мы считаем – это более тесное сотрудничество с Врачебно-Физкультурным Диспансером. На сегодняшний день кроме углубленных медицинских осмотров, идет совместная работа тренеров со спортивными врачами диспансера. По назначению видов фармакологической поддержки спортсменам в различных периодах годового тренировочного цикла. Проводятся курсы повышения квалификации тренерского состава с привлечением специалистов спортивной медицины. Большие надежды возлагаются на реализацию совместных проектов по оценке физиологического состояния спортсменов в период тренировочного процесса и регулирования тренировочных нагрузок, что несомненно должно способствовать росту спортивных результатов наших спортсменов.

В процессе своей деятельности Училище олимпийского видны проблемы, связанные с реализацией задач по подготовке спортивного резерва на современном этапе, которые предстоит решить. Прежде всего, это проблемы:

- нормативного правового регулирования;
- организационно-управленческого характера;
- материально-технического и финансового обеспечения;
- научно-методического обеспечения;
- кадрового обеспечения и социальной защиты

Актуальной является также проблема возрастных границ спортивных достижений.

Возраст спортсменов, заканчивающих училище, составляет 20 лет. Не все студенты за период обучения достигают результатов, позволяющих им отобраться в спортивные сборные команды РФ и реализовать спортивный потенциал. Основной причиной является то, что временные границы оптимальных возможностей достижения высоких результатов в некоторых видах спорта (греко-римская борьба, лыжные гонки, легкая атлетика и др.) не совпадают с возрастом

спортсменов, обучающихся в училище. Назрела необходимость в создании условий для продолжения спортивной карьеры выпускников посредством организации в структуре училища центра спортивной подготовки.

Таким образом, развитие спорта высших достижений требует совершенствования системы подготовки спортсменов. Высокий потенциал в оптимизации системы спортивной подготовки есть у училища олимпийского резерва.

О НЕЗАВИСИМОЙ ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА РАБОТЫ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ, ОКАЗЫВАЮЩИХ СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.Ю. Залетина

главный специалист-эксперт отдела организационно-массовой работы и физкультурных кадров Министерства спорта Республики Марий Эл

Приказом Министерства спорта Республики Марий Эл от 9 августа 2013 г. № 165/1 «О создании общественного совета по вопросам проведения независимой оценки качества работы государственных учреждений Республики Марий Эл, оказывающих социальные услуги в сфере физической культуры и спорта» создан общественный совет, утверждено положение о Совете, состав рабочей группы Министерства спорта Республики Марий Эл, ответственной за организацию и проведение независимой оценки качества работы учреждений, оказывающих социальные услуги, состав Совета.

В состав Совета включены представители общественных организаций, профессиональных и иных экспертных сообществ (представители федераций полиатлона, регби, обществ «ДОСААФ России в Республике Марий Эл», «ВФСО «Динамо», ГБПОУ Республики Марий Эл «Марийский радиомеханический техникум»).

Порядок проведения независимой оценки утвержден приказом Министерства спорта Республики Марий Эл от 12 августа 2013 года № 166 «О порядке проведения независимой оценки качества работы учреждений, оказывающих социальные услуги в сфере физической культуры и спорта в Республике Марий Эл».

По итогам 2015 года независимая оценка качества оказания услуг проведена в 19 учреждениях, подведомственных Министерству спорта Республики Марий Эл. Сформирован рейтинг качества предоставления услуг.

Рейтинг качества предоставления услуг государственными учреждениями, подведомственными Министерству спорта Республики Марий Эл, оказывающими социальные услуги в сфере физической культуры и спорта за 2015 год

№ п/п			
Место в рейтинге			
Наименование учреждения	ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»	ГБУ ДО	
1	100	100	Показатели, характеризующие общий критерий оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность, касающийся открытости и доступности информации об организациях, осуществляющих образовательную деятельность
2	100	100	
3	85	85	
4	55	50	
2.1.	100	100	Показатели, характеризующие общий критерий оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность, касающийся комфортности условий, в которых осуществляется образовательная деятельность
2.2.	90	90	
2.3.	100	100	
2.4.	10	10	
2.5.	100	100	
2.6.	100	100	
2.7.	0	30	
3.1.	40	40	Показатели, характеризующие общий критерий оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность, касающийся доброжелательности, вежливости, компетентности работников
3.2.	40	40	
4.1.	40	30	Показатели, характеризующие общий критерий оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность, касающиеся удовлетворенности качеством образовательной деятельности организаций
4.2.	40	40	
4.3.	40	40	
	103	**95**	Общий балл

		Республики Марий Эл «СДЮСШОР по лыжным гонкам»																	
3	3	ГБУ ДО Республики Марий Эл «ДЮСАШ по ПВС»	6	5	8	5	10	9	10	1	10	0	10	4	4	4	4	4	**94**
4	3	ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР легкой атлетике»	8	10	8	5	10	9	10	1	10	0	3	4	4	4	4	4	**94**
5	4	ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по спортивной гимнастике»	8	10	8	5	10	9	10	1	10	0	3	4	3	4	4	4	**93**
6	4	ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по плаванию»	8	10	8	5	10	9	10	1	10	0	3	4	4	3	4	4	**93**
7	5	ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР	10	10	8	5	10	7	10	1	10	0	0	4	4	4	4	4	**91**

		по фехтованию»																	
8	5	ГБУ ДО Республики Марий Эл « Комплексная СДЮСШОР»	8	10	8	5	10	9	10	1	10	0	0	4	4	4	4	4	**91**
9	5	ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШ по борьбе на поясах и борьбе корэш»	8	10	8	5	10	9	10	1	10	0	0	4	4	4	4	4	**91**
10	6	ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по конному спорту»	10	10	8	5	7	9	10	1	10	0	0	4	4	4	4	4	**90**
11	7	ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по боксу»	8	10	8	5	10	7	10	1	10	0	0	4	4	4	4	4	**89**
12	7	ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по греко-римской и	6	10	8	5	10	9	10	1	10	0	0	4	4	4	4	4	**89**

		вольной борьбе»																	
13	7	ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по борьбе дзюдо»	8	10	8	5	10	7	10	1	10	0	0	4	4	4	4	4	**89**
14	7	ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по футболу»	8	10	8	5	10	9	5	1	10	0	3	4	4	4	4	4	**89**
15	8	ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по хоккею»	8	10	8	5	10	9	10	1	10	0	0	4	4	2	3	4	**88**
16	8	ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по греко-римской борьбе и гребле	8	10	8	5	8	9	10	1	10	0	0	4	4	3	4	4	**88**
17	9	ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по шорт-треку»	6	10	8	5	10	9	10	1	10	0	0	4	3	3	4	2	**85**

18	10	ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР биатлону и пулевой стрельбе»	8	5	8	5	8	9	10	1	10	0	0	4	4	3	4	4	**83**
19	11	ГБУ ДО Республики Марий Эл «СДЮСШОР по фигурному катанию»	5	5	8	5	10	9	10	1	10	0	0	4	4	4	4	4	**83**

Результаты проведения независимой оценки размещены в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном портале Правительства Республики Марий Эл, на сайте Министерства спорта Республики Марий Эл и на официальном сайте www.bus.gov.ru.

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛЮДЬМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА (НА БАЗЕ УНИВЕРСИТЕТА ТРЕТЬЕГО ВОЗРАСТА МАРГУ)

О.А. Деминцева
старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин
ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

В данной статье показан опыт работы проведения физических упражнений с лицами 55-85 лет. Рассматриваются физиологические особенности, характерные для людей пожилого возраста. При

составлении комплексов упражнений сделаны акценты на упражнения по системе Пилатес. Разработана программа по модулю «Физическая культура. Пилатес»

***Ключевые слова**: Университет третьего возраста, пожилой возраст, пилатес.*

Мысль о создании «университета для пожилых людей» пришла ректору МарГУ Михаилу Николаевичу Швецову и директору Института педагогики и психологии МарГУ Наталье Сергеевне Моровой несколько лет назад. Подобные учебные заведения успешно работают во многих странах, к примеру, в США, Нидерландах, Испании, Финляндии и других. Но всегда сложно применить зарубежный опыт на российской «почве», как правило, требуются креативные идеи.

В первую очередь необходимо было найти спонсоров для оплаты труда преподавателей. Большую роль сыграл талант Михаила Николаевича Швецова находить единомышленников для воплощения хороших идей. И основным социальным партнером в этом начинании стал Сбербанк России в Марий Эл. В первый учебный 2012-2013 год пожелали учиться 158 человек в возрасте от 55 до 85 лет. Ну, а то, что произошло в следующем учебном году, похоже, стало неожиданностью для самих организаторов. На 2013- 2014 учебный год в первый день приема заявления подали 512 пенсионеров! В 2014-2015 году университет принял на обучение 700 человек. Всего с 2012 по 2015 годы выпускниками Университета третьего возраста стали 1326 человек.

В 2015-2016 учебном году в рамках программы сформировано уже более 50 групп. Модуль «Пилатес» составляет гуманитарный блок, является физкультурно-оздоровительным направлением и не прекращает свою работу вот уже третий год. В этом году на модуль «Пилатес» было записано около 120 человек!

Прежде, чем разработать модуль «Пилатес» было проанализировано множество источников научно-методической и

литературы. С точки зрения физиологии, следует опираться на следующие особенности, характерные для людей пожилого возраста:

1. Инволюционные функциональные и морфологические изменения со стороны различных органов и систем. Например, с возрастом снижаются показатели жизненной емкости легких, фильтрации в почках, увеличивается масса жировой ткани и уменьшается мышечная масса.

2. Наличие двух и более заболеваний у одного занимающегося.

3. Преимущественно хроническое течение заболеваний.

5. Наличие «старческих» болезней (остеопороза, доброкачественной гиперплазии предстательной железы, болезни Альцхаймера, старческого амилоидоза и др.).

6. Изменение защитных, в первую очередь иммунных, реакций.

7. Изменение социально-психологического статуса. На этом фоне нередко развиваются такие нарушения как депрессии.

Таким образом, главенствующей социальной функцией физического воспитания людей пожилого возраста становится оздоровительная.

При составлении комплексов упражнений также делался акцент на особенности людей в возрасте 55 лет и старше:

1. Учитывая снижение приспособляемости нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма пожилых людей к физической нагрузке, на занятиях следует избегать резких изменений положения и движения тела. В частности, следует воздерживаться от сильных наклонов.
2. Должны быть исключены упражнения, которые затрудняют нормальный ритм дыхания, вызывают шум в ушах, головокружение, приливы к голове и лицу.
3. Упражнения, требующие сложной координации, большой ловкости, можно давать только после длительной подготовки.
4. Запрещены упражнения, дающие резкую и большую нагрузку на суставы и связки: например, прыжки

5. Следует избегать статических напряжений и положений: например, длительное держание ног под прямым углом («угол» — гимнастическая терминология).
6. Не всегда можно давать упражнения, при которых необходимо лежать на спине при низком положении головы (из-за опасности приливов).
7. Совершенно противопоказаны такие упражнения, как стойка на голове, на кистях, всякие упражнения и положения, при которых голова находится ниже опоры.
8. Запрещаются упражнения, особенно сопровождаемые натуживанием, то есть с задержкой дыхания, что создает значительное увеличение внутрибрюшного и внутригрудного давления.
9. Не разрешаются также упражнения, связанные с переноской большого груза.

Противопоказания к занятиям физкультурой:

1. Острые инфекционные болезни.
2. Все болезни в острой (активной) фазе.
3. Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).
4. Психические заболевания.
5. Органические заболевания центральной нервной системы.
6. Злокачественные новообразования.
7. Болезни органов дыхания: например астма
8. Болезни сердечно-сосудистой системы и др.

На основании вышеизложенного, была составлена Дополнительная образовательная программа для слушателей Университета третьего возраста «Пилатес», куда входило 4 блока: суставная гимнастика, дыхательная гимнастика, пилатес, стретчинг.

Цель программы: поддержание здоровья и общего тонуса организма, продление активной жизни и улучшение настроения.

Задачи программы:

1. Сформировать у занимающихся специальных знаний в области системы Пилатес.

2. Обучить новым видам движений, обогатить занимающихся двигательным опытом.

3. Развить умение самостоятельно выполнять комплексы упражнений по системе Пилатес.

Срок обучения – 40 часов**.**

Форма обучения – очная.

Разработчик: старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Деминцева О.А.

Таблица 1.

Содержание программы «Физическая культура. Пилатес»

№ п/п	Наименование тем	Всего часов в том числе			Форма контроля
		Всего	Лекции	Практические занятия	
1.	Суставная гимнастика: восстановление подвижности позвоночника, суставов, улучшение кровообращения внутренних органов.	10	2	8	Текущий контроль
2.	Пилатес: формирование правильной и красивой осанки, укрепление мышц, развитие гибкости.	20	2	18	Текущий контроль
3.	Дыхательная гимнастика: улучшение функции внешнего дыхания.	5	-	5	Текущий контроль
4.	Стретчинг: улучшение эластичности мышц, связок, сухожилий, развитие гибкости.	5	-	5	Текущий контроль
	Итого:	**40**	**-**	**40**	

Таким образом, было решено проводить занятия по направлению «Пилатес» 1-2 раз в неделю продолжительностью 45 минут.

Прежде чем приступить к основным занятиям, было проведено вводное занятия, где слушатели должны были узнать об особенностях пожилого возраста, о технике безопасности на занятиях физической культурой, о принципах и технике выполнения упражнений по системе Пилатес.

Упражнения по системе Пилатес имеют низкую и среднюю интенсивность. Важной особенностью является проведение занятий из исходного положения сидя и лежа, допускается разминка стоя. Комплексы упражнений должны способствовать сохранению или восстановлению здоровья; задержке и уменьшению возрастных инволюционных изменений, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение его работоспособности.

Список используемой литературы

1. Буркова О., Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая, М.: Изд-во «Радуга», 2005. – 208 с.

СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» В ДЮСШ «ОЛИМП»

Ю.В. Козлова
тренер-преподаватель ДЮСШ «Олимп» г. Йошкар-Олы

В красочном мире гимнастики ДЮСШ «Олимп» такой вид спорта как «художественная гимнастика» представляет более 30 лет. На фоне постоянного роста технической трудности композиций художественной гимнастики, возрастания требований к природным данным «художниц», к таким физическим качествам как гибкость, устойчивость, прыгучесть и координация движений, в настоящее время появилась достойная альтернатива этому виду спорта – эстетическая гимнастика.

Эстетическая гимнастика - это синтетический вид спорта (танец, художественная гимнастика, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Это достаточно молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта. 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.

Эстетическая гимнастика является командным видом спорта, это групповые (6-10 человек) выступления без предметов, состоящие из гармоничных стилизованных элементов тела. Количество гимнасток в каждой команде зависит от возрастной категории (группы от шести до десяти гимнасток). 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.

Соревнования по эстетической гимнастике - это грандиозное яркое зрелище. Каждая соревновательная программа - маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

В апреле 2002 года была создана Всероссийская федерация эстетической гимнастики. Представители России начали принимать

участие в международных соревнованиях по эстетической гимнастике с 2002 года, и за это время российские команды выигрывали чемпионат мира, Кубок мира, завоевывали неоднократные победы и призовые места в международных соревнованиях различного уровня и для разных возрастных групп.

В 2015 году спортивная школа имела успешный опыт формирования на основе существующего контингента двух команд по эстетической гимнастике (программа 1 взрослого разряда, КМС) с целью участия в Чемпионате и Первенстве Приволжского федерального округа. Опыт дальнейшего участия в ряде коммерческих и официальных (Чемпионат Приволжского федерального округа 2016, Чемпионат России 2015-2016) турнирах позволил определить основные перспективы развития данного вида спорта в нашей республике.

Основные барьеры роста качества соревновательных композиций по эстетической гимнастике сборной команды Республики Марий Эл:

1. Недостаточная синхронность выполнения композиции. Команда по эстетической гимнастике ДЮСШ «Олимп» была сформирована на базе «художниц», выступающих в личном первенстве. Девочки, несмотря на многолетний опыт тренировок, не обладали навыками работы в команде. Данное умение требует развития, постоянных тренировок и опыта командных выступлений на соревнованиях в течение нескольких лет.

2. Низкое качество/неумение выполнять движения тела. Арсенал элементов эстетической гимнастики в отличие от художественной строится на широкой базе движений тела – волны, взмахи, расслабление, скручивание и т.д. В тренировочном процессе художественной гимнастики подобные движения играют вспомогательную роль и используются частично только на этапе разминки в период начальной подготовки. Требуется более глубокое освоение движений тела в рамках тренировочного процесса.

3. Недостаточное качество исполнения прыжков. Правила эстетической гимнастики предусматривают более высокие требования к таким характеристикам прыжков как высота, длительность фазы

полета при одновременном пониженном требовании к амплитуде. Для развития таких требуемых физических качеств необходимо применение комплекса специфической физической подготовки.

4. Низкое качество исполнения движения рук. В программу «художниц» старших разрядов не входит упражнение без предмета. Руки гимнасток заняты предметом, движениям отдельных рук внимание не уделяется.

5. Недостаточная эмоциональность выполнения композиции. В связи с резко возросшей технической трудностью композиции редкие гимнастки обладают целостностью и слитностью движений и способны продемонстрировать свойственную художественной гимнастике выразительность и эмоциональность. Уделом основной массы гимнасток-художниц становится механическое исполнение необходимого набора элементов, составляющих произвольную комбинацию, что приводит к низкой эстетической ценности композиции. Раскрывая выразительные способности ребенка изначально в процессе обучения двигательным действиям, тренеры будут иметь возможность принимать во внимание эстетический аспект техники их исполнения, повышая тем самым исполнительское мастерство в целом.

Вышеперечисленные проблемы успешно решит ранняя спортивная ориентация учащихся. По итогам первого года обучения тренер-преподаватель, учитывая индивидуальные темпы развития, принимает решение о дальнейшей ориентации каждого ребенка на занятия художественной или эстетической гимнастикой. В дальнейшем учащиеся, ориентированные на занятия эстетической гимнастикой, занимаются по вновь разработанной дополнительной предпрофессиональной программе «Эстетическая гимнастика».

В течение 2015-2016 учебного года в ДЮСШ «Олимп» ранняя спортивная ориентация была апробирована на одной группе второго года обучения. Следует отметить, что процесс глубокого освоения требуемых движений тела в рамках тренировочного процесса проходит успешно, качество исполнения гимнастками движений тела и рук возросло. Кроме того, учитывая специфику данного вида спорта

(массовость, отсутствие высоких требований к природным данным гимнасток, низкий уровень спортивного травматизма), у занимающихся появляется реальная возможность принимать участие в соревнованиях, в отличие от соревнований по художественной гимнастике, в которых из-за очень высокой конкуренции принимают участие только единицы из общей массы детей. Так, девочки экспериментальной группы в течение учебного года приняли участие в 2-х всероссийских турнирах по эстетической гимнастике. Вместе с тем, участие в соревнованиях положительно влияет на развитие выразительности, артистизма и поддержания положительного эмоционального фона в команде.

Учитывая успешный опыт выборочного внедрения ранней спортивной ориентации, в 2016-2017 учебном году планируем распространить данный подход на все группы первого года обучения объединения «художественная гимнастика» в ДЮСШ «Олимп» .

Список используемой литературы

1. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 175 с.
2. Исаева, А.И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет.: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 : защищена 22.01.2007: утв. 15.07.2007 / Исаева Анна Ивановна. – Волгоград., 2007. – 177 с.

ОРИЕНТАЦИЯ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Г.Х. Охотникова
тренер-преподаватель ДЮСШ «Олимп» г. Йошкар-Олы

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. В художественной гимнастике есть два направления - индивидуальная программа и групповые упражнения. Это совершено разные направления гимнастике. Индивидуальная программа предусматривает выступления одной гимнастки с одним предметом-лентой, мячом, скакалкой, обручем или булавами. В групповых упражнениях выступают сразу 5 гимнасток, и они выполняют только два упражнения, одно из которых со смешанным предметом. Поэтому к приоритетным способностям в групповых упражнениях относится координация и чувство предмета. На данном этапе в художественной гимнастике характерны тенденции омоложения и усложнения композиции и система подготовки в групповых упражнениях направлена только на достижения срочного результата к определенным соревнованиям и не ориентирована на целенаправленную подготовку в процессе многолетнего совершенствования данного направления в гимнастике. Возникает вопрос: как и когда ориентировать гимнасток на индивидуальную программу или групповые упражнения?

Система отбора и ориентации подготовки в многолетнем процессе, как показывают результаты исследований ряда авторов,

основана на теоретических положениях и предполагает четыре блока показателей - (педагогический (темпы роста спортивного мастерства, уровень развития специальных физических качеств, характерных для художественной гимнастики), морфологический, физиологический и психофизиологический). Основными принципами спортивного отбора являются: многоступенчатость и взаимосвязь с этапами многолетней подготовки, периодичность, динамичность, специфичность, комплексность, надежность, информативность. Принципы и положения отбора должны учитывать врожденные качества и особенности, динамику спортивных достижений, уровень развития и темпы прироста специальных физических качеств. Поэтому, для оптимального построениям тренировочного процесса в художественной гимнастике необходимо уже на начальном этапе предвидеть те ведущие факторы, которые обеспечат высокий и стабильный результат в спорте высших достижений.

На этапе отбора юных спортсменок, а это возраст 4-5 лет, оцениваются показатели гибкости, прыгучести и других способностей. Но необходимо объективно оценить и уровень развития координационных способностей, что бы осуществлять дальнейший контроль над ним на различных этапах подготовки. В художественной гимнастики очень значимы способность к равновесию, к ритму, темпу движения, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, силовых и пространственных параметров движения, согласованию и соподчинению движений, способности к расслаблению мышц. Оценка координационной подготовленности на любом этапе спортивной подготовки, должна носить комплексный характер, необходимо использовать блок тестовых заданий, на основе которых можно судить о формировании всей координационно-двигательной сферы юного и квалифицированного спортсмена. На этапе начальной подготовки следует использовать простые, доступные тестовые задания:

- передвижение в упоре сзади;
- перешагивание через гимнастическую палку;
- перекладывание мячей;

- поза «Фламинго»;

- поза «Ромберга» (равновесие без зрительного контроля);

- прыжки смена положения ног под метроном (воспроизведение);

- прыжок с вращением «Староста»

Этап начальной подготовки охватывает 2-3 года. Одним из важных критериев начальной подготовки выступает прирост результатов за первые полтора года занятий и как следствие значимости роли спортивно- педагогического критерия отбора – способность ребенка к более высокой квалификации. Подготовка гимнасток в данный период характеризуется разнообразием средств и методов с использованием игрового метода. На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками (примерное соотношение объемов средств общей и специальной подготовки ОФП – 60%; СФП – 40%). Значимость координации движений в художественной гимнастике все более возрастает в связи с увеличением разнообразия и сложности техники выполнения упражнения. Периодом интенсивного развития координации движений рук является дошкольный возраст, поэтому необходимо учитывать определенные сенситивные периоды развития : реагирующей способности (5-6 лет); кинестетической способности (5-8 лет); способности к ориентации (4-6 лет). Развитие данных качеств необходимы для формирования универсальных навыков владения предметами, так как мелкие мышцы кисти, наиболее важны в работе с предметами.

К сожалению многие тренеры забывают об этом и формируют команды интуитивно, что приводит к неблагоприятному результату: длительное разучивание упражнений и нестабильное выполнение из за разной подготовленности гимнасток. И при отсутствии рекомендаций по отбору и ориентации в групповые упражнения и при раннем переходе на программу групповых упражнений трудно говорить о высоком результате в спорте высших достижений. Проанализировав весь материал, можно сказать, что возраст 7 лет оптимальный для начала подготовки гимнасток к групповым упражнениям. Это возраст

перехода с начальной подготовки на период учебно–тренировочного процесса. На конец периода начальной подготовки тренеру необходимо согласно тестовым заданиям на оценку координации, гибкости и силовой выносливости ориентировать гимнастку для участия в индивидуальной программе или групповых упражнениях. По этому, период предварительной базовой подготовки очень важен для ориентации гимнасток к групповым или индивидуальным упражнениям, а разносторонняя базовая подготовка и комплекс тестов оценки возможностей гимнасток позволяет проявить направления для ориентации тренировочного процесса.

Список используемой литературы

1. Зеленкина, И.Н. Особенности физической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике / И.Н. Зеленкина, О.И. Загревский . Вестник Томского государственного университета. Психология и педагогика. – Томск, 2011. – № 348. – с. 115-119.
2. Нестерова, Т.В. Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменок в художественной гимнастике / Т.В. Нестерова. Наука в олимпийском спорте. – 2007. – 1. – с. 66–73.
3. Шинкарук, О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.

СТИЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА, КАК ОСНОВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЗЮДО

Е.Н. Воробьев
педагог высшей категории
ГБОУ ДО Республики Марий Эл «Дворец творчества детей и молодежи»,
директор методического центра «Камикан», президент Школы «ТЭКЭНДО»

Дзюдо – это сложно технический вид спорта, в котором сочетаются множество приемов, таких как броски, захваты, приемы маневрирования, приемы выведения из равновесия и т.д., а победа в борьбе является главным критерием эффективности тренировки. При этом поединок в дзюдо предполагает минимизацию двигательного запаса, необходимых навыков и доведение их до автоматизма для достижения максимального результата. Как совместить все множество технических действий дзюдо и минимум требуемых навыков? Решение данной задачи, с нашей точки зрения, находится в стилевой подготовке. Стилевая подготовка - это, прежде всего, подготовка, основанная на едином двигательном внутреннем чувстве, внутренней энергии, которая пропитывает каждое движение и все многообразие движений спортсмена и дает единство телесных ощущений при выполнении всех технических действий.

Единство телесных ощущений при выполнении всех технических действий - есть стиль.

В.В. Комяк

Стиль по внешним и внутренним признакам отличается от простого набора приемов тем, что технический арсенал построен не на множестве навыков, а на едином телесном ощущении, который

наполняет единой внутренней энергией занимающегося. Стиль создается за счет многократного повторения определённых упражнений, являющимися генераторами внутренней энергии, которая пропитывает спортсмена и переформирует его строго определённым образом.

Множество, пропитанное единой энергией, которая вырабатывается за счет многократного выполнения определенных упражнений - это и есть стиль.

В.В. Комяк

Для того чтобы прийти к созданию стиля необходимо вычленить определенные генерирующие упражнения, которые будут постоянно и многократно повторяться с целью выработки необходимой трансформирующей энергии. Как следствие, в соответствие с законами целенаправленного развития двигательных способностей человека, тело воспитанника, под действием этой энергии, будет переформировываться строго определенным образом. Основным генератором в дзюдо является комплексы специальных упражнений «учикоми». Но без предварительного *начального* этапа – освоения начальных специальных *подготовительных* упражнений предназначенных *для вхождения в культуру дзюдо* – все «учикоми», являются только специальными силовыми упражнениями и не выполняют основную функцию, для которой они разработаны – функции выработки энергии дзюдо. Этот важнейший этап - этап начальной подготовки, позволяет раскрыть полностью весь потенциал этих упражнений и как следствие всего дзюдо. Правильно и полноценно проходя его (что мы не видим в российском дзюдо) мы сможем получить красивое дзюдо, а не просто борьбу. И тогда вся подготовка к соревновательной деятельности в дзюдо условно разобьется на несколько ступеней: первая, одна из основных, на которую обычно мало кто обращает внимание, «пролетая» её между делом – основы стилевой подготовки, т.е. вхождение в саму культуру дзюдо. На этом этапе сформируется тело дзюдоиста, ставятся стойки, закладывается

техника передвижений дзюдо, научатся страховкам и т.д. Второй этап основывается, так же как и в строительстве дома, на хорошо проработанном фундаменте стилевой подготовки – этап технической подготовки, где начинается обучение самим техническим действиям дзюдо (броски, приемы маневрирования, срывы захватов, учикоми и т.д.) и лишь потом начинается третий этап – этап спортивного совершенствования, то есть этап практического приложения. Перескакивание через какой-либо этап, что мы часто видим, приводит к «коряжкам» и уничтожает красоту дзюдо, снижает спортивный результат, а самое страшное – часто приводит к травмам. В обучении так же как в закалке меча: не докалишь – меч будет мягким, перекалишь – хрупким. На Востоке был всегда и четвертый этап – этап мастерства. Хороший спортсмен всегда пользовался большим уважением, но мастер всегда ценился выше.

Что дает система обучения, построенная не только на спортивной подготовке, как мы видим в российском дзюдо, а на изучении внутренней культуры дзюдо? Во-первых, появляется возможность избежать простого копирования формы технического действия, которая не дает полного соответствию внешней формы выполнения приема и его внутреннего содержания. Как следствие внутреннее, как более сильное начинает разрушать внешнюю форму приема и тогда при выполнении того или иного броска воспитаннику приходится тратить силы еще и на удержание самой формы приема, чтобы внутреннее не разрушило внешнее, что ведет к потере энергии и как следствии эффективности в борьбе.

Кроме этого система обучения, построенная на стилевой подготовке, а не спортивном результате позволит привлечь в дзюдо множество людей, для которых выигрыш не является главной целью, что повысит популярность дзюдо. Спортивные нормативы в этой системе будут стоять отдельной графой и начнут включаться лишь после прохождения определенного этапа стилевой подготовки, который закладывает Школу дзюдо. Плавное и последовательное подведение воспитанников к соревновательной деятельности при помощи стилевой подготовки позволяют решить задачу постепенной психологической

подготовки будущего спортсмена. Качество и чистота выполняемых приемов, достигаемая данной системой подготовки, заложат внутри воспитанников критерии оценки качества любого действия, которые они, в дальнейшем, будут переносить на любую деятельность, что само по себе является прекрасным педагогическим методом воспитания здоровой личности. Вследствие этого весь процесс обучения в дзюдо может кардинальным образом будет отличаться от общепринятого, но, тем не менее, такой подход обеспечит, на наш взгляд, большую продуктивность и эффективность, как в соревновательной, так и в оздоровительной направленности и даст возможности ещё большему количеству людей найти себя в дзюдо.

Список используемой литературы

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. [Текст] / В.В. Тарас - М. Физкультура и спорт, 1997. - 144с.
2. Дзигоро Кано. Кодокан Дзюдо. [Текст] / Дзигоро Кано - Ростов-на-Дону: Издательство "Феникс" - 2000. - 448 с.
3. Малявин В.В. Боевые искусства: Китай, Япония. [Текст] / Составитель, перевод с китайского и древнеяпонского, вступление и комментарии В.В. Малявина - М. ООО Издательство "Астрель", ООО "Издательство АСТ", 2002. - 416с.
4. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) [Текст] / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий - Архангельск: Издательский дом "СК", 2000. - 154с.
5. Тарас А.Е. Боевые искусства. Традиционные и современные боевые искусства Востока и Запада. (Энциклопедический справочник) [Текст] / А.Е. Тарас - Минск, "Харвест", 1996. - 649с.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Александров В.В.
учитель высшей категории МОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 п.Советский»

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния.

Главная задача физической культуры – повышение двигательной активности в течение дня и недели. С этой целью, кроме трехразовых занятий, необходимо нацеливать учащихся на выполнение домашних заданий. Из опыта работы в данном направлении, очевидно, что заданные на дом упражнения развивают основные физические качества учащихся, повышают умственную работоспособность, укрепляют здоровье.

Основные требования, предъявляемые к домашним заданиям – это целенаправленность содержания, простота и доступность упражнений, обеспечение систематического контроля и самоконтроля с помощью разработанных мною требований.

Домашнее задание по физической культуре складывается из выполнения упражнений на развитие и поддержание основных физических качеств (силы, гибкости, быстроты, выносливости). Они постоянны на весь учебный год и до выпускного класса. Результаты проверки вношу в мониторинг уровня физической подготовленности (см. Таблицу №1)

Главная цель выполнения домашнего задания – это выполнение основных принципов физического воспитания: систематичности, последовательности и индивидуальности. Домашнее задание приучает детей к самостоятельности, позволяет целесообразно заполнять

интервалы между подготовкой по различным предметам и снижает нагрузку.

Содержание, учет, контроль и оценка домашнего задания.

1.Развитие выносливости.

Непрерывный бег в течение 7 минут в сентябре, в последующие месяцы прибавляется одна минута.

Оценка -5- безостановочный бег

Оценка -4- переход на шаг 1-2 раза

Оценка -3- переход на шаг 3 и более раз.

2.Подтягивание.

Мальчики выполняют подтягивание на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине. С 9 по 11 классы юношам разрешаются рывки гири 16 кг левой и правой рукой. Контролирует учитель или лучший ученик, освобожденный от занятий физической культуры.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Контроль, учет фронтальный.

4. Поднимание и опускание туловища за 1 минуту. Контроль, учет фронтальный.

5. Развитие гибкости. Исходное положение сидя, ноги врозь.

6. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Контроль, учет фронтальный.

7. Приседание на одной ноге с упором. Рука на гладкой стене.

Сумма на левой и правой ноге. Контроль, учет фронтальный.

8. Теоретические вопросы.

Теоретические вопросы выполняются в виде презентации, рефератов. Начальные классы выполняют с помощью взрослых. Контрольные испытания выполняются 1 раз в месяц, по два испытания в неделю.

9. Прыжки в длину с места. Контроль, учет 1 раз в четверть.

10. Челночный бег 3*10 м. Контроль – 1 раз в четверть.

Рассматривая все эти виды упражнений, с одной стороны они выглядят, как тестовые испытания. Если посмотреть с точки зрения простого выполнения по очередности, получается комплекс физических упражнений или силовые физические упражнения на

верхнюю конечность, на туловище и на нижнюю конечность. Развиваются все группы мышц и развиваются физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость). И надо особо подчеркнуть, способствуют физическому развитию такого качества, как ловкость. Большинство учителей недопонимают, что такое – ловкость или забывают. Ловкость – это способность человека выполнить сложные упражнения в точности после показа.

Надо сказать, какие преимущества можно выделить, разработанного мною содержания и методики выполнения домашнего задания. Эта методика исследована и применяется мною уже на протяжении 20-и лет. Немаловажное значение имеет доступность выполнения домашнего задания в домашних условиях. Тем более, в выполнение домашнего задания вовлекаются взрослые. В зимнее время сдают дома.

Наибольшее значение имеет то обстоятельство, что все эти виды испытания входят в нормативные требования комплекса ГТО, Президентские состязания. У меня нет проблем выбора класса или обучающихся в выступлении на соревнованиях.

Какие выводы можно сделать?

1. Это перспективный план развития физических качеств с 1 по 11 класс, ибо последующие нормативные требования начинаются с лучшего результата прошлого учебного года.

2. Контроль, учет и выполнение домашнего задания не занимает много времени. При проведении урока, можно включать испытания и в подготовительную и основную часть урока. Немаловажно и то, что тут присутствует индивидуальный подход к каждому ребенку в зависимости от физического развития и функционального состояния организма.

3. Способствует хорошему выполнению нормативных требований в конце учебного года.

4. Это преемственность поколения, большинство родителей учились у меня. Они уже знают, какие требования возлагаются на их ребят.

5. Выступая на родительских собраниях, это очень важно, мы целенаправленно вместе с родителями и классным руководителем ставим задачи, проведение мероприятий, соревнований.

6. Таким образом, выполняя домашнее задание, дети готовы выполнить нормативные требования комплекса ГТО при заинтересованности родителей, ибо их непосредственное участие вовлекает и их к сдаче норм ГТО. Взрослые люди сначала неосознанно начинают проверять свои возможности, а потом появляется интерес в форме: папа, мама и я - это уже спортивная семья.

7. Если сдача норм комплекса ГТО добровольная (как говорят иногда родители), требования выполнения домашнего задания никто не отменял, и выходит, добровольно - принудительная сдача норм ГТО.

Пожелание: надо восстановить экзамен по предмету – физическая культура. Единственный экзамен был, где дети в устной форме, развивая речь и знание, показывают свои физические возможности.

Таблица №1 (для учителя)

Список учащихся	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Лучший результ.
Ведерников С	1									
Мосунов М	10									
Еменгулов К	3									
Мухлыгин Н	5									
Рябчикова Ю	4									
Егошина Д	8									
Леухина Л	6									

(10) - Отличный результат - освобождается от занятий физической культуры сроком на два месяца.

Таблица №2 (для обучающихся)

Месяц/ виды	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	май	Лучший результ.
Подтягивание	2									
Отжимание	10									
Поднимание и опускание туловища	35									
Развитие гибкости	+10									
Прыжки через скакалку	85									
Приседание на одной ноге	л.п. 15 14									
Развитие выносливости	0	1	0	2	3	0	0	0		
Челночный бег3*10м	7,3									
Прыжки в длину с места	185									
Теория	5	4	3	4	5					
Подпись родителя										

Список используемой литературы

1. Доломина О.П. «Домашнее задание должно быть интересным» Журнал «Физическая культура в школе» №6 1989г.
2. Жуков О.А. Еще раз о пользе домашних заданий. Журнал «Физическая культура в школе» №4 2003г.
3. Кукаев В.В. Как мы организуем домашнее задание. Журнал «Физическая культура в школе» №5 2003г.
4. Лаптев А.П. «Возрастные особенности организма» «Физическая культура и спорт» 1984г.

5. Максименко А.М. «Основы теории и методики физической культуры» Москва 1990г.
6. Силкина Н.П. Домашнее задание. Журнал «Физическая культура в школе» №8 1995г.
7. Смирнова С.А. Домашнее задание по физической культуре. ГБОУ, СОШ №172 г.Санкт-Петербург.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Е. Г. Тойватрова
учитель физической культуры МОУ «Лицей г.Козьмодемьянска»

История о здоровье и нездоровье, о сложном пути к физическому и духовному совершенству стара как мир. Издавна человечество борется, причем, само с собой, за самый что ни на есть здоровый образ жизни. Борется, перефразируя известное высказывание, не на смерть, а на жизнь! Из глубины веков до нас дошли высказывания великих о пагубности вредных привычек, народные пословицы о здоровом теле и духе. Мы боремся. За здоровье. За здоровый образ жизни. Вернее, большая часть населения делает вид, что борется. Поэтому, к великому сожалению, статистика наличия хронических заболеваний, количества курящих, пьющих, употребляющих наркотики у населения нашей страны говорит о том, что наша борьба пока идет со счетом «три — ноль» в пользу сплошного нездоровья!

Образовательные учреждения в решении этой задачи занимают почетное первое место. В детских садиках весь распорядок дня, вся воспитательная и развивающая программа ориентированы на рост детишек здоровенькими. К чести дошкольного образования основы

здорового образа жизни у малышей заложены в большей или меньшей степени прилично. Дальше эстафету принимают школы. Вот здесь то и начинается, на мой взгляд, игра в «Слабое звено». В роли проблем выступают и увеличивающаяся постоянно учебная нагрузка, и отсутствие мебели, не портящей осанку, и непонятно какого качества в большинстве учебных заведений страны питание. Нетрудно догадаться, кто становится самым слабым звеном: наши дети. Главной целью всех воспитательных систем является, прежде всего, развитие, становление здорового человека: и физически, и нравственно, и духовно. В каждом образовательном учреждении складывается своя система по формированию здорового образа жизни, т. е. решению данной глобальной цели. В МОУ «Лицей г. Козьмодемьянска» тоже существует своя система по формированию здорового образа жизни, которая направлена, прежде всего, на пропаганду здорового образа жизни и профилактику вредных привычек.

С этой целью создана программа «Играем вместе», которая успешно реализуется с 2003 года. Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана для пропаганды здорового образа жизни среди младших школьников, формирования у них основ здорового образа жизни через игровую деятельность. Так как игра – это жизнь, особенно если мы говорим о детских играх, призванных развлечь, сплотить, развить, развеселить, научить, показать – лишь бы было интересно, динамично и задорно. Данная программа рассчитана на первоклассников, но она одинаково успешно может использоваться и в других классах начальной школы с постепенным усложнением подвижных игр переходя к полуспортивным и спортивным. Программа обучения может изменяться и корректироваться в зависимости от возраста обучающихся и их индивидуальных особенностей. Методика обучения подвижным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов. Данная программа позволяет включить обучающихся в разнообразную, соответствующую их возрастным и индивидуальным особенностям,

деятельность, направленную на физическое развитие, формирование у них основ здорового образа жизни и социальную адаптацию.

Все вышеизложенное и определяет концепцию данной программы.

Все положения данной программы органически взаимосвязаны и объединены в процессе реализации программы общей целью и задачами. Достижение поставленных задач осуществляется на основе умело подобранных игр и развлечений, с помощью которых мы прививаем детям целый ряд качеств, безусловно, необходимых в последующей жизни. Протекая по правилам игры, обучение становится увлекательным, личностно-переживаемым, следовательно, и личностно значимым.

Программа «Играем вместе» состоит из трех разделов.

Содержание первого раздела направлено на предоставление жизненно необходимой информации по формированию здорового образа жизни.

Второй раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Этот раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения. Занятие с детьми построено таким образом, что в теоретической части воспитанники получают в игровой форме знания о здоровом образе жизни, распорядке дня, правилах личной гигиены, закаливания. В практической части в соответствии с темой занятия подбираются подвижные игры, эстафеты.

Третий раздел определяет количество спортивно – массовых мероприятий и соревнований, в которых должны участвовать воспитанники, а также время проведения контрольных и промежуточных срезов по программе. В основе деятельности программы лежат игровые технологии. Здоровьесберегающие и развивающие технологии позволяют конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств детей, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Данные технологии определяют формы и методы обучения. Итоговый контроль определяет уровень физической подготовленности ребенка, степень сформированности знаний и

умений по подвижным играм и здоровому образу жизни через оценку состояния и анализ результатов. Об успешной реализации программы свидетельствуют результаты освоения программного материала воспитанниками. По итогам последних лет уровень самостоятельной организации игр, знаний подвижных игр, физическое развитие воспитанников имеет положительную динамику. Дети не только учатся играть и узнают новые подвижные игры, они учатся общаться, подчиняться правилам игры, работать в коллективе, организовывать и проводить игры самостоятельно. Показателем результативности также являются достижения воспитанников в спортивных и спортивно – массовых мероприятиях школы и города.

Программа была представлена на республиканском конкурсе образовательных программ дополнительного образования в 2010 г., где заняла 3 место. Сейчас данная программа доработана с расширением возраста воспитанников и включением в нее комплекса ГТО как средства повышения качества физического воспитания. Комплекс ГТО очень органично вписался в данную программу. Подобраны игры и эстафеты направленные на подготовку к сдаче норм комплекса ГТО. Проводится «Туристическое ралли», которое готовит детей к туристическим походам, оформлен стенд с наглядными материалами по выполнению нормативов, проводятся внутришкольные соревнования по выполнению испытаний на соответствие нормативам ВФСК ГТО. При сдаче норм ГТО выявляются дети одаренные и талантливые в спорте.

Данная программа включена во внеурочную деятельность по спортивно-оздоровительному направлению в рамках реализации федеральных государственных образовательных стандартов.

Таким образом, игра является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Игровая деятельность особенно важна в период наиболее активного формирования характера. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, у них вырабатывается смелость, воля и сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место и приобретает характер универсального метода физического воспитания. Надеюсь, что наши

усилия не пройдут даром и помогут нам в воспитании у наших учеников культуры здоровья. Как хочется, чтобы по окончании школы каждый из них все-таки открыл для себя здоровый образ жизни и понял, что «единственная красота — это здоровье».

Список используемой литературы

1. Воронова Е.А. Здоровий образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2008 г.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М. “Веко”, 2004
3. Матвеев А.П. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1 – 4 классов. Научно-методический журнал. «Физкультура в школе». – М: Изд-во Школа-Пресс, 2004 г.
4. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / авт.-сост. Т.Н.Захарова и др. – Волгоград: Учитель,2007.
5. https://open-lesson.net/ «Открытый урок» сайт для учителей и воспитателей.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ, ВЫНОСЛИВОСТИ, ГИБКОСТИ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИХ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ю.Г. Князев,
педагог дополнительного образования,
МУДО «Центр дополнительного образования «Каскад»
г. Волжска РМЭ

Я – педагог дополнительного образования Центра дополнительного образования детей «Каскад» г. Волжска, руководителем которого является Татьяна Юрьевна Захарченко. Работаю по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая

гимнастика». Она рассчитана на учащихся в возрасте от 14 до 18 лет. Я являюсь руководителем объединения «Олимп», которое ежедневно посещает до 80-90 воспитанников.

Программа разработана с учетом специфических особенностей тренировочного процесса, направленного на развитие силовых качеств.

Актуальность этой программы в том, что в настоящее время состояние здоровья подрастающего поколения оставляет желать лучшего. Спектр негативных факторов влияющих на здоровье детей расширяется год от года. Плохая экологическая обстановка, поголовное увлечение молодежи курением, алкогольными напитками, а теперь и неконтролируемым сидением за компьютером приносят свои, увы, не положительные плоды.

В свете этого данная педагогическая программа, призванная решать вопросы оздоровления и воспитания у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой, является особенно актуальной. Учитывая повышенный интерес молодежи к культу красивого тела (с экранов кино и телевидения мы видим гармонично развитые, сильные и красивые тела) своевременность и актуальность данной программы очевидна. Предложить подросткам именно то, что их интересует, что является для них актуальным в настоящее время с правильно расставленными педагогом акцентами на здоровом образе жизни, о несовместимости вредных привычек и тренировочного процесса это залог успешной реализации данной общеобразовательной программы.

Цель и задачи.

Основной целью данной программы является развитие силы и формирование атлетической фигуры.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;
- воспитание нравственных качеств;
- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;

- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

Программа рассчитана 360 часов в год.

Форма занятий учебно-тренировочная. Программа «Атлетическая гимнастика» апробирована три раза.

Учет и контроль осуществляется в форме предварительного, текущего и итогового учета и контроля. Предварительный учет осуществляется при входном контроле (антропометрические измерения, сдача силовых нормативов). В объединении «Олимп» осуществляется текущий учет посещаемости, изменений в показателях физического развития. Итоговый - характеризует результат занятий за год, который выражается в количественных изменениях при выполнении силовых нормативов и антропометрических измерениях.

Ожидаемыми результатами являются увеличение количественных показателей в указанных нормативах и измерениях

Планирование образовательно-воспитательного процесса:

Основными документами планирования являются:

- Программа
- Тематический план
- План занятия
- Журнал работы объединения

В процессе занятий обучающиеся достигают следующего уровня развития:

По завершению реализации данной программы обучающиеся знают:

1. Правила и меры безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
2. Правила гигиены и закаливание.
3. Значение занятий физическими упражнениями.
4. Правила самоконтроля.
5. Приемы страховки.
6. Основные мышцы человека.
7. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах.

По завершению реализации данной программы обучающиеся умеют:

1. Составлять различные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов и проводить их.
2. Составлять индивидуальные комплексы атлетической гимнастики и выполнять их.
3. Определять уровень индивидуального физического развития и двигательной подготовки.
4. Делать простейшие антропометрические измерения.
5. Методически правильно провести занятие, определить индивидуальную дозировку для развития силовых качеств.

Задачами данной программы являются развитие силы, увеличение объема и величины мышечной массы для строительства атлетической, пропорционально развитой фигуры. Средства – физические упражнения на перекладине, на брусьях, на специальных тренажерах, с гантелями, с гирями, со штангой, с блинами для штанги.

Занятия проводятся по индивидуальным комплексам на различные группы мышц.

Ведущим критиком при занятиях является дифференцированный подход, дозировка нагрузки с учетом индивидуальных особенностей и возможностей занимающихся. При занятиях необходимо в обязательном порядке соблюдать принципы физического воспитания: систематичность, доступность, постепенность.

Занятия строятся по классической системе: вводная, основная и заключительная части.

подготовительной части необходимо разогреть мышцы и связки, подготовить сердце и легкие к более высокой нагрузке в основной части. В подготовительной части используются общеразвивающие упражнения без предметов, с облегченными снарядами, прыжки со скакалкой. Время подготовительной части 15- 20 мин.

В основной части используются упражнения на снарядах и со снарядами (гантели, блины, штанги, гири). Занимающиеся работают по индивидуальной программе. Каждый составляет свой комплекс

упражнений на различные группы мышц. На каждое упражнение делается по 3 подхода.

Вновь записавшиеся в объединение воспитанники начинают с одного подхода в каждом упражнении, постепенно доведя до трех подходов к концу месяца. Вес подбирается такой, чтобы в первом подходе во всех упражнениях, кроме упражнений на брюшной пресс, каждый сможет повторить 6-8 раз. В процессе тренировок, необходимо выполнить упражнения до отказа в каждом подходе, стремясь от тренировки к тренировке увеличивать количество повторений. Достигнув способности выполнять 3 подхода по 12 раз, вес увеличить до возможности повторить упражнения 6-8 раз в первом подходе.

В заключительной части выполняются упражнения на восстановление дыхания, на растяжку, на подвижность в суставах. Время заключительной части до 10 минут.

Обучающиеся объединения «Олимп» являются активными участниками соревнований городского, республиканского, всероссийского уровней. Стало доброй традицией участие в ежегодных городских соревнованиях «Богатырские игрища», посвящённые Дню Защитника Отечества. Всероссийский День Бега «Кросс наций, Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России» - вот небольшой перечень мероприятий, в которых «Олимповцы» принимают участие и становятся победителями и призёрами. Кроме того, часто проводятся соревнования и внутри объединения. Так, 12 декабря 2014 года состоялись соревнования по многоборью среди обучающихся объединения «Олимп», участниками стали 12 человек, судейская команда также состояла из воспитанников «Олимпа». Всё это ничто иное как альтернатива компьютерным играм, которым обучающиеся нашего объединения предпочитают занятия в Центр дополнительного образования детей «Каскад».

В качестве заключения хотелось бы отметить, что атлетическая красота не мыслима без здоровья и силы. Систематические занятия с обыкновенной штангой, гирями и гантелями, скакалками, наклонной доской, на гимнастических лестницах как альтернатива компьютерным играм, позволяют моим обучающимся стать здоровыми, сильными,

мускулистыми, всесторонне развитыми личностями, адаптированными к быстро изменяющимся условиям социальной среды!

Библиографический список:

1. Айзман, Р.И. этапы мониторинга здоровья учащихся /Р.И. Айзман //Школьные технологии.- 2010.-№3.-С.87-94
2. Будаева, Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе /Н.А. Будаева //Начальная школа плюс до и после.- 2011.-№3.-С.32-36
3. Елисеев, В.В. Рекомендации по сохранению здоровья школьников на уроке и оценке эффективности здоровьесберегающей деятельности школы /В.В. Елисеев //Практика административной работы в школе.- 2010.-№8.-С.68-69
4. Науменко, Ю.В. Примерная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников /Ю.В. Науменко //Управление начальной школой.-2011.-№3.-С.48-61
5. Погребняк, Е.В. Здоровьесберегающие возможности деятельностного подхода в образовании в аспекте изменения позиций учителя /Е.В. Погребняк //Начальная школа плюс до и после.- 2010.-№3.-С.26-29
6. Семёнова, И. Мониторинг эффективности и сохранения и укрепления здоровья: критерии и инструменты работы /И. Семёнова //Школьное планирование.- 2010.- №1.-С.38-46
7. Середина, Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии /Л.В. Середина //Начальная школа.- 2010.-№11.-С.61-63
8. Хлопова, А. разработка программы «Школа – территория здоровья» /А. Хлопова //Школьное планирование.- 2010.-№5

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ АРТ-ТЕРАПИИ КАК ИННОВАЦИОННОГО СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Е.С. Ермакова
Студент 3курса ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»

Аннотация. В статье рассмотрена возможность использования арт-терапии как эффективного инновационного средства подготовки спортсменов в настольном теннисе. Представлены результаты исследования, доказывающие позитивное влияние арт-терапии на психологическое состояние спортсменов.

Введение. Совершенствование подготовки современных спортсменов - многогранная и многоплановая задача. Она включает в себя ряд направлений, в числе которых совершенствование технико-тактической подготовки, поиск новых путей повышения работоспособности спортсмена, применение средств фармакологии, питание спортсмена и другие. Тренеры, ученые и сами спортсмены находятся в постоянном поиске путей, которые бы обеспечили максимально возможный прирост спортивных результатов, в том числе и в настольном теннисе.

Актуальность. Настольный теннис представляет собой сложную координационную деятельность в вариативных ситуациях. Неопределенность условий игровой деятельности осложнена жестким лимитом времени и малой информативностью действий соперника. Ситуация перед каждым новым обменом ударами воспринимается как предстартовое состояние и оказывает мощное стрессогенное воздействие. Поединок спортсменов-профессионалов носит сложный конфликтный характер и отличается большим психологическим

напряжением. Постоянное влияние данного фактора на игрока требует применения дополнительных средств подготовки. Одним из таких средств является арт-терапия.

Объект – процесс подготовки спортсменов в настольном теннисе.

Предмет – влияние арт-терапии на психологическое состояние спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель исследования – доказать эффективность применения арт-терапии в настольном теннисе (с возможностью применения в других видах спорта).

Гипотеза – использование арттерапии способно оказать значительное позитивное влияние на психологическое состояние теннисиста во время тренировочной и соревновательной деятельности.

Методы исследования – тестирование, математический анализ, анализ научно-методической литературы и материалов сети Интернет, сравнительный анализ, эмпирические методы исследования (наблюдение, беседа).

Организация исследования – проведен психологический тест СМОЛ (Сокращенный Многофакторный Опросник для исследования Личности) и наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью группы спортсменов, входящих в сборную команду по настольному теннису Республики Татарстан (18-21 год).

С 2014г. в Федерации настольного тенниса Республики Татарстан (ФНТРТ) активно ведется работа по психологической подготовке спортсменов. Главным инновационным внедрением стала арттерапия, которая быстро приобрела популярность у теннисистов.

Термин "Арт-терапия" (буквально: терапия искусством) ввел в употребление Адриан Хилл (1938). Это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятия искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Важнейшей техникой арт-терапевтического воздействия является техника активного воображения.

Цели применения арт-терапии:

1. Дать выход агрессивности и другим негативным чувствам (является безопасным способом выпустить "пар" и разрядить напряжение).
2. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их.
3. Получить материал для интерпретации и диагностики.
4. Проработать мысли и чувства, которые привычно подавляются (выражение и прояснение сильных переживаний и убеждений).
5. Наладить отношения между психологом и спортсменом.
6. Развить чувство внутреннего контроля (работа над рисунками предусматривает упорядочивание цвета и форм).
7. Сконцентрировать внимание на ощущениях и чувствах (экспериментирование со зрительными ощущениями и развитие способности к их восприятию, что очень важно в настольном теннисе).
8. Развить художественные способности и повысить самооценку (выявление скрытых талантов и их развития).

Арт-терапия объединяет ряд направлений, в основе которых различные виды творческой деятельности. На протяжении всего времени работы со спортсменами наиболее часто применялась мандала-терапия.

Мандала-терапия – это эффективный инструмент решения глубинных психологических проблем, происходит запуск внутренних резервов. Мандала-терапия эффективна в решении самых разнообразных проблем - от проблем в общении, семейных, творческих, до профессиональных и даже организационных.

Чтобы на практике доказать эффективность арт-терапии, был проведен анализ тестирования по СМОЛ (Сокращенный Многофакторный Опросник для исследования Личности) группы спортсменов теннисистов из 15 человек, входящих в сборную команду по настольному теннису Республики Татарстан (18-21 год).

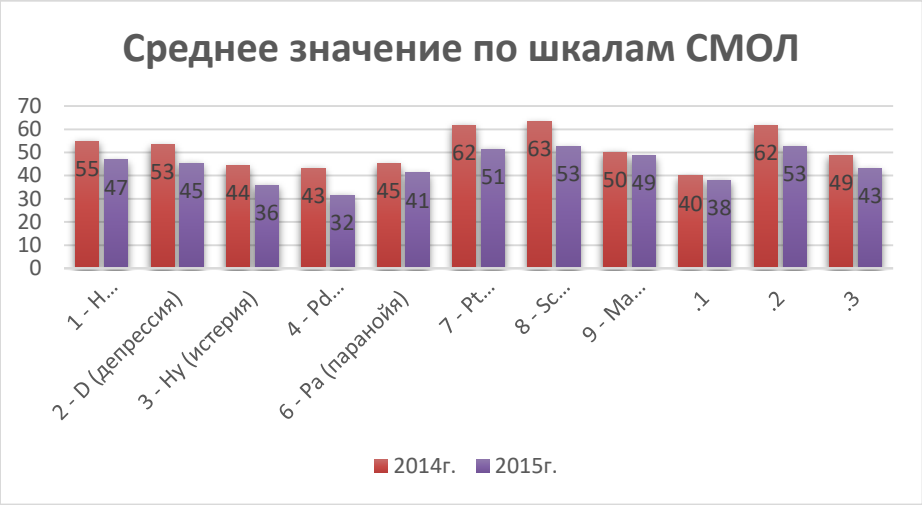
Таблица №1.

Спортсмен №	Шкалы СМОЛ (2014г.)										
	1 - H (ипохондрия)	2 - D (депрессия)	3 - Hy (истерия)	4 - Pd (психопатия)	6 - Pa (параноя)	7 - Pt (психостения)	8 - Sc (шизофрения)	9 - Ma (гипомания)	1	2	3
№1	62	65	46	52	44	58	62	50	32	81	42
№2	47	38	25	32	44	58	66	45	32	61	46
№3	53	61	59	53	36	70	66	58	32	54	50
№4	51	62	55	51	42	65	63	52	31	57	48
№5	61	63	45	51	42	57	61	49	33	70	45
№6	45	52	38	28	29	70	58	52	32	61	50
№7	55	47	42	38	66	66	66	47	56	61	54
№8	47	29	33	33	44	58	62	59	56	61	54
№9	53	56	38	39	36	62	55	42	68	40	57
№10	66	65	55	37	58	70	73	44	32	68	42
№11	61	54	47	53	43	57	61	52	33	60	48
№12	57	61	42	35	44	59	66	48	33	58	47
№13	52	53	46	40	56	56	61	50	31	70	56
№14	57	62	49	51	53	61	67	53	58	62	49
№15	56	33	45	56	42	58	62	50	40	60	45
Min. знач-е	45	29	25	28	29	56	55	42	31	40	42
Max. знач-е	66	65	59	56	66	70	73	59	68	81	57
Среднее знач-е	55	53	44	43	45	62	63	50	40	62	49

Таблица №2.

Спортсмен №	Шкалы СМОЛ (2015г.)										
	1 - H (ипохондрия)	2 - D (депрессия)	3 - Hy (истерия)	4 - Pd (психопатия)	6 - Pa (параноя)	7 - Pt (психостения)	8 - Sc (шизофрения)	9 - Ma (гипомания)	1	2	3
№1	43	52	42	42	66	47	51	24	32	61	38
№2	45	52	25	22	51	58	66	56	32	68	42
№3	51	42	42	22	36	51	55	67	32	54	38
№4	44	48	43	28	40	54	50	55	33	51	42
№5	44	51	41	40	51	44	38	55	31	55	44
№6	45	47	38	32	22	55	55	56	32	54	42
№7	58	42	46	39	36	55	55	30	56	47	57
№8	51	33	33	27	58	66	62	63	44	61	46
№9	43	33	21	17	22	39	44	57	56	40	46
№10	58	61	38	32	44	62	62	44	44	40	42
№11	45	53	44	34	41	52	57	46	31	42	49
№12	44	41	32	31	34	53	52	48	32	61	42
№13	45	42	31	32	42	51	47	40	40	58	44
№14	43	52	32	34	41	40	44	39	41	45	34
№15	44	32	31	42	34	44	51	50	33	54	40
Min. знач-е	43	32	21	17	22	39	38	24	31	40	34
Max. знач-е	58	61	46	42	66	66	66	67	56	68	57
Среднее знач-е	47	45	36	32	41	51	53	49	38	53	43

Таблица №3.



Результаты исследования. При сравнении средних показателей за 2014 и 2015 гг. наблюдается явная положительная динамика. После проведения первого тестирования средние значения шкал СМОЛ находились на границе нормы, у нескольких спортсменов психологом диагностировано состояние близкое к депрессии. При повторном тестировании данное состояние не выявлено.

Помимо тестирования проводилось наблюдение за состоянием спортсменов во время тренировок и соревнований. У теннисистов из наблюдаемой группы значительно уменьшилось количество негативных реакций, снизился процент невынужденных ошибок. Арт-терапия стала решением главной проблемы – «вылетание» игроков из встречи при ведении в счете (нерациональное распределение внимание по ходу матча, из-за чего крупное преимущество в счете быстро сокращалось соперником и могло привести к поражению). Процесс «вылетания» удалось повернуть вспять, благодаря чему вероятность подобных критических ситуаций стала невелика.

Метод арт-терапии в работе со спортсменами теннисистами позволил получить следующие позитивные результаты:

1. Обеспечение допустимой формы реагирования на неудачное выступление на соревнованиях (даже в случае агрессивного проявления).
2. Облегчение процесса коммуникации внутри коллектива или команды для замкнутых, стеснительных или слабоориентированных на общение спортсменов.
3. Способствование преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит.
4. Создание благоприятных условий для развития способности к саморегуляции (изобразительная деятельность требует планирования и регуляции деятельности на пути достижения целей).
5. Оказание дополнительного влияния на осознание спортсменом своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, создание предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций.
6. Существенное повышение личностной ценности и уверенности в себе.

В результате исследования гипотеза о позитивном влиянии арт-терапии подтверждена в полной мере.

Заключение. Современная психологическая наука располагает существенным арсеналом методов, технологий и средств, которые в состоянии значительно влиять на эффективность тренировочного и соревновательного процессов. Главный индикатор успешности арт-терапии – победы теннисистов Республики Татарстан на соревнованиях Российского и Европейского уровня среди молодежи и студентов, Чемпионатах Приволжского федерального округа, Чемпионатах России. В феврале 2016г. мужская сборная Республики Татарстан по настольному теннису стали чемпионами России, обыграв в полуфинале команду из Москвы и оставив на втором месте сильнейшую команду г.Оренбург. Примечательно то, что практически все эти достижения пришлись на период с начала 2014г. по февраль 2016г.

«Настрой бьет класс!» - эта фраза хорошо известна и тренерам, и спортсменам, и болельщикам. «Настрой» на языке науки и означает психологическое состояние спортсмена.

Список используемой литературы

1. Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса в КНР. Сборник методических материалов №1 / Федерация настольного тенниса России/ Авторы-составители Астахов С.В., Барчукова Г.В. – М.: Из-во « », 2011. - 49 с.
2. Методы арт терапии. http://psyera.ru/2420/metody-art-terapii
3. Мандала-терапия. http://solium.ru/forum/showthread.php?t=5892
4. О.В. Матыцин «Надежность соревновательной деятельности в настольном теннисе». http://bmsi.ru/doc/b336d9e5-3201-492d-a049-d841738466d3

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ГРЕБЦОВ-СЛАЛОМИСТОВ

Л.Ю.Рябиков
главный тренер сборной команды Московской области по гребному слалому
Ю.В.Слотина
старший тренер сборной команды Московской области по гребному слалому

Аннотация	**Abstract**
В работе исследовалась адаптация гребцов-слаломистов к специальным нагрузкам различной интенсивности. На основании полученных данных разработаны оптимальные	In work adaptation of sportsmen-slalomists to special loadings of various intensity was investigated. On the basis of the received data optimum variants of training in preparation microcycles are developed

варианты тренировки в микроциклах подготовки	**Ключевые слова:** нагрузка, режим интенсивности, адаптация.

На данном этапе развития спортивной науки актуальной задачей является подготовка научно-обоснованных программных материалов (комплексные целевые программ для разных видов спорта, программы для ДЮСШ и т.д.) на основании которых возможно осуществлять эффективное управление подготовкой спортсменов. В отличие от лабораторного тестирования с применением различных проб и тестов, непосредственное изучение адаптации к специальным нагрузкам в условиях тренировки позволит получить более объективную информацию об уровне специальной подготовленности спортсменов. К сожалению, изучение влияния основных блоков тренировочных и соревновательных нагрузок различной направленности на организм спортсменов еще не вошло в практику гребного слалома.

Задача исследования: определить воздействие тренировочных нагрузок различной интенсивности на организм высококвалифицированных гребцов-слаломистов.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной задачи у 10 высококвалифицированных гребцов-слаломистов 17-18 лет (мс, кмс) проводилось тестирование при выполнении блоков однонаправленных специальных нагрузок максимальной, субмаксимальной и большой интенсивности. Физическая работоспособность определялась при выполнении степ теста в пробе PWC170. Проводилась проба с произвольной задержкой дыхания на выдохе (проба Генчи), которая зависит от функционального состояния сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем. Контроль сердечного ритма при проведении тестирующих нагрузок осуществлялся с помощью кардиомониторов системы «Polar».

Определение функционального состояния нервно-мышечной и центральной нервной систем (НМС и ЦНС) проводилось до, и после тестирования спортсменов. С помощью электростимулятора

«Миоритм-040» по величине силы тока в миллиамперах определялась возбудимость двуглавой мышцы плеча. Определялся порог мышечного сокращения при минимальной силе раздражения (М-1)-реобаза, а также М-2, мышечный порог субмаксимальный по силе раздражения, вызывающий подъем предплечья на 90 градусов из исходного положения лежа на столе.

Тест тонкой дифференциации и воспроизведения малых мышечных усилий отражает координационные процессы в ЦНС. Он проводился на малогабаритном дозиметре. Испытуемый должен был стоя в позе Ромберга (стопы вместе, руки вытянуты вперед) указательным пальцем трижды воспроизвести на дозиметре усилие в 100, а затем в 200 г, сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами.

Функциональная проба для оценки восприятия и воспроизведения положения тела в пространстве характеризует пространственную ориентацию. В этом тесте оценивались функциональные возможности вестибулярного анализатора. Спортсмен медленно вращался в положении стоя на подвижной платформе с закрытыми глазами (2 оборота длительностью 5 сек. каждый). После этого он должен был, не открывая глаз, правой рукой указать начальное положение тела. Величина ошибок в этих тестах характеризует как координационные способности (КС) спортсмена, так и степень утомления высших отделов мозга и вестибулярного анализатора в частности, снижающих способность к тонкой дифференциации и ориентацию тела в пространстве (6). При тестировании определялись простая и сложная сенсомоторные реакции. На 3 мин. восстановления после выполнения блоков тестирующих нагрузок и прохождения соревновательной дистанции определялось содержание лактата в капиллярной крови (La).

Результаты исследований. При анализе данных проводилась комплексная оценка с использованием следующих критериев:

а) устойчивость специальной работоспособности (время прохождения отрезков) в тестирующих нагрузках различной интенсивности;

б) напряженность сердечно-сосудистой систем и изменение реакции крови при адаптации к тестирующим нагрузкам;

в) выполнения специальных тестирующих нагрузок;
г) наличие факторов, лимитирующих работоспособность (резервы функциональных систем организма, утомление ЦНС, НМС).

Адаптация анализаторных и энергетических систем к основным блокам специальных нагрузок гребцов-слаломистов до настоящего времени не изучалась. При специальной подготовке гребцов–слаломистов на «бурной воде» (слаломная трасса) используются нагрузки в зонах различной интенсивности: максимальной, продолжительностью 10-20 сек.; субмаксимальной нагрузки в диапазоне 25-45 сек.; большой, заключающейся в многократном прохождение полной трассы (70-80 % от максимальной интенсивности) и собственно соревновательная нагрузка.

Наиболее полно была изучена адаптация спортсменов к нагрузкам для развития специальной выносливости (многократное прохождение слаломной трассы). Использовалось 10 попыток с паузами отдыха между попытками 3-4 минуты. После выполнения первых 5 попыток выявлено максимальное усиление ССС, выраженное возрастание порогов М-ответов по сравнению с исходным уровнем, достоверное возрастание ошибок в координационных тестах, и особенно в тесте, характеризующим пространственно-временную ориентацию (таблица 1). Энергообеспечение мышечной деятельности осуществлялось в аэробно-анаэробном режиме. После завершения 10 попыток в этом режиме ЧСС остается на предельном уровне, нарастают анаэробные процессы, о чем свидетельствует достоверное возрастание концентрации лактата в крови, соответствующее зоне гликолитического энергообеспечения. По сравнению с первой серией нагрузок, после завершения 10 попыток существенно нарушается тонкая мышечная координация (возрастание количества ошибок в дифферецировочном тесте), хотя ориентация тела в пространстве становится отличной (тест выполнен без ошибок). Скорость простой двигательной реакции улучшается, а реакция выбора ухудшается. Скорость гребли при выполнении 5 и 10 спусков существенно не отличается.

Для выявления более глубокого воздействия данного режима нагрузки на организм спортсменов до, после тренировки и на следующий день определялось состояние функциональных систем в покое. Уровень PWC170 до тренировки и после ее окончания, и на следующий день достоверно не
изменился. Время задержки дыхания, пороги М-ответов, дифференциация мышечных усилий имели одинаковые значения до тренировки и на следующий день, при этом скорость сенсомоторных реакций даже повысилась, но при этом ошибка в тесте ориентации тела в пространстве возросла более чем в 2,5 раза.

Для развития скоростной выносливости в гребном слаломе используется серийная работа, продолжительностью 40-45 сек., с максимальной интенсивностью, которая должна превышать соревновательную скорость на 10-20%. (таблица 2). В данном исследовании определялась адаптация к выполнению 2 серий нагрузок, по 5 отрезков в каждой серии. Паузы отдыха между отрезками 3 минуты, между сериями 10 минут. В исходном состоянии показатели функциональных систем перед тестированием существенно не отличаются. Выполнение первых 5 отрезков сопровождается максимальным усилением деятельности ССС и нарастанием анаэробных процессов (лактат в крови 7,0 ммоль/л). Во второй серии по сравнению с первой достоверно снижается скорость прохождения отрезков, максимальные значения ЧСС и уровень лактата в крови. Состояние НМС при выполнении нагрузок данной

Таблица 1.

Показатели адаптации гребцов-слаломистов к нагрузкам для развития специальной выносливости (M±m).

Таблица 2

Исх., следующи	После 10 спусков	После 5 спусков	До нагрузки		
	131.4±0,033	132,5±0,035		Время работы, с.	
8,7±1,7	12,1±1.7	9,6±1,3	7,6±1,4	M1	М-ответ мламп. пр. рука
17,1±1.5	27,8,±1,1	25,8±1,8	16,4±1,2	M2	М-ответ мламп. лев. рука
9,1±1,3	14,3±1,4	8,2±1,6	8,4±1.4	M1	Дифференц. мышечн. усилий. г, ошибка
16,3±1,7	29,3±1,2	31,6±1,5	15,4±1,3	M2	Ориентация тела в пространстве, градус, ошибка
92±1.4	143±1.1	105,±0,9	94,±0,8	Простая двигат. реакция, млсек.	
11,9±0,65	0	7,1±0,6	4,3±0,5	Рекция выбора, млсек.	
267±1,5	232±1,3	255±1,2	278±1,8	Концентр. лактата в крови (La),	
342±1,5	340±1,4	325±1,7	352,±2,4	ЧСС на пике нагрузки, уд/мин	
	8,8±0,31	7,64±0,35		Задержка дыхания, сек.	
7,6±0	186±1,8	185±2,1		$PWC_{170кгм/кг}$	
42±1,1			43,7±0,8		
26±1,4	22,6±1.7		24,6±1,5		

Показатели адаптация гребцов-слаломистов к нагрузкам максимальной и субмаксимальной интенсивности (M±m).

направленности не лимитирует работоспособность спортсменов (незначительные значения М-ответов). В то же время выявлено выраженное утомление ЦНС, о чем свидетельствует высокое

		М-ответ мламп. пр. рука		М-ответ мламп. лев. рука				1 серия			2 серия			3 серия		
		М1	М2	М1	М2	Дифференц. мышечн..усилий. г., ошибка	Ориентация тела в пространстве, градус,	Время работы, сек.	ЧСС, уд./мин	La, Ммоль/л	Время работысек.	ЧССуд./мин	La, ммоль/л	Вре-мя работы, сек.	ЧСС уд./мин	La, ммоль/л
Нагрузки субмакс ..Интенсивн	Нагрузки Макс. Интенсивн.															
7,3±1,6	6,3±1,5															
15,0±1,2,5	14,3±1.4,															
8.7,±01,1	7,4±11,															
15,0±1,1	14,3±1.2,															
144,3±1,5	130±1,7															
34,5±1,2	10,0±0,95															
42,3±0,032	17.25,±0,034															
182,3±0,94	156±1,3															
7,0±0,39	4,2±0,35															
46,8±0,033	17,72±0,028															
173±0,5	145±0,5															
5,7±0,5	4,0±0,5															
	16,9±0,5															
	153.4±0.5															
	4,4±0,5															

количество ошибок в координационных тестах (ошибка в тесте на ориентацию тела в пространстве наивысшая, в дифференцировочном тесте такая же, как после выполнения 10 спусков).

Развитие специальных скоростных качеств гребцов-слаломистов осуществляется при прохождении коротких отрезков слаломной трассы (спурты), с максимальной интенсивностью, которые должны превышать соревновательную скорость на 10-20 %. Выполнение спортсменами кратковременных нагрузок (15-20 сек.) с максимальной интенсивностью (3 серии по 5 отрезков, интервал отдыха 1,5 мин. между отрезками, 6-7 мин. между сериями) осуществлялось в аэробной зоне энергообеспечения, о чем свидетельствуют невысокие значения содержания лактата в крови (4-4,45 ммоль/л) и ЧСС (таблица 2). Состояние НМС после прохождения кратковременных отрезков дистанции у спортсменов, так же как после гребли на отрезках 40-45 сек. на достаточно высоком уровне (невысокие пороги М-ответов) и не лимитирует специальную работоспособность спортсменов.

Ухудшение тонкой мышечной координации после выполнения кратковременных спуртов (количество ошибок в дифферецировочном тесте) менее выражено по сравнению с другими режимами нагрузок. Ориентация тела в пространстве значительно лучше относительно ее уровня, выявленного в серийной работе на средних отрезках, но хуже относительно нагрузок на выносливость. Это свидетельствует о том, что выполнение кратковременных спуртов вызывает умеренное ухудшение тонкой мышечной координации, но более выраженное утомление вестибулярного анализатора. Хотя резервы работоспособности в этом режиме работы наиболее высокие, о чем свидетельствует повышение скорости прохождения отрезков в последней серии по сравнению с предыдущими сериями нагрузок.

Обсуждение результатов исследования. При рассмотрении данных адаптации к скоростным режимам нагрузок выявлено, что наивысшей мобилизацией анаэробных функций, НМС, ССС, и эффективной регуляцией ЦНС отличается режим соревновательной нагрузки у гребцов-слаломистов, вошедших в финал ответственных соревнований (ЧЕ, юноши до 23 лет). Высокие резервные возможности

организма создают благоприятные условия для улучшения деятельности ЦНС (повышение КС и скорости двигательных реакций) и возрастания психологической устойчивости, что способствует эффективной реализации функционального и технического потенциала в соревновательной деятельности.

Пороги мышечных ответов характеризуются высоким уровнем (М-1-17±0,5, М-2-31±0,6 мл/ампер), тест для определения пространственно-временной ориентации выполнен без ошибок, дифференциация мышечных усилий соответствует 65±1,2 г., скорость простой реакции составляет 200± млс, реакции выбора 220 ±мсек, ЧСС на пике нагрузки-187±0,9 уд/мин, содержание лактата в крови на 3 мин восстановления – 10,5 ±0,4 ммоль/л.

Из рассмотренных режимов работы только нагрузки, направленные на развитие специальной выносливости осуществляются в зоне «отказа от работы» и вызывают такой же высокий уровень мобилизации НМС и ССС как и в условиях соревновательной деятельности, но анаэробные источники энергии используются в меньшей степени (концентрация лактата в крови ниже). Применение нагрузок для развития выносливости, вызывающих выраженное напряжение функциональных систем, необходимо осуществлять в определенной последовательности, так как хотя в целом они вызывают адекватную реакцию организма, но выполнение их большого объема способствует недовосстановление ЦНС, и в частности, вестибулярного анализатора.

Цель выполнения скоростных нагрузок заключается в повышении скорости прохождения слаломной дистанции и улучшении КС в сверхсоревновательных режимах интенсивности. Для этого необходимо достижение более высокого функционального потенциала, чем при выполнении соревновательной нагрузки и формирование стереотипа двигательной деятельности в этих режимах тренировки [3].

Сдвиги функциональных систем в скоростных режимах подготовки, выявленные в условиях тренировки далеки от таковых, показанных после прохождения соревновательной трассы в ответственных соревнованиях. Об этом свидетельствует невысокая

степень мобилизации анаэробных источников энергии, ССС и НМС, и особенно неэффективный характер регуляции ЦНС, который вызывая утомление организма, ограничивает далеко не полностью исчерпанные резервные возможности организма и способствует преждевременному отказу от работы особенно в нагрузках для развития скоростной выносливости. При выполнении работы в зоне субмаксимальной интенсивности только в первой серии нагрузок отмечается выраженная мобилизация ССС и анаэробных процессов для сохранения высокой и устойчивой скорости гребли. Во второй серии снижение скорости гребли происходит из-за выраженной степени утомления ЦНС, проявляющейся в существенном ухудшения координационных способностей, работа осуществляется уже в другом режиме: аэробно-анаэробном, а не гликолитическом, как в первой серии нагрузок, скорость гребли не соответствует поставленной задаче. Дальнейшее выполнение нагрузок в этом временном диапазоне нецелесообразно.

Тренировка на фоне снижения работоспособности и при плохой координации может отрицательно повлиять на совершенствование технического мастерства [7]. При выполнении нагрузок, направленных на развитие скоростных качеств, критерием прекращения работы служит снижение скорости на 5-10% от максимальной [4].

Выполнение кратковременных скоростных нагрузок (спуртов) сопровождается сохранением стабильной скоростью прохождения отрезков, проходит в аэробной зоне энергообеспечения и вызывает наименьшую степень утомления по сравнению с другими видами нагрузок. Целесообразность использования подобных нагрузок у гребцов-слаломистов для совершенствования технического мастерства, повышения скоростных и силовых качеств, функциональных резервов не вызывает сомнения.

Тренировка будет более эффективной, если нагрузки, в том числе и скоростные, будут выполняться «до отказа» от работы при сохранении заданной скорости выполнения упражнения, даже если объем этих нагрузок будет значительно ниже запланированного уровня. Для сохранения устойчивой работоспособности, снижения утомления анализаторных систем и нарастания анаэробных процессов,

целесообразно использование более продолжительных пауз активного отдыха между упражнениями и сериями упражнений.

При планировании тренировки в циклах подготовки необходимо учитывать воздействие каждого блока нагрузок на организм спортсменов. Система подготовки, связанная с использованием блоков концентрированных нагрузок различной направленности в микроциклах тренировки, создает кумулятивный эффект роста физических качеств. Комплексный состав и валовой объём нагрузки эту задачу решить не может, поскольку вызывает обобщенную реакцию организма, в которой качественный критерий нагрузок разной направленности выражен слабо и, кроме того, одни нагрузки могут негативно влиять на тренировочный эффект других нагрузок [1]. Важным моментом при планировании тренировки является оптимальная последовательность при выполнении тренировочных нагрузок различной направленности. В начале тренировочного цикла необходимо создание определенного базового фундамента, связанного с постепенной подготовкой кардиореспираторной системы, внутренней среды организма, ЦНС и НМС к выполнению более интенсивных нагрузок. Без этого применение скоростных нагрузок в зоне субмаксимальной интенсивности окажет отрицательное воздействие на организм спортсменов. Учитывая гетерохронизм восстановления различных функций, чередование занятий в процессе тренировки должно осуществляться так, чтобы нагрузки одной и той же направленности задавались через интервалы времени, достаточные для наступления фазы суперкомпенсации ведущей функции, а нагрузки иной направленности, применяемые в этот период, не влияли бы отрицательно на восстановление основной функции.[2]. В микроцикле подготовки для развития выносливости необходимо постепенное снижение объемных нагрузок к 3 дню занятий, день отдыха для восстановления функций и ЦНС в частности, и последующее применение в течение 2 дней кратковременных скоростных нагрузок алактатной направленности. У гребцов-слаломистов применение нагрузок осуществляется в следующей последовательности:

выполнение слаломных спусков в 1 день 100% объема, 2 день 75%, 3 день 50%, 4- день отдыха, 5 и 6 дни спурты, сначала 100%, затем 75% объема скоростных нагрузок, 7 день-прикидка или техническая подготовка. Кроме этого известно, что кратковременные нагрузки алактатной направленности способствуют не только росту скоростных и скоростно-силовых качеств, но повышают максимальную аэробную производительность [8, 9, 10] и функциональное состояние анализаторных систем [5]. Комплексное выполнение нагрузок на выносливость и кратковременных спуртов способствует возрастанию функциональной устойчивости, улучшению функционального состояния ЦНС и повышению максимальных резервов организма. После проведения базового микроцикла на выносливость (более эффективно использование 2-3 микроциклов), на фоне повышения функциональных возможностей организма существенно возрастает эффективность использования нагрузок, повышающих скоростную выносливость. Микроцикл этой направленности связан с выполнением скоростных нагрузок сочетающихся с работой в режимах большой и умеренной интенсивности (50, 75 и 100% от запланированного объема в первые три дня микроцикла, 4 день отдых, 5-7 дни работа аэробной и аэробно-анаэробной направленности, включая тренировки для повышения КС, скорости двигательных реакций, гибкости).

Резервные возможности организма существенно возрастают при одновременной тренировке на «бурной» и «гладкой воде» (выполнение нагрузок на «гладкой воде» в 4 зонах интенсивности, в том числе и с использованием элементов слалома, гидротормозов, гребля против течения). Например, гребля на фоне утомления (гребля с гидротормозом в спуртах на «гладкой воде») приводит к повышению резервных возможностей НМС и способствует возрастанию содержания лактата в крови на 2-3 ммоль/л при последующей тренировке на «бурной воде». Вообще, учитывая недостаточный тренировочный эффект при тренировках скоростной направленности только на «бурной воде», совместная подготовка на «бурной» и «гладкой» воде должна осуществляться более часто, в том числе и при проведении ударных тренировок. Работа на фоне утомления вызывает

более высокие сдвиги в системах организма и моделирует условия соревновательной деятельности.

В связи с тем, что гребной слалом является сложнокоординационным видом спорта и предъявляет высокие требования к анализаторным системам для повышения специальной подготовленности необходимо шире применять комплексы упражнений для развития координационных способностей, повышения скорости сенсомоторных реакций при постоянном использовании реабилитационно-восстановительных мероприятий для улучшения функционального состояния и восстановления работоспособности спортсменов.

Таким образом, применение комплексного метода исследования позволило с системных позиций рассмотреть характер адаптации к различным режима тренировочных нагрузок, используемых при подготовке юных гребцов-слаломистов. Соотношение характеристик функциональной подготовленности, выявленных при достижении высокой спортивной формы спортсменов, с показателями адаптации к используемым в практике гребцов-слаломистов нагрузкам, способствовало определению «слабых» звеньев адаптации, и внесению коррекций для повышения резервов работоспособности. Полученная информация о характере адаптации спортсменов позволила разработать систему подготовки гребцов-слаломистов в соревновательном цикле подготовки. В ближайшей перспективе на основании экспериментальных исследований предполагается дальнейшее совершенствование системы подготовки гребцов-слаломистов разного возраста и квалификации.

Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовленности в спорте.-М.: Физкультура и спорт,1977.-215 с.

2. Волков Н.И. Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях напряженной мышечной деятельности: Автореф. дис. канд. билог. наук.-М.: 1969.-28 с.

3. Корженевский А.Н., Мотылянская Р.Е., Невмянов А.М. Анализ результатов неспецифических проб и тестов у представителей разных

спортивных специализаций.//Теория и практика физической культуры,1981,№11, с.21-24.
4. Корженевский.А.Н, Квашук П.В., Птушкин Г.М. Новые аспекты комплексного контроля и тренировки юных спортсменов в циклических видах спорта//Теория и практика физическ. культуры.-1993.-№8.-С.23-28.
5. Кургузов Г.В., Корженевский А.Н., Шпатенко Ю.А. Адаптация высококвалифицированных боксеров к специализированным тестовым нагрузкам максимальной и субмаксимальной интенсивности./ Вестник спортивной науки.-№ 3 (8), 2005, с. 17-20.
6. Спортивная медицина.-/Под. ред. Г.М. Куколевского.-М. :Медгиз, 1961.-442 с.
7. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом : проблемы, методы исследования.-М : Советский спорт, 2006.-280 с.
8. Keul Jetal.: Biohemisehe Grundlagen des Kinderbeistungsports. Jn: Deutscher Sportbund (Hreg): Beiheftzu biheftzu beistungssport 28. Berlin: Bartebss Weruitz, 1982.
9. Lafontaine T.P., B.R. Londeree, and WK Spath. The maximal steady state versus selected running events. Med. Sci Sports Exeroise.1984,-13: 190-192.
10. Saltin B., Astrand P.O. Maximal oxygen uptake in athletes. J. of Apple, Physiol. 1967.- v. 23.- N3.-S. 353-358.

РОЛЬ ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА СТРАНЫ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА РФ

Г.С. Зяблова
преподаватель ФГБУ ПОО «Государственное Училище (техникум) олимпийского резерва г. Бронницы Московской области»

Вопросы подготовки спортсменов высокого класса являются предметом острых дискуссий, особенно в контексте выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях. В современных условиях спортивные соревнования демонстрируют спортивные достижения страны, определяют текущий мировой рейтинг страны, являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы граждан России.

В настоящее время наблюдается ряд проблем, требующих немедленного разрешения, а именно отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва для сборных команд страны; проблемы нормативно-правового, организационно-управленческого, материально-технического, научно-методического, медико-биологического и кадрового обеспечения; отставание от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий; усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений.

Это существенно затрудняет подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса, негативно сказывается на конкурентоспособности российского спорта. Мировые спортивные державы перешли к формированию новой технологической базы развития физической культуры и спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории физического воспитания и спортивной тренировки, педагогики, психологии, биомеханики и

биотехнологий, медицины, информатики, нанотехнологий и управления.

Реализация стратегии повышения конкурентоспособности российского спорта в настоящее время является актуальным направлением в подготовке спортивного резерва. Президент России В.В. Путин отметил, что "Конкуренция в мировом спорте с каждым годом становится жёстче. В битве за пьедестал участвуют все, кто готовит атлетов и лидером становится тот, кто сумел задействовать весь арсенал современных средств и возможностей, кто грамотно обеспечил каждый этап на пути к победе".

Анализ состояния и перспективы развития спорта высших достижений, с учетом усиления борьбы с допингом, а также реальных возможностей российского спорта, дает основание предположить, что достижение стратегической цели – победы спортивной сборной России в летних и зимних Олимпийских играх в период с 2012 по 2020 годы – будет зависеть главным образом от качества спортивного резерва и превосходства над соперниками в технологии подготовки (Г.З. Карнаухов, М.В. Кулешова).

Для достижения этой цели необходима четко выстроенная многолетняя система непрерывной подготовки олимпийского резерва страны, обеспечивающая преемственность учебно-тренировочной работы от уровня начинающих спортсменов до уровня победителей крупнейших международных соревнований.

Целенаправленное решение комплекса задач по созданию условий для эффективной подготовки ближайшего резерва спортивных сборных команд возможно при развитии системы училищ олимпийского резерва России (далее - УОР РФ), основными задачами которых являются подготовка спортивного резерва для пополнения спортивных сборных команд России по олимпийским видам спорта (в федеральных УОР РФ количество спортсменов, входящих в состав сборных команд РФ составляет более 50%) и подготовка квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта со средним профессиональным образованием. Система, созданная в УОР РФ, является в своем роде уникальной, она позволяет

интегрировать непрерывную подготовку спортсменов – кандидатов в сборные команды Российской Федерации с получением профессионального образованием.

В целях решения задач подготовки спортсменов в УОР собран высокопрофессиональный, творческий коллектив тренеров и педагогов, медицинский персонал, опытные психологи, сотрудники научно-методических отделов; созданы современные методическая и спортивная базы для подготовки спортсменов мирового уровня. В училищах созданы оптимальные условия для подготовки спортсменов высокого класса: полноценное, сбалансированное питание; бытовые условия; проживание в общежитии; постоянный педагогический, медицинский контроль; психологическая поддержка, все что необходимо для проведения тренировочного, образовательного и воспитательного процессов, т.е. организована такая система подготовки, которая будет способствовать достижению спортсменами высокого спортивного результата.

Подтверждением эффективности работы УОР для подготовки олимпийского резерва страны являются результаты участия спортсменов – студентов и выпускников училищ в международных соревнованиях, в первую очередь, в Олимпийских играх. Так, на летних Олимпийских играх 2008 года в Пекине 143 представителя УОР РФ (из 29 училищ) завоевали 46 медалей (24 золотых, 12 серебряных, 10 бронзовых), что составило 63% от общего числа медалей, завоеванных спортсменами сборной команды России на Олимпиаде. На ОИ 2012 года в Лондоне 184 студента и выпускника УОР РФ (из 30 училищ) принесли сборной команде России 64 медали (23 золотых, 16 серебряных, 25 бронзовых), 78% от общего количества медалей российских спортсменов (Карнаухов, Г.З. / Г.З. Карнаухов, М.В. Кулешова // Актуальные вопросы формирования системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2012. – С. 62-65.)

Уровень эффективности УОР по подготовке спортивного резерва во многом зависит от качественного отбора перспективных для занятий спортом детей и подростков, проведенного на основе научно

обоснованных критериев функционального состояния избранному виду спорта (двигательной одаренности для циклических видов спорта).

Но в сложившейся годами системе подготовки резерва страны выпадает самое существенное звено – база для качественного отбора одаренных детей и подготовки перспективных мальчиков и девочек со всех регионов России, имеющих физиологическую, физическую, психологическую предрасположенность, спортивный талант, огромное желание заниматься спортом и способных достичь высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта. И таким начальным звеном в системе подготовки спортсменов высокого класса должна стать школа-интернат спортивного профиля (далее - ШИСП) в структуре училищ олимпийского резерва.

Коллектив авторов Я.В. Гурин, Д.Н. Черноног, К.И. Братков, Д.П.Антонов в статье «Анализ законодательной базы, регламентирующей деятельность школ-интернатов спортивного профиля» определили количество ШИСП в структуре образовательных учреждений интернатного типа. Таким образом, доля ШИСП по отношению к другим типам школ-интернатов, существующих на территории России, составляет всего 1,7%. (Анализ законодательной базы, регламентирующей деятельность школ-интернатов спортивного профиля / Я.В. Гурин, Д.Н. Черноног, К.И. Братков, Д.Н. Антонов // Актуальные вопросы формирования системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2012. – С. 47-48.)

В то время как ШИСП призвана решать такие задачи, как:

- проведение и рациональное совмещение на высоком профессиональном уровне образовательного, воспитательного и тренировочного процессов, способствующее обеспечению гармоничного развития здоровой личности, воспитанию человека гуманного, защищенного, уверенного в своем завтрашнем дне;
- специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения ими высоких стабильных результатов и дальнейшего перехода в Училище;

- внедрение в учебный и тренировочный процесс новых педагогических технологий;
- создание условий для обеспечения физического и психического здоровья обучающихся;
- удовлетворение потребности обучающихся, воспитанников в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение творческого развития способностей, формирование личностных качеств обучающихся;
- воспитание высоких моральных качеств, патриотизма, чувства ответственности, дисциплинированности и трудолюбия;
- создание оптимальных условий для формирования адекватных современному уровню знаний, умений и навыков обучающихся.

Таким образом, создание ШИСП в структуре УОР позволит реализовывать спортивную подготовку детей младшего, среднего, старшего школьного возраста (в зависимости от вида спорта), тем самым обеспечивая преемственность в подготовке олимпийского резерва страны. Без преемственности поколений, при отсутствии полноценного резерва, нет смены лидеров, не происходит омоложение спорта, а ветеранам сборной, по понятным причинам, всё труднее добиваться высокого результата на всероссийской и международной арене.

Создание ШИСП в структуре УОР РФ имеет все для этого основания. Училища олимпийского резерва располагают всем необходимым для организации тренировочного и воспитательного процессов. Находясь под наблюдением опытных специалистов училища– тренеров, преподавателей, воспитателей, методистов, психологов, медицинских работников, учащиеся ШИСП смогут успешно совмещать обучение в общеобразовательной школе с эффективным совершенствованием спортивного мастерства, имея при этом хорошее материально-техническое оснащение тренировочного процесса, комфортабельные условия проживания, полноценное сбалансированное питание, возможности проведения медико-восстановительных мероприятий. Кроме этого, юные спортсмены, находясь в коллективе, среди спортсменов высокого класса, имеющих

богатый социальный опыт, опыт участия в международных стартах смогут легче адаптироваться к психическим и физическим нагрузкам.

Как известно, целенаправленная подготовка спортсменов, сосредоточенная в одном месте, под единым руководством имеет ряд преимуществ и позволяет значительно эффективнее организовать учебно-тренировочный процесс. У коллектива тренеров и методистов появится возможность разрабатывать индивидуальные программы многолетней спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: генетических, психологических, физиологических, биохимических, иммунологических.

На сегодняшний день можно выделить основные направления работы:

- создание организационно-правовых основ подготовки спортивного резерва в ШИСП, как структурном подразделении УОР РФ;
- структурирование системы многолетней спортивной подготовки юных спортсменов;
- выделение кластерных подходов в организации и планировании программ подготовки спортивного резерва;
- ресурсное обеспечение подготовки спортивного резерва – укрупнение и модернизация материально-технической базы с учетом специфики культивируемых видов спорта; научно-методическое сопровождение, основанное на передовых достижениях в области спортивной подготовки

Поход, ориентированный на интеграцию УОР и ШИСП будет способствовать повышению эффективности спортивной деятельности, обеспечит оптимальные условия роста спортивного мастерства, получения образования, социальную защиту спортсменов юношеских и молодежных сборных команд России, процесс профессионального долголетия спортсмена, а самое главное обеспечит участие в трудной конкурентной борьбе за мировые рекорды.

Список использованной литературы

1. Антонов Д.Н., Братков К.И., Гурин Я.В., Черноног Д.Н. Разработка комплекса мер по повышению эффективности организации спортивной деятельности школ-интернатов спортивного профиля // Актуальные вопросы формирования системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2012. – С. 18-23.
2. Гурин Я.В., Черноног Д.Н., Братков К.И., Антонов Д.Н. Анализ законодательной базы, регламентирующей деятельность школ-интернатов спортивного профиля // Актуальные вопросы формирования системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2012. – С. 47-48.
3. Карнаухов, Г.З., Кулешова М.В. Инновационная система подготовки спортивного резерва в училищах олимпийского резерва // Актуальные вопросы формирования системы подготовки спортивного резерва: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2012. – С. 62-65.

ПРЫЖКОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Н.Б. Маркелова
тренер-преподаватель МБОУ ДО «ДЮСШ «Олимп» г. Йошкар-Олы»

Упражнения в современной художественной гимнастике представляют собой сложнейшие композиции разнохарактерных движений: переворотов, равновесий, наклонов, волн, танцевальных шагов, поворотов, вращений. Среди них различные виды прыжков составляют до 30%. Сочетание их с другими элементами весьма

специфично. Между тем, практически всегда в целом эффективность упражнения связана с высотой и дальностью прыжков. Эти последние признаки, оцениваемые чисто визуально, проявляются в прямой зависимости от специальных качеств спортсменки - скоростной силы ног («прыгучести») и умения реализовать ее в технике конкретного прыжка. Такое воззрение по данному вопросу на современном этапе развития художественной гимнастики - общепризнанно. Лишь иногда специалисты допускают возможность реализации прыгучести в спортивном упражнении «художниц» самопроизвольно, без соответствующего технического умения или навыка. Таких меньшинство и они, как правило, не добиваются высоких результатов.

Однако, в данном случае мы считаем необходимым обратить внимание на другой важный нюанс, проявившийся в процессе специально проведенных наблюдений и изучения опыта работы разных тренеров: даже обладая высоким уровнем развития прыгучести и способностями реализовать ее в технике отдельных прыжков, гимнастки не достигают высоких результатов при исполнении целых комбинаций. Причем, это, как мы полагаем, связано не с низкой функциональной подготовленностью (хотя и такое вполне может быть), а с отсутствием тренированности именно в сериях двигательных действий, прыжковых элементов и соединений, в целом объединенных именно в комбинацию. В свою очередь, такая тренированность требует совершенно определенной - адекватной данной специфике двигательной деятельности методики подготовки гимнасток. Последняя же в художественной гимнастике практически не имеет научного обоснования, средства и методы заимствуются в других, чаще некомбинационных видах спорта или разрабатываются на основе общих закономерностей без учета специфики художественной гимнастики.

Такое состояние вопроса послужило для нас основанием попытаться разработать эффективную методику прыжковой подготовки для спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. Актуальность проведенного исследования предопределяется отсутствием научно обоснованной методики

скоростно-силовой подготовки, реализуемой в развитии так называемой прыгучести. А также, невозможность заимствования каких-либо методик, разработанных в других спортивных специализациях, в силу их неадекватности условиям применения в художественной гимнастике и специфическим особенностям самих гимнасток.

Особую актуальность данному вопросу придает необходимость увязывания развиваемой у гимнасток прыгучести с требованиями комбинационной подготовленности и зависимость ее от таких факторов, как устойчивость к вращательным сбивающим воздействиям. В обозначенном аспекте научные исследования вообще не проводились.

Объект исследования - спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой в ДЮСШ. Предмет исследования - процесс формирования прыжковой подготовленности и её реализация в соревновательных упражнениях гимнасток- «художниц». Цель исследования - разработка методики специальной прыжковой подготовки, адекватной особенностям художественной гимнастик. Практическая значимость работы заключается в разработке оригинальной методики прыжковой подготовки гимнасток и её внедрения в тренировочный процесс.

Задачи исследования:

1. Определить основные параметры и уровни прыжковой подготовленности гимнасток- «художниц».

2. Исследовать связи параметров одномоментной и комбинационной прыгучести.

3. Определить степень реализации прыжкового потенциала гимнасток - «художниц» в одиночных и комбинационных спортивных упражнениях.

4. Изучить влияние вращательной нагрузки на функциональное состояние художниц, параметры прыгучести и качество выполнения спортивных упражнений.

5. Разработать эффективную методику прыжковой подготовки спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

Методы исследования:

1. Изучение состояния вопроса по данным наблюдений, анкетного опроса и специальной литературы.

2. Измерение, расчет и анализ различных параметров прыжковой подготовленности.

3. Пульсометрия.

4. Тестирование.

Педагогический эксперимент проводился в 2015 году на спортсменках 13 лет, занимающихся в ДЮСШ г. Йошкар-Олы. Уровень квалификации - 1-й разряд. .

Эксперимент проведен по классической схеме построения - с экспериментальной и контрольной группами.

Спортсменки экспериментальной группы, в составе 8 человек, тренировались по авторской методике. В её основу была положена разработанная программа прыжковой подготовки. В контрольной группе, в составе 7 человек, занятия проводились по стандартной методике, отличительной чертой которой является работа над прыгучестью и прыжковой выносливостью в составе технической подготовки, т.е. во время работы над спортивными элементами и комбинациями.

Основное содержание работы.

Исследование параметров прыжковой подготовленности и их взаимосвязей у гимнасток позволило выявить их количественные характеристики. Дальнейшее решение задач исследования предопределяло изучение характеристик механической работы спортсменок, которое в художественной гимнастике ранее не проводилось.

Исследования, проведенные на всем контингенте испытуемых, позволили, на наш взгляд, полностью решить первую задачу. Для исследования реализации прыжковой подготовленности в спортивных комбинациях использовалась (экспертная) судейская оценка за качество выполнения упражнения и интегративный показатель, включающий высоту прыжка и экспертную оценку.

В ходе исследования применялись следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости;
2. Упражнения для формирования устойчивости к сбивающим факторам;
3. Формирование способностей реализовать прыжковый потенциал в спортивных упражнениях.

Программа прыжковой подготовки предусматривала последовательный переход от упражнений общепрыжкового характера (и даже некоторых имитационных) к более специализированным - тем, которые, сохраняя высокие требования к проявлению прыгучести, основное тренирующее воздействие оказывали на устойчивость к сбивающим факторам, реализацию в спортивных упражнениях и формирование некоторого запаса прыжкового потенциала.

При этом количество видов упражнений уменьшалось, но возрастала их серийность, а, следовательно, и функциональная нагрузка - что могло иметь, по моему мнению, положительный перенос на экономичность затрат при выполнении комбинаций. Такая направленность упражнений привела к значительному сокращению сроков прыжковой подготовки по сравнению с теми, примеры которых нам дает привычная практика.

Тренировка по авторской методике привела к тому, что повышение уровня прыгучести нашло соответствующее отражение в увеличении высоты всех спортивных прыжков. В разных прыжках увеличение последнего параметра составило от 10,6% до 14%, или от 3,6 до 4,97 см. Это много, тем более, если учитывать небольшую продолжительность занятий.

Таким образом, эксперимент показал, что программа прыжковой подготовки «художниц» адекватна особенностям их деятельности, уровню и соответствующим задачам специализированного совершенствования; подбор упражнений и методика их использования эффективны для повышения уровня прыжковой подготовленности гимнасток- «художниц» 13-летнего возраста и положительной ее реализации, как в отдельных прыжках, так и в комбинациях.

Сравнение динамики показателей, полученных у гимнасток, тренировавшихся по авторской методике с показателями, полученными на спортсменках, использовавших наиболее эффективную на данный момент методику, показал, что определенный прогресс наблюдается и в группе спортсменок для нас контрольной.

В результате проведенного исследования была разработана эффективная методика специальной прыжковой подготовки, адекватной особенностям художественной гимнастики:

Для развития прыгучести:

1) напрыгивание на возвышение 30 см - спрыгивание и напрыгивание на большее возвышение (40-70 см); 3-5 подходов с 5-7 повторениями;

2) то же одной ногой с уменьшением высот до доступных, но требующих мощного отталкивания и жесткого взаимодействия с опорой - дозировка та же.

Для прыжковой выносливости:

1) прыжки с двойным вращением скакалки в 2-3-х сериях по 10-15 прыжков подряд;

2) чередование прыжков на одной и двух ногах с высоким выпрыгиванием вверх в 2-3-х сериях по 18-20 прыжков.

Для формирования устойчивости к вращательной нагрузке:

1) разнообразные прыжки (прямые и с поворотами) после поворотов на 360 и 720 градусов, заканчивая их равновесными позами, 3-5 подходов с 5-10 повторениями в каждом;

2) серия: кувырок вперед - прыжок «кольцом» - междускок с приземлением на одну ногу - шагом вперед поворот на 360 градусов и прыжок «шагом (разножка)» - кувырок вперед. Далее повторить подряд все предыдущие элементы - 2-3 раза.

Для реализации прыжкового потенциала в гимнастических элементах и комбинациях:

1) выполнение различных гимнастических прыжков в усложненных условиях. Например, с приземлением на возвышение от 10 до 40 см, или без разбега.

2) чередование в одном подходе выполнения гимнастических прыжков в усложненных и облегченных условиях. Например, прыжок с приземлением на высоту, ниже уровня обычной опоры, и в темпе прыжок на большую высоту. Оба упражнения целесообразно выполнять в 3-5 подходах с 5-7 повторениями.

Список использованной литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю.В. Верхошанский – М.: 2004. – 320 с.
2. Говорова, Л.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике/ Л.А. Говорова, А.В. Плешкань – М.: 2010. – 52 с.
3. Каледина, И.В. Специальная выносливость как фактор повышения технической оснащенности соревновательных композиций гимнасток различной квалификации (на примере художественной гимнастики) Магистерская дисс. / И.В. Каледина – РГУФК, 2003. – 110 с.
4. Карпенко, Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой / Л.А. Карпенко, И.А. Виннер –М.: 2010. – 98 с.
5. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика / Л.А. Карпенко – М.: 2003. – 381 с.
6. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин – М.: физкультура и спорт, 2002. – 459 с.
7. Платонов, В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов/ В.Н. Платонов – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 288 с.
8. Правила судейства по художественной гимнастике на 2013 – 2016 гг. Технический комитет по художественной гимнастике. ФИЖ, 2013. – 71 с.

РЕЗЕРВЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ -ГОНЩИКОВ РЕСПУБЛИКИ

Н.В. Смоленцев, Заслуженный тренер РМЭ,
А.Н. Москвичев, кандидат педагогических наук,
СДЮСШОР по лыжным гонкам

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности (табл. 1). Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Таблица 1 Иерархия значимости факторов, определяющих уровень спортивной результативности лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства (по В.П. Квашуку, 2004)

Категории факторов, влияющих на достижение спортивной результативности	Уровень значимости
Энергетические (функциональные)	****
Личностно-психические	***
Технико-тактические	**
Морфологические	*

Примечание, уровень значимости : **** 30-40%; *** 20-25%; ** 10-15%; * менее 10%.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) лыжника является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого

показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате [1].

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Анализ научных исследований, направленных на изучение взаимосвязи физической и технической подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации, показал, что на современных трассах и при современном лыжном инвентаре все большее значение приобретает скоростно-силовая подготовка спортсменов, и зачастую скорость передвижения лыжника лимитируется низким уровнем развития специальных силовых и скоростных качеств [1, 2].

Установлено, что высокий уровень силы основных мышечных групп: разгибателей голени, бедра, плеча тесно коррелирует с длиной шага, скоростью передвижения и позволяет лыжникам показывать высокий спортивный результат на трассах со сложным рельефом [1]. Одним из основных средств развития специальной силы у лыжников являются тренировки на крутых подъемах.

В лыжных гонках соревнования поводятся на трассах разной степени сложности, от очень сильно пересеченных до почти равнинных. Известно, что чем сложнее трасса, тем большие требования предъявляются к функциональной подготовленности гонщиков. И в тренировочном процессе подготовка на сложнопересеченной трассе дает больший прирост функциональной подготовленности спортсменов.

Именно поэтому лыжники республики уже в шестидесятых годах стали использовать трассу в районе поселка Куяр летом и зимой для подготовки и проведения учебно-тренировочных сборов. Занимался подготовкой трассы тренер-преподаватель Глазырин И.Я. - спортклуб «Дружба». С того времени на этой трассе осенью

проводятся соревнования по кроссу среди лыжников города Йошкар-Олы и республики.

С 1972 года трасса готовилась снегоходом «Буран». С 1974 года тренером с/к «Дружба» стал С.С. Шадрин. Была проведена планировка трассы летом с использованием трактора.

С 1970 года по 1989 год на трассе за Куяром проводились чемпионаты и первенства республики. Здесь в 1973 году проводилось первенство России среди политехнических институтов. В 1977 году первенство России среди предприятий министерства радиопромышленности.

В 1992 году силами СДЮСШОР и с привлечением мощного бульдозера осенью была проведена планировка лыжной трассы с учетом требований к проведению соревнований коньковым ходом. В 2001 – 2003 годах на трассе проводились соревнования чемпионата республики.

С 1993 по 2009 годы трасса использовалась для успешной подготовки лыжников к республиканским и российским соревнованиям. В эти годы было подготовлено 10 мастеров спорта России, которые готовились на данной трассе.

Опыт залуженного тренера РМЭ Калмыкова А.А. и авторов статьи по использованию лыжной трассы в районе поселка Куяр при проведении учебно-тренировочных сборов зимой показывает, что двухразовые тренировки в день на этой трассе оказывают чрезмерное воздействие на организм спортсменов. Вторые тренировки в этом случае лучше проводить на менее сложной трассе (например, в Корте). Специфика данной трассы в том, что чередование крутых подъемов сравнительно небольшой длины, за которыми следуют участки равнины и крутые спуски с поворотом (на которых спортсмен не успевает отдохнуть), затем опять подъем, либо недлинный и крутой, либо пологий, но большой длины. В результате, при прохождении трассы, к организму спортсмена предъявляются все более возрастающие требования к его функциональной подготовленности.

Таким образом, для повышения эффективности функциональной лыжной подготовки способных лыжников-

гонщиков, проживающих в Йошкар-Оле и вблизи нее, в течение зимнего сезона и особенно при подготовке к ответственным российским соревнованиям необходимо использовать созданную природой и с участием многих людей, проверенную временем данную лыжную трассу. Это самый недорогой и более доступный путь. Опыт показывает, что хорошо влияют на рост функциональной подготовленности спортсменов учебно-тренировочные сборы в Волжске или на месте российских соревнований, но это связано с удорожанием подготовки, что является лимитирующим фактором.

Список литературы

1. 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.
2. 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.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Г.В. Чемеков
учитель физической культуры ГБОУ Республики Марий Эл «Национальная президентская общеобразовательная школа – интернат основного общего образования»

В последние годы в практике физического воспитания особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям учащихся. Таковыми являются

игровой и соревновательный методы. Эти методы практикуются в моей педагогической днятельности с помощью спортивных и подвижных игр.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Особое значение подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, связанное с этническими и другими особенностями, так или иначе отражают такие общие характерные черты, присущие этой форме деятельности, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно изменяющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности, инициативы. Такая широта использования возможностей, выражающаяся в самостоятельности и относительной свободе действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных условностей при подчинении личных

интересов общим, связана с ярким проявлением эмоций. Все это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Однако такое разностороннее воздействие не препятствует избирательной направленности в использовании подвижных игр.

Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяет использовать народные подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у занимающихся чувства коллективизма, активности, инициативы, сознательной дисциплинированности; настойчивости в достижении поставленной цели, смелости [6].

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр.

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей школьного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ,

повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

В институтах физической культуры спортивные игры представляют специальный учебный предмет, включающий: историю, теорию, методику преподавания, практическое освоение техники и тактики отдельных игр, воспитание педагогических навыков. Каждая спортивная игра имеет свои характерные особенности. На своих уроках физкультуры широко использую такие спортивные игры как пионербол, волейбол, футбол. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале и на открытом воздухе [5].

Особенностью игры в футбол является большое разнообразие двигательных действий, эффективность использования которых диктуется и определяется постоянно меняющейся обстановкой. Каждый игрок должен уметь перемещаться бегом в разных направлениях, а также лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в одну и в другую сторону, быстро менять способ и скорость передвижения, одновременно держа в поле зрения игровую площадку, расположение партнеров и соперников, перемещение мяча. Возможность соперничества в силе, быстроте и ловкости, разгадывание хитроумных комбинаций, применение эффективных неожиданных приемов, результатом которых является забитый гол, представляют огромные творческие возможности для физического совершенствования. Футбол предъявляет очень высокие требования к морально-волевым качествам. Высокого уровня мастерства способны добиться лишь настойчивые и упорные люди, десятки и сотни раз отрабатывающие одни и те же приемы. В то же время футбол предъявляет высокие требования к нравственной стороне личности: ответственность за свои действия и действия партнеров, трудолюбие, умение преодолевать усталость, достойно вести себя в спорной ситуации, стойко переносить травмы различного характера, не накапливая обид на соперника [1, с.153-155].

Особенность игры в волейбол связана с необходимостью поддерживать мяч в воздухе и обеспечить наиболее удобное положение, при котором нападающий может выполнить эффективный прием. Достоинством волейболиста является не выполнение удара с особой силой, а применение обманного движения в самый неожиданный момент. Это дает возможность самодозирования нагрузки, что позволяет игре быть доступной для людей всех возрастов. В то же время двигательные действия волейболиста достаточно многообразны, включают в себя различные короткие пробежки, прыжки, прием мяча. Это требует таких специфических движений, как падение с перекатом на спину, падение в сторону и вперед, на бедро, с перекатом на грудь. Таким образом, овладение элементарными акробатическими упражнениями является важной частью физической и психологической подготовки школьника [1, с.181].

Подвижные и спортивные игры на занятиях проводятся в подготовительной и основной частях. В подготовительную часть включаются игры, направленные на подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. Продолжительность этих игр не должна быть большой. В основную часть занятия включаются игры без мяча и с мячом, направленные на совершенствование различных качеств школьников, а также для овладения обучаемыми основами спортивных игр, слаженности действий в составе коллектива, воспитание волевых качеств. Такие занятия бесспорно помогают получить серебряные и золотые значки при сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения от учебной и творческой деятельности.

Разве не такая подготовка формирует личность успешного, сильного гражданина нашей страны?

Список использованной литературы

1. Лебедь Ф. Формула игры: общая теория спортивных игр, обучение и тренировка: [Монография] / Ф. Лебедь. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. 392 с.

2. Коротков И. М, Былеева Л. В., Клименкова Р. В, Кузмичева Е. В. Подвижные игры. Учебник М.: Физическая культура, 2006. 288 с.

3. Кузьмичева Е.Е. Подвижные игры для детей старшего и среднего школьного возраста:учебное пособие/.–М.:Физическая культура, 2008. 112с.

4. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. 144 с.

5. Мусиков Г.В., Захаров П.А. Спортивная игра в общей теории игр // Физическое воспитание студентов. 2009. №2. С. 81 - 88.

6. Самусенков О.И. Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. - М.: МГИУ, 2000. 204 с.

7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002. 520 с.

8. Столяров В.И. Игровая модель соперничества и ее разновидности // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: Материалы междунар. науч.-практ. конф. - Смоленск, 2002. С. 14 - 20.

ПОТЕНЦИАЛ НАСЛЕДИЯ УНИВЕРСИАДЫ-2013 В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Р.А. Загидуллин
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Казанское училище олимпийского резерва»

В период, когда Россия идёт по пути созидания и инновационных технологий во всех сферах жизнедеятельности, когда реализуются крупномасштабные проекты, особенно важны действия государства, всех институтов гражданского общества в сохранении здоровья населения, его молодого поколения.

Универсиада - комплексные студенческие соревнования, по значимости вторые после Олимпийских игр, с одной стороны, требуют концентрации всех ресурсов: материальных, организационных, интеллектуальных, с другой, дают уникальную возможность развития всей инфраструктуры города ,экономики ,воспитания ,образования, культуры и студенческого спорта.

Наследие универсиады-2013,её потенциал - это мощный импульс повышения качества жизни населения в целом, укрепления его здоровья, формирования здорового образа жизни не только в Татарстане, но и в России, её регионах.

Рассматривая Наследие универсиады, мы исходим из многообразия её составляющих и выделяем два крупных направления: материальное и нематериальное наследие.

Материальное - это спортивные объекты: деревня Универсиады, объекты транспортной инфраструктуры: аэропорт, скоростная железная дорога, метро, дорожные развязки, транспортные средства;

объекты медицинского обеспечения, а так же питания, размещения, безопасности и т.д.

Для организации соревнований Универсиады было задействовано около 60 высокотехничных спортивных объектов Казани, 29 из которых - нового строительства, а так же жилой комплекс «Деревня Универсиады». Деревня включает в себя медицинский центр, где гостям и участникам оказывалась первичная медико-санитарная, скорая и специализированная помощь. Так как республика Татарстан вошла в число пилотных регионов России по формированию доступной среды для людей с ограниченными возможностями, то Программой «Доступная среда» предусмотрен комплекс мероприятий по обеспечению доступности объектов Универсиады для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, органов слуха и зрения в качестве зрителей и занимающихся спортом.

В целях долгосрочного и эффективного использования объектов универсиады после её завершения, Правительством Российской Федерации 2 ноября 2010 года принята Концепция наследия 27 всемирной летней универсиады 2013 года. В соответствии с ней, 17 спортивных объектов, построено специально максимально приближенно к вузам, позволят на более качественном уровне организовать учебный процесс студентов, создать современные условия для развития студенческого спортивного движения и увеличить количество обучающихся, вовлеченных в занятия спортом. В целом, комплекс спортивных сооружений при вузах позволят перспективе заниматься спортом около 70 тысячам студентам различных в вузах, станет базовой площадкой для подготовки спортивного резерва, развития детско-юношеского спорта и в целом массового спорта среди населения.

Одновременно прорабатываются вопросы рационального и эффективного использования спортсооружений, обеспечения доступности всех объектов Наследия Универсиады. Уже сегодня в рамках реализации Программы «Пятилетка здоровья» на их базе ежедневно выделятся по одному часу учащимся общеобразовательных и детско-юношеских школ для проведения учебных занятии,

спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, определены часы бесплатного посещения объектов жителями города. Так бассейн «Буревестник» каждое воскресение с 8 до 13 часов открыт для всех желающих. Работа по обеспечению доступности спортсооружении для населения носит системный характер, рационально и эффективно используются такие крупные объекты, как Дворец водных видов спорта, Центр гимнастики, стадион на 45 тысяч мест.

Очевидно, что уже за период подготовки к всемирным студенческим играм Казань стала одним из ведущих спортивных центров России, где созданы все условия для формирования здорового образа жизни населения и прежде всего молодого поколения.

Таким образом, материальное наследие универсиады благодаря транспортной инфраструктуре дорог и развязок, современных объектов питания, приближённости спортивных объектов к вузам, место жительство будет способствовать высвобождению времени для занятия спортом, в конечном итоге,- улучшению качества жизни населения и его здоровья.

Важное значение в этом аспекте имеет и нематериальное Наследие универсиады, которая включает в себя: повышения имиджа города, его узнаваемости, рост инвестиционной и туристической привлекательности; качественный скачок в развитии волонтёрского движения; рост вовлеченности в спорт разных категорий населения; повышение потребности в качественном образовании и воспитании, включая знание языков, истории ,рост общего уровня культуры населения, повышение квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта, обслуживания.

Особо хотелось бы подчеркнуть влияние Наследия универсиады с точки зрения объединяющей идеологии спорта: нет более действенного инструмента, идеи, направленной на воспитание жизнеспособного, нравственного, и физически здорового поколения, чем спорт. Участие молодёжи в школьных, вузовских, республиканских соревнованиях, присутствии в качестве зрителей на крупнейших турнирах и матчах международного уровня, встречи с выдающимися

спортсменами, олимпийские дни, уроки универсиады-всё это направленно на формирования здорового образа жизни у молодого поколения.

Считаю одним из существенных аспектов Наследия универсиады – развития на уровне мирового опыта волонтёрского движения среди школьников, студентов, всей молодёжи. Эта форма активной занятости позволяет оторвать от улицы, пустого времяпровождения, ощутить себя полезным обществу. На тот момент в базе данных в Центре рекрутинга волонтёров насчитывалось более 23 тысяч кандидатов, в этот процесс были вовлечены 49 вузов и 15 общественных организаций из 27 регионов России.

За несколько месяцев волонтёры «Казань 2013» приняли участие в таких значимых мероприятиях 5 международные спортивные игры «Дети Азии», Международный Саммит АТЭС-2012, Олимпийские игры-2012 в Лондоне, а так же на прошедших тестовых соревнованиях в Казани.

Но этой работе в оставшийся короткий период необходимо было придать системный характер, центр ответственности при этом за Дирекцией универсиады, которая должна, прежде всего, готовить разноплановых специалистов по направлениям деятельности волонтеров, используя имеющиеся возможности вузов, всех учебных заведений, общественных организаций. Без своевременной подготовки специалистов, мы не смогли бы обеспечить качественную работу волонтеров во время универсиады. Вместе с тем, прошедшие школу Универсиады волонтеры передавали свой опыт на Олимпиаде- 2014 в Сочи и смогут передавать его на других крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Молодое поколение необходимо мотивировать, чтобы оно активнее участвовало в волонтерских федеральных, международных программах, тем самым развивая свою социальную активность, что способствует формированию здоровой личности.

Потенциал Наследия универсиады, уверен, будет влиять и уже влияет на образование и воспитание молодежи: растет ее желание получить качественное образование, изучать и знать иностранные

языки, культуру и традиции страны, участвующих в международных соревнованиях.

В соответствии с Наследием универсиады на территории Деревни расположена Поволжская академия физической культуры спорта и туризма, которая стало современным образовательным учреждением нового уровня с мощной инфраструктурой, включающей 7 современным спортивных сооружений, научно-исследовательский институт технологий подготовки спортивного резерва, высшую школу тренеров, международный образовательный центр FISU, центр подготовки резерва сборных команд России. На базе Академии формируется новая образовательная модель в сфере физической культуры, спорта, система подготовки спортсменов высокого класса на основе эффективного использования спортивного наследия универсиады 2013 года.

Деятельность созданного впервые в мире именно в России Международного образовательного центра FISU, в г. Казань направлена на подготовку высококвалифицированных специалистов и обеспечение их участия в нем в качестве спортсменов, болельщиков, зрителей.

В период получения права проведения Универсиады-2013 большой эффект для победы России имел пробег студентов Казань-Брюссель по пяти странам и городам России по сбору подписей в поддержку флага универсиады по 16 городам.

Мы понимаем, что целый комплекс мер формирует Наследие универсиады, которое является инструментом в утверждении здорового образа жизни.

В чем это проявляется?

-в вовлечении все большего количества населения в занятии физической культурой и спортом;

-в формирование духовно и нравственно здоровой личности.

-все более узнаваемыми, интересными в мире аи притягательны как туристический центр, культурный, спортивный, экономически развитый регион становится Казань и Республика Татарстан;

-улучшится экологическая обстановка, благодаря развитию всей инфраструктуры к универсиаде.

Можно назвать ещё немало факторов положительного влияния Универсиады. В целом, наследие Универсиады-2013 несет в себе большой потенциал для улучшения качества жизни, формирования здорового образа жизни населения и молодого поколения.

Список использованной литературы

1. Книга олимпийских знаний В.С Родиченко [и др.] – М.: Советский спорт,2004 – 128 с.: ил.
2. Энциклопедия олимпа. Концептуальное подарочное издание / авт.- сост.Лившиц Л.В., Токарев Г.Г., под ред. Лившица Л.В. – Ростов н/Д :2009.- 144 с.: ил.
3. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд.,испр.- М.: Издательский центр «Академия», 2012 .- 480 с. – (Сер.Бакалавриат).

КОММУНИКАТИВНО-РЕЧЕВЫЕ НАВЫКИ – КАК СРЕДСТВО ЭФФЕКТИВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ

Р.А. Загидуллин
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Казанское училище олимпийского резерва»

Стержнем педагогической деятельности является профессионально-педагогическое общение – совокупность средств и методов, обеспечивающих реализацию целей и задач воспитания и

обучения и определяющих характер взаимодействия педагога и учащегося.

Эффективность педагогического общения во многом зависит от наличия у педагога коммуникативных умений. Они связаны с общением педагога с учащимися, коллегами, родителями, начальством. Коммуникативные умения выражаются в способности педагога вступать в контакты с людьми, строить деловые и личностно-эмоциональные отношения. Это умение педагога включиться в разрешение личных проблем учащихся, не прибегая к диктату и не будучи навязчивым. От этого во многом зависят и организаторские возможности учителя: в установлении в классе нормального психологического климата, в его сплочении, в привлечении учащихся к совместному творчеству.

От уровня развития коммуникативных способностей и компетентности зависит лёгкость установления контактов, эффективность общения с точки зрения решения педагогических задач, которые не сводятся только к передаче знаний, выполняя так же функцию эмоционального заражения, возбуждения интереса, побуждения к совместной деятельности.

Коммуникативные способности обеспечиваются четырьмя факторами: способностью к идентификации, чувствительностью к индивидуальным способностям учащихся, хорошо развитой интуицией, наличием речевой культуры. Знаковые и языковые системы в педагогической деятельности являются основным средством передачи общественно-исторического опыта, поэтому педагогу необходимо владеть коммуникативно-речевыми навыками для эффективного решения педагогических задач.

Очень важным в педагогическом общении является наличие у преподавателя педагогического такта – качества, присущего педагогу – мастеру, педагогу – интеллигенту, без него, как бы хорошо не была изучена теория педагогики, учитель не будет хорошим воспитателем – практиком. Педагогический такт базируется на многих качествах, называемых в обиходе душевными – доброжелательности, чуткости, отзывчивости, искренности. Тактичный преподаватель может быстро и

безошибочно разобраться в любой ситуации, понять трудности общения для того или иного учащегося, определить его состояние и с учётом этого найти единственно правильное решение, подобрать подходящую форму воздействия на учащегося, найти верные слова, интонацию, чтобы не поставить его в неловкое положение. Выделяют следующие психологические особенности личности педагога, отличающие педагогический такт от нетактичности: естественность без фамильярности, доверие без попустительства, серьёзность без натянутости, юмор без насмешливости, требовательность без грубости, доброжелательность без заласкивания, деловой тон без раздражительности, настойчивость без упрямства, своевременность без поспешности, внимательность без афиширования этого, просьба без упрашивания и т.д.

Одним из слагаемых мастерства педагога является культура его речи. Тот, кто владеет культурой речи, тот при прочих равных условиях – уровне знаний и методическом мастерстве – достигает больших успехов в учебно-воспитательной работе. Основными компонентами культуры речи педагога являются: грамотность построения фраз, простота и ясность изложения, выразительность (темп, динамика, образность, дикция, словарное богатство), грамотное построение фраз, правильное использование специальной терминологии, речедвигательная координация.

Значение коммуникативно-речевых навыков, эффективного педагогического общения в работе преподавателя трудно переоценить и совершенствовать их необходимо на протяжении всей педагогической деятельности и даже вне её. Главное здесь – убеждённость в высоком уровне сформированности этих навыков в собственной педагогической деятельности, в мотивации на их постоянное совершенствование – только в этом случае педагог будет иметь достаточный для профессиональной деятельности уровень коммуникативно-речевых навыков.

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ФРУСТРАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Г.Р. Гарипов
студент 3курса ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»

Аннотация: В статье рассмотрены теоретические и прикладные аспекты влияния фрустрации на тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов. На основании анализа результата деятельности и эмпирических методов исследования обоснованы средства преодоления фрустрирующих состояний и повышения качества учебно-тренировочного процесса.

Введение: Жизнь общества порождает множество проблем, в полной мере это касается агрессии, каждый день люди наносят психологический и физический вред друг другу. За многие годы этот аспект психологии изучался и даже способен делиться на классификации, выделяемые по поведению человека и даже по нейробиологическим показателям. Спорт становится главной площадкой, где смешиваются все эмоции, и становится подходящим объектом для исследований. Существует очевидная разница между тренировочным процессом и личной жизнью спортсмена, и чаще всего процесс именуемый фрустрацией можно заметить уже в личной жизни, тонкая грань со спортивной агрессией, которая является одним из важнейших, как считает большинство тренеров и спортсменов, аспектом в соревновательной деятельности перерастает в хронический недуг, который касается всех людей, в том числе команду и тренера. Фрустрация – это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях поведения и вызываемое непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решения задачи.

Реакция фрустрации принимает два основных направления: импульсивность (агрессивность) или устойчивость (толерантность). По С.Розенцвейгу, всякая реакция на фрустрацию направлена на поддержание равновесия внутри организма. Т. Шибутани отмечал, что фрустрация не всегда имеет своим результатом агрессию. Толерантность показывает возможность человека справляться с фрустрирующими ситуациями. Ее можно сформировать. Дж. Калугер и У. Ункович считают, что, чтобы быть здоровым, от индивидуума требуется смотреть в лицо и управлять фрустрациями путем построения адекватных моделей поведения. Спортсмены находятся в состоянии фрустрации, когда проигрывают, воспринимают судейство как несправедливое, испытывают беспокойство за снижение своего статуса, конфликты с тренерами или командой, физическую боль или если выступают ниже своих возможностей.

Актуальность: Практическая значимость проблемы фрустрации в спорте и повседневной жизни, недостаточно изучена в отечественной психологии и является следствием падения результативности тренировочной и соревновательной деятельности и кризиса личности, что и обусловило актуальность темы нашего исследования.

Цель исследования: Изучение воздействий фрустрирующих ситуаций на уровень социальной адаптации спортсменов в различных видах спорта, общий анализ современного состояния проблемы фрустрации и агрессии в спортивной деятельности в свете современных теорий.

Методы исследования: анализ литературных источников, метод сравнительного анализа, метод системного анализа и обобщения, метод логических заключений, эмпирические методы.

Гипотеза исследования: Уровень социальной адаптации зависит от специализации и квалификации спортсмена. Эффективным средством преодоления фрустрации являются средства и методы психонастроя, а также активное участие тренера в регулировании психологического состояния спортсменов.

Предмет исследования: Уровень социальной адаптации спортсменов различной специализации, влияние средств и методов психонастроя, роль тренера в регулировании уровня фрустрации.

Объект исследования: Тренировочный процесс представителей игровых и индивидуальных видов спорта.

Организация исследования: Исследование проводилось на базе Казанского училища олимпийского резерва со спортсменами отделения бокс и ватерпольной команды «Синтез-академия».

Фрустрация создает внутреннее напряжение - побуждение, или мотив, к агрессии. Считается, что агрессивное поведение всегда предполагает фрустрацию и, наоборот, фрустрация ведет к какой-либо агрессии.

Спорт обычно тщательно контролируется и дает возможность человеку добиваться не причиняющих никому вреда результатов, энергично участвуя в двигательной деятельности. Спорт по определению имеет соревновательный характер, а само соревнование потенциально может стать источником фрустрации. Фрустрация наступает тогда, когда возникает та или иная помеха целенаправленному поведению. Соревнование – частый источник фрустрации, а фрустрация усиливает вероятность агрессии.

Уровень социальной адаптации спортсменов в различных видах спорта определяется прежде всего социально-психологическими условиями в коллективе, которые базируются на нравственных традициях не столько спортсменов, сколько тренера-педагога. Следовательно, личность тренера во многом определяет социальные установки, нормы поведения спортсменов в ситуации фрустрации.

1 этап исследования: На основании проведенного анкетирования можно заключить, что уровень социальной адаптации во многом зависит как от специализации, так и от квалификации спортсменов. Результаты, полученные на боксерах, показывают, что чем выше спортивная квалификация, тем выше уровень социальной адаптации. Так, уровень социальной адаптации новичков, занимающихся боксом, составляет 14,8%, а мастеров спорта международного класса - 32,6%. Из результатов исследования можно

заключить, что спортивная деятельность при соответствующих педагогических условиях способствует успешной адаптации спортсменов. Соответствен но, чем выше уровень социальной адаптации, тем успешнее процесс социализации личности в коллективе.

2 этап исследования: Мы считаем, что фрустрации сказывается на проявлении личностных свойств. Так, неадекватные тренировочные и соревновательные нагрузки повышают у спортсменов тревожность с 5,0 до 11,0 балла, агрессивность - с 3,0 до 5,0 балла, снижают самооценку с 5,0 до 1,0 балла, миролюбие - с 4,0 до 1,0 балла, сдержанность - с 5,0 до 1,0 балла и влияют на успешность выступления в соревнованиях. Очевидно, что такие показатели неадекватности физической нагрузки не способствуют росту спортивного мастерства и воспитанию личностных свойств. Состояние фрустрации у спортсменов, с одной стороны, снижает эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а с другой - не способствует воспитанию личностных свойств в спорте.

Основанием для этого является отсутствие психолого-педагогического контроля за уровнем фрустрации в учебно-тренировочном и соревновательном процессе, которая, с одной стороны, снижает эффективность деятельности, а с другой - рационально выверенная система подготовки и постоянный контроль ее оптимизируют.

3 этап исследования: Задача этапа - показать степень влияния деятельности тренера, использующего в собственной методы и средства психонастроя: разнообразие в тренировках, внетренеровочные мероприятия, спортивные сборы экскурсионного характера, проведение восстановительных сборов немонотонного характера после соревнований, использование спортивных и подвижных игр в рамках сборов, средства восстановления и регуляций, самовнушение, психорегулирующая тренировка, аутогенная тренировка, релаксация, саморегуляция, медитация. Метод сравнительного анализа позволил выявить позитивную динамику результатов соревновательной деятельности и успеваемости команды «Синтез-академия»:

Результативность		Успеваемость	
2014	2015	2014	2015
11 место	8 место	3,7	4,0

Проведенные исследования подтверждают позитивную динамику соревновательной и учебной деятельности, влияние фрустрации на личностные свойства и социальную адаптацию спортсменов, что подтверждает гипотезу исследования.

Заключение: Считаю важным и необходимым оптимизировать психическую напряженность в ситуации фрустрации не только до, но и после соревнований. За состоянием фрустрации необходим психолого-педагогический контроль, который позволит вскрыть нереализованные ресурсы в повышении спортивного мастерства, так как психологическая подготовка в соревновательном периоде является ведущей. Наблюдения и сравнительный анализ тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов различных отделений позволяют утверждать, что формирование устойчивости (толерантности) к фрустрирующим ситуациям возможно при использовании психологических средств восстановления и стимуляции. Использование эмпирических методов позволяет заключить, что немаловажное составляющее преодоление фрустрацонных состояний играет роль тренера, позволяющая регулировать психологические состояния спортсменов.

Список использованной литературы

1. Сафронов В.К. Агрессия в спорте.- СПб.: Изд-во С.-Петерб. Ун-та 2003. 159 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379с. – (Высшее образование).

3. Ильин Е.П. Психология для педагогов. – СПб.: Питер, 2016. – 640 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

4. Якушева С.Д. Основы педагогического мастерства: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования / С.Д. Якушева. – 4-е изд., испр. И доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2011. – 256 с.

5. Шибутани Т. Социальная психология. – Ростов н/Д.: Феникс, 1999. – 539.

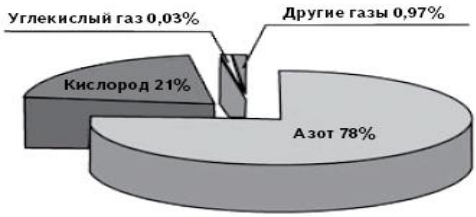
К ВОПРОСУ О ЗНАЧЕНИИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ВОЗДУХА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

М.А. Космин
студент 2 курса
Л.Н. Дмитриева
Преподаватель ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»

Деятельность человека достигла уже такого уровня развития, при котором её влияние на природу приобретает глобальный характер. В связи с активным использованием человечеством ископаемых энергоносителей в качестве топлива происходит быстрое увеличение концентрации углекислого газа в атмосфере. Впервые антропогенное влияние на концентрацию диоксида углерода отмечается с середины XIX века. Начиная с этого времени, темп её роста увеличивался и в конце 2000-х происходил со скоростью 1,7 % за год.

Количество углекислого газа в атмосфере колеблется. **В чистом загородном воздухе углекислого газа 0,038%-0,04%.** Эти концентрации оптимальны для дыхания человека. Содержание углекислого газа в атмосферном воздухе за последние 50 лет

увеличилось на 20% и постоянно продолжает расти — **особенно в крупных городах за счет выхлопов автомобилей** и промышленных выбросов. В воздухе городов концентрация углекислого газа увеличивается до 0,045%.



Как влияет углекислый газ на организм человека? 0,05% содержания CO_2 еще входит в норму для дыхания человека. 0,06% уже говорят о том, что норма превышена, могут появиться первые симптомы легкого отравления: замедленность реакций, слабость, плохая сосредоточенность, нарушение дыхания. 0,08% - 0,1% свидетельствуют о появлении «Синдрома больного здания»: люди начинают чаще кашлять, чувствуют раздражение слизистых оболочек, снижается работоспособность.

Основной вклад в загрязнение атмосферы вносят автомобили, работающие на бензине (75%), затем автомобили с дизельными двигателями, трактора и другие сельскохозяйственные машины.

В целом состояние атмосферы Поволжья нельзя охарактеризовать как благополучное. Концентрация вредных веществ в воздухе ряда городов превышает санитарно-гигиенические нормы. Причём таких городов много: Казань, Самара, Тольятти, Набережные Челны, Нижнекамск и другие.

В Казани в 2009 году зарегистрировано 265 тыс. 913 единиц автотранспорта, в 2012 г. – около 277 тыс. единиц. Прирост автотранспорта в городе ежегодно составляет около 10 %, в основном это автомашины физических и юридических лиц. В целом в городе насчитывается более 800 тыс. единиц автотехники. В большинстве своем эта техника исчерпала свой ресурс или находится в стадии выработки своего ресурса. При этом автотранспортные средства производят 71,5% загрязняющих веществ. Городской воздух

существенно отличается от деревенского, особенно на остановках – чувствуется запах бензина, выхлопных газов автомобилей.

Одной из важнейших составляющих формирования благоприятной окружающей среды в г. Казани, а также комфортных условий проживания горожан является ***зеленый фонд***.

Сегодня общая площадь зеленых насаждений в городской черте составляет около 10 тыс. га, или 24% от общей площади города, а за последние 5 лет она увеличена на 8 процентов.

На западе Казани, с двух сторон от Горьковского шоссе расположен лесной массив "Лебяжье", занимающий площадь свыше трёх тысяч гектаров. Он является последним из объявленных памятников природы города (утверждён Кабинетом Министров РТ в 1996 году). Городской лесопарк "Лебяжье" – часть городского зеленого фонда. Это уникальное место, особо охраняемая природная территория местного значения, где произрастают смешанные леса. Специалисты называют лесную зону Лебяжьего озера "городским въезжим лесом" и добавляют, что он никогда не рубился топором. Лес здесь чем-то похож на раифский, та же подзона южной тайги: мощные сосны, стройные березы, нежные липы. Основная зона отдыха находится вдоль крупной автотрассы – Горьковского шоссе, загазованность которого не может благоприятно сказываться на состоянии атмосферного воздуха городского лесопарка.

Именно здесь, в нескольких километрах от Казани находится спортивный комплекс «Олимпиец», где тренируются воспитанники Казанского училища олимпийского резерва. Легкоатлеты, лыжники, конькобежцы зимой и летом совершенствуют здесь свое спортивное мастерство. Проводить спортивные тренировки рядом с большой автомагистралью не очень приятно, т.к. из выхлопных труб автомобилей вылетает масса вредоносных веществ вместе с углекислым газом, поэтому у нас появилась мысль исследовать загазованность Горьковского шоссе, и мы решили сделать это по одному показателю – по углекислому газу.

Актуальность исследования:

Предметом наших исследований является диоксид углерода. Диоксид углерода (углекислый газ) образуется в результате окислительно-восстановительных процессов, протекающих в организме людей и животных, горения топлива, гниения органических веществ. Содержание углекислого газа в воздухе служит косвенным показателем его чистоты.

Определение углекислого газа в воздухе можно проводить различными способами, основные из них хроматографический (инструментальный), титриметрический (объемный) и метод индикаторных трубок. Нами был использован титриметрический метод.

Цель работы: определить содержание углекислого газа в атмосферном воздухе городского лесопарка Лебяжье и около спорткомплекса «Олимпиец».

Методы исследования:

теоретические (анализ литературы и Интернет-ресурсов),

титриметрический метод.

Методика исследования

Мы использовали экспресс-метод для определения углекислого газа в воздухе. Для этого был приготовлен рабочий раствор карбоната натрия, подкрашенный индикатором фенолфталеином. При помощи медицинского шприца через этот рабочий раствор пропускали порции воздуха, ждали обесцвечивания раствора, измеряли общий объем воздуха.

Учитывая объем исследуемого воздуха, потребовавшийся для обесцвечивания раствора карбоната натрия, определили по специальной таблице содержание диоксида углерода в воздухе.

Объем воздуха, мл	Концентр. CO_2 (%)	Объем воздуха, мл	Концентр. CO_2 (%)	Объем воздуха, мл	Концентр. CO_2 (%)
80	0,32	330	0,116	410	0,084
160	0,208	340	0,112	420	0,080
200	0,182	350	0,108	430	0,076

240	0,156	360	0,104	440	0,070
260	0,144	370	0,100	450	0,066
280	0,136	380	0,096	460	0,060
300	0,128	390	0,092	**470**	**0,056**
320	0,120	400	0,088	**480**	**0,052**

В ходе исследования были проанализированы пробы воздуха на озере Лебяжье в районе Горьковского шоссе и около спорткомплекса «Олимпиец». Анализ показал, что загрязнение воздуха диоксидом углерода больше на остановке «Озеро Лебяжье» - 0,056%, у спорткомплекса «Олимпиец» концентрация углекислого газа 0,052%. Результаты говорят о том, что в качестве воздуха у «Олимпийца» и на Лебяжьем есть небольшая разница. Озеро Лебяжье находится ближе к Казани, поэтому загазованность городской атмосферы сказывается и на составе атмосферного воздуха озера. К тому же на Лебяжьем всегда наблюдается большое скопление автотранспорта, особенно в выходные и праздничные дни. Все чаще на Горьковском шоссе случаются и автомобильные пробки. В целом, загазованность Горьковского шоссе в городской черте примерно такая же, что и в самой Казани.

Выводы. Причинами загрязнения воздуха от автотранспорта являются:

- плохое состояние технического обслуживания автомобилей;
- низкое качество применяемого топлива;
- неразвитость системы управления транспортными потоками.

Основные меры по снижению вредного воздействия автомобильного транспорта на атмосферный воздух:

- совершенствование автомобиля и его технического состояния;
- перевод автомобилей на газовое топливо;
- улучшение качества дорожного покрытия;
- рациональная организация перевозок и движения, строительство крупных дорог в объезд города и лесопарковой зоны.

Исследования последних лет показывают те демографические изменения, которые ожидают мир в ближайшем будущем и от которых зависит развитие спорта в XXI веке. Эти исследования говорят о сокращении численности населения и его старении. Неотъемлемой

чертой россиян становится здоровый образ жизни. В самом спорте, в подготовке спортсменов и в проведении занятий по физической подготовке происходит технологическая революция, это и компьютеры, и новейшие тренажеры, вплоть до робота-партнера в отдельных видах спорта. Людей все больше тянет к оздоровительным видам спорта, к играм на свежем воздухе, воздухе, в котором достаточно кислорода и не превышены ПДК веществ-загрязнителей.

Список использованной литературы

1. Биология. Дополнительные материалы к урокам и внеклассным мероприятиям по биологии и экологии в 10-11 классах / авт.-сост. М.М. Боднарук, Н.В. Ковылина. – 2-е изд., стереотип. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
2. И.В. Гурина. Безопасный уровень углекислого газа требует ревизии. Журнал «Экологический Вестник России» (№10, 2008).
3. Национальный доклад Госкомсанэпиднадзора Республики Татарстан “О санитарно-эпидемиологической обстановке в Республике Татарстан в 2014 г.”
4. Ситдикова А.А., Святова Н.В., Царева И.В. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ВЫБРОСОВ АВТОТРАНСПОРТА В КРУПНОМ ПРОМЫШЛЕННОМ ГОРОДЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3.;
5. Экология и экономика природопользования. Бобылев С.Н., Новоселов А.Л., Гирусов Э.В. и др. Учебник. Изд. 2-е, перераб., 2002 г.
6. Википедия (http://ru.wikipedia.org/)
7. http://www.enontek.ru.

СПЕЦИАЛЬНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ ОЦЕНКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО ВТФ

Ю. Миюц
студентка 2 курса
Ф.А. Искаков, Ю.А. Волкова
преподаватели ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»

Постановка проблемы. Современный уровень развития спорта и достижений при лимите времени, которое выделяется на исследования функционального состояния спортсменов, требует поиска рациональных средств и методов, направленных на совершенствование и повышение эффективности тренировочного процесса. Оценка общей и специальной работоспособности в конкретных видах спорта достаточно хорошо разработана методически и позволяет с достаточной степенью эффективности охарактеризовать текущее состояние спортсмена [1]. Следует отметить, что в большей степени, выше сказанное относится к циклическим видам спорта. В то же время в видах спорта, где работа не носит постоянного циклического характера оценка общей, а тем более специальной работоспособности продолжает оставаться предметом дискуссии [2,3,4].

Актуальной является проблема медико-биологического обеспечения и контроля функционального состояния в спортивных единоборствах. Методы оценки общей работоспособности экстраполированы из других, в основном циклических видов спорта, а оценка специальной работоспособности в разных видах единоборств разработана с различной степенью достаточности. Для спортсменов, занимающихся тхэквондо ВТФ, таких детальных наработок в доступных нам литературных источниках практически нет.

Анализ последних исследований и публикаций. В настоящее время в нашей стране нет чётких отработанных систем тренировок по тхэквондо ВТФ, достоверных данных о влиянии этих тренировок на организм спортсменов. Развитие тхэквондо ВТФ как молодого олимпийского вида спорта, требует более грамотного и научного подхода к тренировкам. В условиях ограниченного времени тренировок и подготовки к соревнованиям проблема адекватной оценки и повышения работоспособности, а также ускорения восстановления спортсменов является первоочередной и важной в практическом отношении [1,2].

Авторы в различных видах спорта ищут способы достоверного оценивания уровня работоспособности. Работоспособность в каждом виде спорта зависит от требований, которые предъявляются соревновательной деятельностью к организму спортсмена. Как показывает анализ литературы, тренерами используются, как правило, определенного рода тестирования, итогом которых является количественная оценка технических действий в единицу времени [6,7,8,9]. При этом не анализируются физиологические механизмы, обеспечивающие данный результат.

Целью проведенного нами исследования явилось изучение особенностей информативности методов оценки общей работоспособности и поиск подходов к оценке специальной работоспособности в тхэквондо ВТФ.

Заданием произведенных нами анализа существующих данных и собственных исследований является формирование представления о модельных характеристиках в данном виде спорта, дифференцированно по антропометрическим и половым критериям, а также в зависимости от спортивной квалификации.

Методы исследования. Исследование проводилось на 10 спортсменах-тхэквондистах (4 женщины и 6 мужчин). Из них 3 МСМК, 4 МС, 3 КМС в возрасте от 16 до 30 лет. Измерялись рост, вес. Фиксировались функциональные показатели сердечно-сосудистой системы: артериальное давление (АД, мм.рт.ст.), частота сердечных сокращений (ЧСС уд./мин.). Электрокардиограмма регистрировалась в

отведениях по Небу. Показатели системы внешнего дыхания - жизненная емкость легких (ЖЕЛ, л), дыхательный объем (ДО, мл), максимальная вентиляция легких (МВЛ л/мин.), резервный объем вдоха (РОвд, л), резервный объем выдоха (РОвыд, л) - регистрировались с помощью полиграфа Кардио+. Оценивание общей работоспособности проводилось с помощью 2-ступенчатой велоэргометрической пробы. Рассчитывались показатели мощности и емкости алактатной и лактатной систем энергообеспечения. На основании полученных данных оценивались в баллах уровень функциональной подготовленности (УФП), общей выносливости (ОВ), скоростной выносливости (СВ), скоростно-силовой выносливости (ССВ). Оценка специальной работоспособности проводилась по методике, предложенной испанскими специалистами [9], дополненной анализом ЧСС. Исследования осуществлялись на протяжении базового, контрольно-подготовительного и предсоревновательного периодов на базе Запорожской областной ШВСМ, лаборатории ЗНУ и Киевского ГНИИФКиС.

Собственные исследования. Проведенные исследования на десяти спортсменах высокой квалификации продемонстрировали отсутствие достоверных различий в изменении интегральных показателей сердечно-сосудистой системы (ССС) на протяжении указанных периодов (табл.1) в состоянии клиностатического покоя и после выполнения велоэргометрической нагрузки стандартной мощности.

Таблица 1

Показатели системного кровообращения у спортсменов тхэквондо ВТФ в покое и после выполнения велоэргометрической нагрузки

	Базовый период	Контрольно-подготовительный	Предсоревновательный период
ЧСС, уд./мин. в покое	64 ±1	62 ±2	66 ±2

ЧСС, уд./мин. после нагрузки	118 ±4	113 ±3*	112 ±2
АДср, мм рт.ст. в покое	87 ±2	88 ±1	86 ±2
АДср, мм рт.ст. после нагрузки	95 ±2	93 ±2	92 ±2

**Примечание: p<0,001*

Следует отметить, что при отсутствии различий в показателях АДср и ЧСС в состоянии покоя имеет место незначительное снижение прироста их на фоне велоэргометрической пробы, которые, однако, также не носят достоверного характера и отражают, по-видимому, общую адаптивную направленность ССС к данной нагрузке. При этом прирост ЧСС у спортсменов тхэквондо на фоне велоэргометрической пробы представляется достаточно высоким по сравнению со спортсменами циклических видов спорта.

Таблица 2

Изменения показателей внешнего дыхания у спортсменов тхэквондо ВТФ на протяжении базового, контрольно-подготовительного и предсоревновательного периодов

ЖЕЛ	3.44 ± 0.2	3.37 ±0.1	3.37 ±0.1
РОвд	0.15± 0.02	0.31 ± 0.06	0.15±0.02
РОвыд	0.9±0.1	0.82±0.1	0.71±0.1
МВЛ	122±1	120±1	120±1

Изменения показателей внешнего дыхания на протяжении указанных периодов (табл. 2) также не носят достоверного характера, за исключением резервного объема вдоха, который в контрольно-подготовительном периоде был достоверно выше по сравнению с базовым и предсоревновательным периодами. Представленные данные свидетельствуют о недостаточной информативности стандартных

показателей внешнего дыхания для спортсменов, чья деятельность проходит преимущественно в анаэробных режимах.

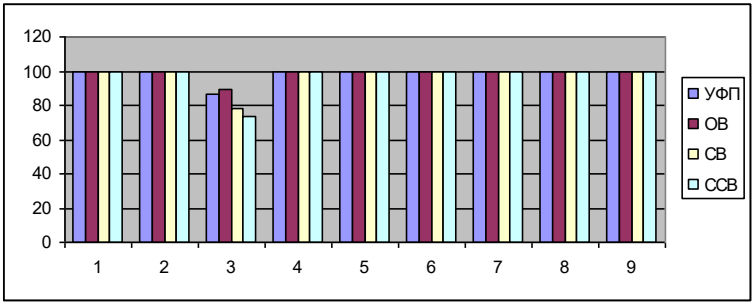


Рис. 1. Показатели общей физической работоспособности у спортсменов тхэквондо на фоне стандартной велоэргометричкой пробы

** Примечание: по оси абсцисс – баллы, по оси ординат – отдельные исследования, соответствующие 1-3 базовому периоду, 4-6 – контрольно-подготовительному, 7-9 – предсоревновательному.*

На основании проведенной двух-ступенчатой велоэргометричкой пробы общая физическая работоспособность была практически одноуровневой на протяжении всего периода исследований, за исключением 3 тестирования, которое соответствует окончанию базового периода. Причиной данного снижения показателей, по-видимому, является напряжение механизмов адаптации организма, отражающее развитие утомления в ответ на пролонгированные большие нагрузки.

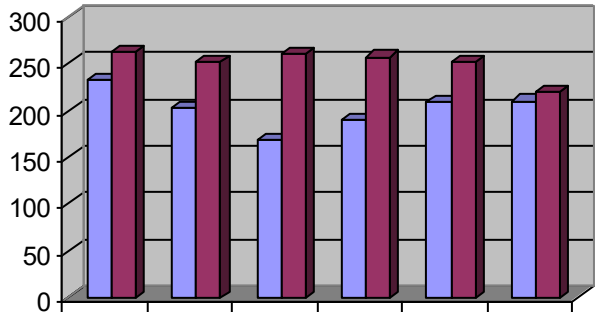
Полученная информация по общей работоспособности еще раз демонстрирует недостаточную корректность используемых тестов на общую работоспособность, механически экстраполированных из циклических видов спорта.

Учитывая наблюдаемую очевидную неинформативность стандартных методов исследования в применении к спортсменам тхэквондо ВТФ, проведен анализ показателей более адекватно представляющих характер нагрузок данного вида спорта. Очевидно,

что применение любых методов оценки общей работоспособности к спортсменам ациклических видов спорта вообще и тхэквондо ВТФ в частности может лишь дезориентировать практикующего тренера и спровоцировать его на применение нагрузок, не соответствующих текущему состоянию спортсмена.

Единственными информативными представляются данные по оценке специальной работоспособности, при условии, что методы оценки данных показателей не экстраполированы из практики других видов спорта, а сформированы под данную конкретную спортивную дисциплину. В доступной нам литературе по тхэквондо ВТФ такие данные представлены недостаточно.

Оценка специальной работоспособности проводилась нами по тесту, предложенному испанскими специалистами [9]. Методика проведения теста предполагает сочетание челночного бега с ударами. Расстояние до «мешка» 3м. Спортсмен в течении полутора минут должен максимальное количество раз выполнить пробегание от контрольной линии до мешка и обратно (обратно бег спиной вперед) и удар в мешок. Выполняется 6 серий по полторы минуты через 30 сек отдыха. Результаты первого и заключительного тестирований шести спортсменов представлены в рисунке 2.



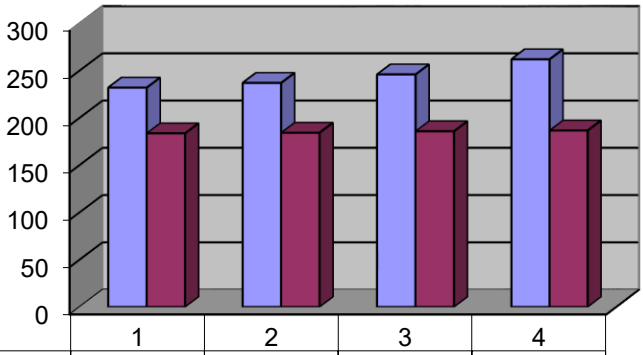
	1	2	3	4	5	6
Тестирование 27.01.2010	232	202	169	190	209	210
Тестирование 31.03.2010	262	252	261	257	252	220

Рис. 2. Динамика прироста количества зачетных ударов от базового периода к предсоревновательному

**Примечание: по оси абсцисс – количество зачетных ударов, по оси ординат – спортсмены*

Как видно из рисунка 2 наблюдается четкий и достоверный прирост по количеству зачетных ударов от базового периода к предсоревновательному.

Нам представляется важным определять не только успешность технических действий, но и цену адаптации организма к данной нагрузке. Оценка по количеству зачетных ударов является в большей степени характеристикой оптимальности тренировочного процесса, но не показывает физиологических механизмов, обеспечивающих прирост результата. Для того, чтобы оценить функциональные изменения, лежащие в основе и сопровождающие спортивные характеристики, проводился скрининг ЧСС параллельно проводимому тесту.



	1	2	3	4
количество зачетных ударов	232	237	246	262
ЧСС ср	183,6	184,2	185,8	186,6

Рис. 3. Динамика прироста количества зачетных ударов при оптимизации ЧСС (на примере одной спортсменки)

**Примечание: по оси абсцисс – количество зачетных ударов и ЧСС ср для данного тестировании, по оси ординат – 1 – базовый период, 2,3 – контрольно-подготовительный, 4 – предсоревновательный.*

Как видно из рисунка 3, количество зачетных ударов от базового периода к предсоревновательному возрастает и происходит это на фоне оптимизации хронотропной функции сердца, которая заключается в большем количестве результативных ударов на фиксированном уровне ЧСС, меньшем относительном приросте ЧСС для обеспечения результативности ударов и более быстром восстановлении после нагрузки.

Выводы.

- Оценка интегральных показателей, таких как ЧСС и АД не позволяет должным образом определить особенности функционального состояния спортсменов данной специализации в зависимости от периодов тренировочного процесса. Для формирования более адекватного представления о состоянии организма спортсменов необходимы более глубокие исследования с использованием более широкого спектра показателей кардио-респираторной системы.
- Оценка общей работоспособности, которая некритически переносится из практики циклических видов спорта, определенным образом нивелирует те различия, которые имеют место у спортсменов, сфера спортивной деятельности которых не предусматривает циклических двигательных навыков.
- Оценка специальной работоспособности с привлечением как технико-тактических, так и функциональных показателей является более информативной и демонстрирует положительную динамику уровня подготовленности спортсменов, но требует дальнейших исследований с большим количеством информативных функциональных показателей.

- Полученные результаты позволят расширить представление о полноте контроля за тренировочным процессом в тхэквондо ВТФ.

Перспективы дальнейших исследований.

1. Детальный анализ требований, предъявляемых соревновательной деятельностью к организму спортсмена в тхэквондо ВТФ.
2. Разработка тестирований, способных адекватно моделировать соревновательную нагрузку дифференцированно по весовым категориям у женщин и мужчин.
3. Оценка уровня специальной работоспособности и анализ полученных данных с привлечением большего количества биохимических и функциональных показателей.

Список использованной литературы

1. Тхэквондо – теория и методика. (Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва) том 1. Спортивное единоборство. [Текст]: /Под общей ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - Ростов – на – Дону: Феникс, 2007. – 800 с.
2. Физиология спорта и двигательной активности / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – К: Олимпийская литература – 1997. – 503 с.
3. Пашков И.Н. Моделирование соревновательной нагрузки в тренировочном процессе юных тхэквондистов // Слобожанский науко-спортивный вестник. – Харьков: ХДАФК, 2007. - №12.
4. Пашков И.Н. Модельные характеристики специальной физической подготовленности тхэквондистов 12-14 лет // Слобожанский науко-спортивный вестник. ХДАФК, 2007. - №12.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Р.С. Куранова
студентка 3 курса
Д.Я.Герасимова
преподаватель ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»

Темперамент – это динамическая характеристика психической деятельности индивида.

Индивидуальные черты характера человека формируются (изменяются в положительную или отрицательную стороны) в процессе всей жизнедеятельности. Это формирование зависит от темперамента человека, а также от культурной среды, в которой он живет.

Темперамент тесно связан с продуктивностью работы человека, но не определяет уровня общих или специальных способностей. Современная спортивная тренировка, направлена на достижение высоких результатов, требует от спортсмена большого, а иногда предельного напряжения всех физиологических резервов организма, в том числе и психических возможностей. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности человека от индивидуальных свойств нервной системы человека. Предельный уровень физических нагрузок, сочетающийся с высоким эмоциональным напряжением, часто приводит к перенапряжению физиологических систем, их сдвигов и снижению функционального состояния организма в целом. На фоне выраженных физиологических проявлений перетренированности, зачастую скрытыми, но очень важными являются психологические изменения, поскольку участие спортсменов в соревнованиях различного уровня требует, прежде всего, внутренней устойчивости человека.

Нагрузки, которые могут явиться причиной определенных патологий и физиологических изменений в организме спортсмена, вынуждают его снизить объем тренировок или вообще уйти из спорта. Если эти изменения будут зафиксированы в стадии их возникновения, то ряд профилактических мер будут способствовать их возникновению. Для этого тренер и сам спортсмен должны помнить, что успех в спорте зависит от целого ряда условий, в том числе и от особенностей процесса обучения, воспитания, подготовки к соревнованиям. Эти процессы необходимо строить и осуществлять не только на основании общих психолого-педагогических закономерностей, но и с учетом конкретных психологически обоснованных методов и приемов педагогического воздействия, способов организации деятельности занимающихся, приспосабливаемых к индивидуальным свойствам нервной системы и темпераменту тренирующегося.

Тип высшей нервной деятельности характеризуется, прежде всего, врожденными и индивидуальными психическими свойствами, то есть данный феномен является генетически заложенным свойством организма. Но, наряду с этим, особенности и свойства того или иного данного от природы темперамента, могут претерпевать различные изменения в ходе индивидуальной жизнедеятельности человека, на которые оказывает влияние окружающая действительность, в данном случае занятия спортом. Несмотря на то, что предпринимались неоднократные и постоянные попытки исследовать проблему темперамента, до сих пор она относится к разряду спорных и до конца не разрешенных в современной науке. Сегодня существует много подходов к исследованию темперамента. Однако большинство исследователей признает, что темперамент - это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.

Исходя из вышеизложенного, можно предположить о том, что типологические особенности человека, являясь, прежде всего, генетическими, могут претерпевать изменения в зависимости от вида деятельности. Учет темперамента при занятиях спортом позволит

эффективнее строить тренировочный процесс, помогая тренеру расширить составляющие индивидуального подхода и определить методы работы с каждым спортсменом.

В исследовании личностных особенностей спортсмена приняли участие 40 человек (16-17 лет), студенты 2 курса ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», следующих спортивных специализаций: спортивные единоборства, спортивные игры, циклические виды спорта.

При проведении исследования мы использовали тест-опросник В.М.Русалова, для получения ряда показателей свойств темперамента: эргичности (Эр), социальной эргичности (Сэр), пластичности (П), социальной пластичности (СП), темпа (Т), социального темпа (СТ), эмоциональности (Э), социальной эмоциональности (СЭ) и контроля по вопросам на социальную желательность (К). В каждой шкале темперамента выделены две подшкалы: предметно-ориентированная и субъективно-ориентированная (или коммуникативная). Они отражают две сферы взаимосвязи человека со средой: предметный мир и общество, то есть деятельность и общение.

С использованием методики В.М.Русалова были обработаны собранные данные и построен профиль личностных черт, присущих спортсменам различных спортивных специализаций. Во внимание принимались результаты испытуемых любой шкале от 0 до 3 баллов, которые говорят о низкой степени выраженности свойств и результаты от 9-12 баллов, что свидетельствует о высокой степени выраженности свойств. Оценка в интервале от 4-9 баллов не позволяет говорить о степени выраженности свойств. Поэтому интерпритации сосредоточились на высоких и низких значениях.

Результаты исследования.

Было установлено следующие показатели свойств темперамента, трех спортивных специализаций, которые имели высокую и низкую степень выраженности. см. таб. № 1., рис. 1.

Наиболее яркая выраженность показателей свойств темперамента составила у спортсменов спортивных игр и спортивного единоборства. Высокие значения показателя эргичности, у данных

спортсменов, предполагают жажду деятельности, постоянное стремление к напряженному умственному и физическому труду. Их обычно отличает высокая работоспособность. Значения показателя социальной эргичности свидетельствует о стремлении к общению, находится в компании. Высокие показатели темпа свидетельствуют о большой скорости выполнения любой деятельности. Показатели социального темпа характеризуют их как людей, которые быстро говорят и хорошо воспринимают речь собеседника. Скорее всего это связано со специфическими особенностями данного вида спорта. Игровые ситуации формируют способность быстро откликаться на любые изменения, активно включать в выполнение тех или иных операций все психические функции. Полученные данные борцов говорят, что их деятельность протекает в условиях непрерывно изменяющейся обстановки и необходимости менять тактические решения, несмотря на противодействия соперника, способствует формированию новых свойств. Низкие значения показателей эмоциональности и социальной эмоциональности связаны с постоянной готовностью спортсмена к неожиданным ситуациям, где они должны быть всегда сдержанными и хладнокровными.

Таблица 1

Виды спорта	**Показатели свойств темперамента**							
	Эр	**Сэр**	**П**	**СП**	**Т**	**СТ**	**Э**	**СЭ**
Спортивные единоборства	**10**	**10**	8	6	**10**	6	3	3
Спортивные игры	**11**	**10**	7	8	**11**	**10**	3	3
Циклические виды спорта	4	5	4	5	6	6	2	3

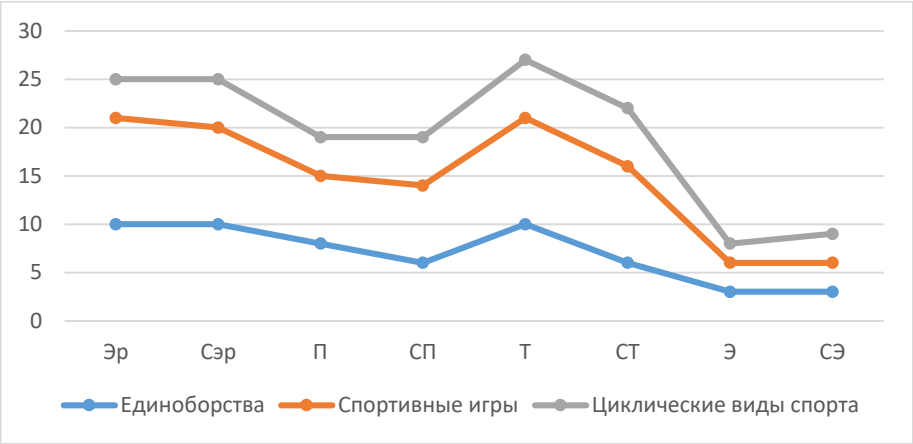


Рис. 1 Значения, показывающие выраженность свойств темперамента

У представителей циклических видов спорта определились низкие показатели по всем свойствам темперамента. Опираясь на интерпретацию данных по В.М. Русланова большинство представителей циклических видов спорта (лыжные гонки, легкая атлетика, длинные дистанции) были отнесены к группе флегматиков. Спортсмен-флегматик характеризуется инертной нервной системой, низким уровнем психической активности, спокойствием, слабой переключаемостью и приспособляемостью, настойчивостью и упорством, стабильными соревновательными результатами, состоянием боевой готовности. Все эти свойства во многом зависят от особенностей данных видов спорта, которые называются скоростными, потому как большая их часть и соответственно результаты определяются по скорости и заключаются в циклическом повторении движений тела в пространстве. Флегматики-спортсмены довольно выносливы, устойчивости к однообразию тренировочных нагрузок (например, бег на длинные дистанции, т.п.).

Вывод. Темперамент является одним из значимых свойств человека. Он определяет биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности,

обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными. Основу темперамента представляют, прежде всего, врожденные качества, но, индивидуально своеобразные (приобретенные) свойства, также играют немаловажную роль в типологической принадлежности человека.

Предположительно, спортивная деятельность способствует выработке психических свойств, характерных для различных типов темперамента.

Полученные результаты могут быть использованы в практической работе тренерами для индивидуальной учебно-тренировочной деятельности с целью повышения качества подготовки и результативности выступлений в соревнованиях.

Список использованной литературы

1.Большая энциклопедия психологических тестов / автор-составитель А. Карелин. – М.: Эксмо, 2006 – 416 с.

2.Ильин Е.П.Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2009. - 352 с.

3.Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.

Определение одаренности и поиск талантов в спорте. - М.:СортАкадемПресс,2000,-112 с.