

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

СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

*Материалы V межрегиональной научно-практической
конференции*

Йошкар-Ола
2017

Печатается по решению оргкомитета конференции.

Оргкомитет конференции: Ботвич Е.В., Сидоркин А.В., Лоскутов А.Г., Белик Н.П., Полевщиков М.М., Соколов В.Г., Палагина Н.Н., Кувайцева В. Г., Рыбакова М.В., Аносова А. О.

СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.

Материалы V межрегиональной научно-практической конференции (*г.Йошкар-Ола, 28 апреля 2017 года*). – Йошкар-Ола, с. Семеновка: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»

Сборник подготовлен по материалам V Межрегиональной научно-практической конференции «Современные спортивные технологии» (*г.Йошкар-Ола, 28 апреля 2017 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, 2017

© ГБПОУ РМЭ «УОР»

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Пленарное заседание</i>	7
Букина О.А. Антидопинговое обеспечение подготовки спортсменов.....	7
Шалгин А.Н., Горячев Н.М. Модельно-целевой подход в массовом спорте и спорте высших достижений.....	47
..	
Ахметвалеева М.Н. Кузнецова О. В., Устыменко О. Н. Социализация студентов Йошкар-Олинского технологического колледжа средствами физической культуры и спорта.....	53
Яковлева А.Г. Организация врачебного контроля спортсменов.....	60
Маланов С.В. К вопросу о психологическом анализе организации спортивной деятельности и спортивного действия.....	68
Ендубаев А. Р., Смоленцев Н. В., Москвичев А.Н. Спортивная техника.....	83
Винк Т.Е. Использование современных образовательных технологий на уроках	

физической культуры.....	91
Лоскутов А.Г. Спортивная работа в ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва».....	104
<i>Секция № 1. Особенности подготовки спортивного резерва: теория и методика тренировочного процесса спортсменов.....</i>	110
Полевщиков М.М., Роженцов В. В. Повышение точности оценки параметров состояния зрительного анализатора спортсмена.....	110
Ломтев А.В. Влияние полушарной функциональной асимметрии на специфику подготовки спортсменов.....	122
Ендубаев А.Р., Ендубаев Я.А. Значение лыжных гонок во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».....	129
Федорова И.Н., Шарашов А. С. Современные технические средства физической подготовки спортсмена.....	142
Зейналова Д. М. Средства восстановления: связь теории с практикой в подготовке студентов-спортсменов.....	153

Секция № 2. Роль физической культуры и спорта в социализации личности.....	162
Заболоцких Н.В. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	162
Перевальская С.В. Спорт как фактор формирования социальных качеств личности.....	176
Волкова И.В. Социальная роль спорта в формировании личности.....	184
Белик Н.П. Из опыта социализации студентов-спортсменов.....	196
Рыбакова М. В. Студенческое самоуправление как фактор личностного развития студентов ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва».....	206
Кувайцева В.Г. Практическое использование иностранного языка в физкультурно-спортивной деятельности студентов-спортсменов.....	212
Секция № 3. Научно-исследовательская и проектная деятельность студентов.....	222
Бауэр Е., Шалгин А. Н. Формирование истинного представления о здоровом образе жизни среди подростков в век искусственной моды на спорт...	222

Петров А., Палагина Н. И. Ментальный тренинг как психологическое составляющее явление в спорте.....	230
Иванова Т., Палагина Н. И. ГТО вчера и сегодня.....	237
Максимова О., Палагина Н. И. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом.....	249
Дмитриева Е., Зейналова Д. М. Развитие скоростных способностей на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте с учетом требований нового комплекса ГТО.....	261
Минизянова Л., Зейналова Д.М. Средства и методы развития общей выносливости детей 13-14 лет на уроках физической культуры в школе.....	275

Пленарное заседание

АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

О. А. Букина,
инструктор-методист
ФГБУ «Федеральный центр
подготовки спортивного
резерва» Минспорта России по
Чувашской Республике ПФО

Аннотация. В статье подробно рассказывается об организации антидопингового обеспечения подготовки спортсменов, о деятельности российской антидопинговой организации «РУСАДА», о порядке проведения допинг-контроля и о нормативно-правовом обеспечении антидопингового законодательства.

Ключевые слова: ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА», допинг-контроль, правовые акты, общероссийское антидопинговое законодательство, список запрещенных препаратов.

Согласно приказу Минспорттуризма России
(от 13 мая 2009 г. № 293 «Об утверждении

Порядка обязательного допингового контроля»)

антидопинговыми организациями являются:

- Международный олимпийский комитет;
- Международный паралимпийский комитет;
- Международные спортивные федерации;
- Национальный олимпийский комитет;
- Национальный паралимпийский комитет;
- Российское антидопинговое агентство;
- оргкомитеты крупных международных

соревнований;

- Всемирное антидопинговое агентство

(ВАДА).

В соответствии со Статьей 26.1. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» под общероссийской антидопинговой организацией понимается некоммерческая организация, которая признана Всемирным антидопинговым агентством и целями деятельности которой являются: разработка общероссийских антидопинговых правил, обеспечение соблюдения этих правил и элементов допинг-контроля.

Общероссийской антидопинговой организацией является **Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»**.

Для подготовки статьи были использованы материалы Ассоциации Российское антидопинговое агентство "РУСАДА" и материалы семинара, который проводился Минспортом России 23-24 января т. г. в г. Москве.

Организация создана в январе 2008 года и вначале называлась Независимая Национальная антидопинговая организация «РУСАДА». Она создана по инициативе Федерального агентства по физической культуре и спорту в соответствии с Кодексом ВАДА и Международной Конвенцией о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры 19 октября 2005 года и ратифицированной Российской Федерацией 26 декабря 2006 года.

Цель деятельности РУСАДА - предотвращение допинга в спорте и борьба с ним, а также:

- разработка Общероссийских антидопинговых правил;

- обеспечение соблюдения Общероссийских антидопинговых правил и элементов допинг-контроля;

- содействие членам РУСАДА и другим лицам в достижении уставных целей РУСАДА.

Нормативные правовые акты при организации антидопингового обеспечения.

Международные правила и стандарты:

1. Запрещенный список 2017
2. Обзор основных изменений в Запрещенном списке 2017 с объяснениями
3. Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2015
4. Всемирный Антидопинговый Кодекс 2015
5. Международный стандарт по терапевтическому использованию 2016
6. Международные стандарты для лабораторий 2016
7. Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.)
8. Федеральный закон от 27.12.2006 № 240-ФЗ «О ратификации международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»

9. Справочное руководство для спортсменов по Всемирному Антидопинговому Кодексу 2015

Общероссийское антидопинговое законодательство:

1. Общероссийские антидопинговые правила, вступившие в силу 09 августа 2016 года

2. Федеральный закон от 21.11.11 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»

3. Федеральный закон от 22.11.16 №296-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта

4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

5. Ст. 234 Уголовного кодекса РФ

6. Ст.3.11, 6.18 Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях

7. Порядок проведения допинг-контроля, утвержденный Приказом Минспорттуризма от 13.05.2009 № 293

8. Порядок ввоза на территорию РФ проб и обор для допинг-контроля, утвержденный Постановлением Правительства № 884

9. Перечень запрещенных субстанций и методов, утвержденных Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 декабря 2015 г.

№ 1194

10. гл. 54.1 Трудового кодекса РФ

11. Соглашение между Торгово-промышленной палатой Российской Федерации и Некоммерческим партнерством "Национальная антидопинговая организация РУСАДА" в области спортивного арбитража.

Один из самых последних нормативных правовых актов: **постановление** Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации».

Правительством Российской Федерации определен перечень субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте.

Перечень включает запрещенные субстанции - анаболические агенты (S1), пептидные гормоны, факторы роста и миметики (S2), гормоны и модуляторы метаболизма (S4), а также запрещенные методы - манипуляции с кровью и ее компонентами (M1), химические и физические манипуляции (M2), генный допинг (M3).

За склонение спортсмена к использованию субстанций и/или методов, запрещенных для использования в спорте, и за использование в отношении спортсмена субстанций и/или методов, запрещенных для использования в спорте, Федеральным законом от 22.11.2016 № 392-ФЗ введена уголовная ответственность (статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации соответственно). Постановление вступило в силу 07.04.2017.

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.02.2016 № 73н утвержден **профессиональный стандарт** «Специалист по антидопинговому обеспечению». Наименование **вида** профессиональной деятельности:

подготовка и проведение профилактической работы, направленной на предотвращение антидопинговых нарушений.

Основная **цель** вида профессиональной деятельности: разработка и реализация плановых мероприятий, направленных на осуществление проектов по борьбе с допингом в спорте.

Возможные **наименования** должностей, профессий:

- специалист по антидопинговой деятельности;
- менеджер по антидопинговому обеспечению.

Обобщенные трудовые **функции**:

- подготовка и проведение мероприятий, направленных на противодействие применению допинга в спорте;
- организация работы по антидопинговому обеспечению.

Согласно Общероссийским антидопинговым правилам **ДОПИНГ** – это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил, к которым относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения любому спортсмену в соревновательном периоде любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения

любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных во внесоревновательный период;

- соучастие. Помощь, поощрение, способствование, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил;

- запрещенное сотрудничество. Например, сотрудничество спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом качестве, с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации.

Запрещенный список 2017 года размещен на сайте РУСАДА на русском языке и является неофициальным.

Официальный текст Запрещенного списка подготовлен ВАДА и публикуется на английском и французском языках. Список вступил в силу с 1 января 2017 года. Запрещенный список

публикуется с 2004 года и регулярно обновляется не менее 1 раза в год.

Основными критериями включения субстанций и методов в Запрещенный список, это:

- улучшение спортивных результатов;
- риск для здоровья спортсменов;
- противоречие духу спорта; а также
- маскировка использования других запрещенных субстанций и методов.

Есть субстанции и методы, запрещенные все время, как в соревновательный, так и во внесоревновательный период; есть субстанции, запрещенные в соревновательный период, субстанции, а также запрещенные в отдельных видах спорта.

Последствиями применения допинга могут быть:

- депрессия, агрессивность, зависимость от препарата и др.;
- нейроэндокринные заболевания;
- инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, гипертензия;

- диабет;

- повышенное потоотделение, огрубление кожи, остеоартрит и повышенный риск развития рака;

- повышенный риск тромбоза;

- инсульт;

и множество других негативных последствий.

На сайте РУСАДА можно проверить субстанции на вхождение в Запрещенный список ВАДА.

Для этого необходимо нажать курсором на значок «Проверить лекарство» в верхней части сайта.

Затем нужно заполнить ячейки:

- тип пользователя (спортсмен, тренер, фармацевт, врач, родитель, администратор, другое);

- вид спорта;

- период (любой, соревновательный или внесоревновательный);

- пол (женский, мужской);

- препарат или субстанция.

Затем в следующем окне справа, если этот препарат или субстанция не входит в Запрещенный список ВАДА, выйдет изображение галочки в зеленом круге и снизу надпись: «Предупреждений не найдено!»

Если этот препарат или субстанция входит в Запрещенный список ВАДА появятся надписи с предупреждением, примечанием, классификацией ВАДА, и что делать, если препарат запрещен? (Следуйте указаниям процедуры получения разрешения на терапевтическое использование).

В соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию, спортсмен имеет право использовать субстанции или методы из Запрещенного списка ВАДА для лечения при наличии разрешения на терапевтическое использование (ТИ).

Спортсмены, которые не являются спортсменами международного уровня, должны подавать запросы на ТИ в РУСАДА. Спортсмены

международного уровня должны подавать запросы на ТИ в соответствующие международные спортивные федерации.

Спортсмену может быть выдано разрешение на ТИ, если он сможет продемонстрировать, что выполняются следующие условия:

а) запрещенная субстанция или запрещенный метод необходим для лечения острого или хронического заболевания, и, что неприменение данной запрещенной субстанции или запрещенного метода приведет к значительному ухудшению состояния здоровья спортсмена;

б) терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода крайне маловероятно может привести к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого улучшения состояния здоровья спортсмена, после проведенного лечения острого или хронического заболевания;

в) отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода;

г) необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без разрешения на ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

Спортсмен должен получить разрешение на ТИ до начала использования или обладания субстанцией или методом. Запрос на ТИ должен быть подан **как можно скорее**.

Исключения:

Разрешение на ТИ, имеющее обратную силу (ретроактивное ТИ), может быть выдано в следующих ситуациях:

- при оказании неотложной медицинской помощи или резком ухудшении состояния здоровья;

- при отсутствии в силу исключительных обстоятельств у спортсмена достаточного времени или возможности для того, чтобы подать запрос, а у КТИ для того, чтобы рассмотреть запрос до сдачи пробы;

- примененные правила требуют от спортсмена или разрешают спортсмену подать запрос на ретроактивное ТИ;

- ВАДА и Антидопинговая организация, в которую поступил или поступит запрос, согласились, что принцип справедливости требует выдачи ретроактивного ТИ.

Спортсмены должны использовать форму запроса на ТИ, размещенную на сайте РУСАДА. К запросу на ТИ прилагается медицинская документация, которая позволит КТИ определить, что вышеуказанные критерии удовлетворены. К заполненному запросу на ТИ должны быть приложены следующие подтверждающие документы:

- **Заявление имеющего соответствующую квалификацию врача, свидетельствующее о постановке диагноза спортсмену и необходимости использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод в терапевтических целях; и**

- **Полная история болезни, включающая документацию по первичной диагностике заболевания врачом (там, где это возможно), а также результаты всех обследований, лабораторных анализов и рентгеновских снимков, имеющих отношение к запросу на ТИ.**

Запрос на ТИ будет рассматриваться только после получения соответствующим образом заполненной формы вместе со всеми сопутствующими документами. Не полностью заполненный запрос будет возвращен спортсмену для дальнейшего заполнения и повторного предоставления.

Спортсмен предоставляет запрос на ТИ в РУСАДА по электронной почте (rusada@rusada.ru), факсу (+7 (495) 788-40-60) или по адресу: 125284, г. Москва, ул. Беговая, д.6А.

Порядок проведения допинг-контроля утвержден приказом Минспорттуризма России от 13.05.2009 № 293. Порядок определяет мероприятия и процедуру его проведения в спорте. Допинг-контроль осуществляется в соответствии с Кодексом ВАДА, Международными стандартами ВАДА, правилами международных спортивных федераций, положениями (регламентами) спортивных мероприятий, а также антидопинговыми правилами и/или требованиями общероссийской антидопинговой организации.

Субъектами правоотношений в допинговом контроле в Российской Федерации являются:

а) федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта (Минспорт России);

б) федеральный центр спортивной подготовки;

в) общероссийская антидопинговая организация;

г) лаборатория, аккредитованная ВАДА;

д) общероссийские спортивные федерации;

е) организаторы спортивных мероприятий;

ж) Олимпийский комитет России;

з) Паралимпийский комитет России;

и) спортсмены.

Процедура прохождения допинг-контроля состоит из следующих этапов.

1. Уведомление спортсмена.

Инспектор допинг-контроля или шаперон (сопровождающий):

- сообщает спортсмену о необходимости прохождения процедуры допинг-контроля,

- информирует спортсмена о его правах и обязанностях;

- сопровождает спортсмена до пункта допинг-контроля.

Спортсмен подписывает бланк уведомления и следует с инспектором допинг-контроля или шапероном в пункт допинг-контроля.

Причинами отсрочки немедленной явки спортсмена на пункт допинг-контроля могут быть:

- необходимость окончания тренировочного процесса (после уведомления спортсмена в период тренировки);

- необходимость переодевания в более комфортную одежду;

- необходимость забрать документ, удостоверяющий его личность;

- необходимость присутствия на церемонии награждения победителей и призеров соревнований;

- необходимость участия в пресс-конференции после соревнований;

- необходимость участия в дальнейших стартах.

2. Прибытие в пункт допинг-контроля.

Спортсмен прибывает в комнату ожидания пункта допинг-контроля и приступает к процедуре допинг-контроля с заполнения протокола допинг-контроля.

3. Выбор мочеприемника.

Спортсмену предоставляется на выбор минимум три комплекта мочеприемников. Спортсмену должны предоставить инспектора допинг-контроля одного с ним пола для сдачи пробы мочи.

4. Сдача пробы мочи.

Спортсмен споласкивает руки, вскрывает упаковку, при этом крышка остается в упаковке, сдает пробу в присутствии инспектора допинг-контроля, достает крышку из упаковки и закрывает мочеприемник.

5. Выбор комплекта для хранения пробы.

Спортсмену предоставляется на выбор три комплекта для хранения проб, каждый комплект состоит из двух баночек (А и Б) для проб мочи в защитных упаковочных пакетах. Спортсмен **обязан** проверить комплект и его содержимое на целостности и корректность.

6. Разделение пробы по флаконам А и Б.

Спортсмен, удостоверившись в правильности номеров и целостности комплекта, вскрывает защитную упаковку с баночек, снимает крышки и вверх дном ставит их на стол; переливает содержимое мочеприемника сначала в баночку Б до нижней отметки, все остальное – в баночку А.

7. Пломбирование пробы.

Спортсмен закрывает баночки до последнего щелчка крышки, только после этого инспектор допинг-контроля может брать в руки баночки с пробой, чтобы удостовериться в прочности их закрытия. Спортсмен упаковывает баночки в защитную упаковку и убирает в коробку.

8. Проверка удельной плотности.

Инспектор допинг-контроля должен проверить на остатках мочи из мочеприемника ее плотность, в случае недостаточной плотности (менее 0,05) спортсмен должен будет предоставить дополнительные пробы до того момента, когда плотность не станет удовлетворительной.

9. Заполнение протокола допинг-контроля и проверка внесенных данных.

Инспектор-допинг-контроля вносит в протокол всю информацию о процедуре сдачи пробы (время, плотность, объем, номер пробы).

Спортсмен обязан проверить правильность всей внесенной инспектором допинг-контроля информации и может добавить свои комментарии в протокол и ставит свою подпись в нижней части протокола, если согласен со всеми записями.

10. Окончание процедуры допинг-контроля.

По окончании процедуры спортсмен получает копию протокола допинг-контроля, которую ему нужно как можно дольше сохранять, вплоть до завершения спортивной карьеры.

Если объем мочи не достаточен (менее 90 мл), берется промежуточная проба. Комплект промежуточной пробы: пластиковая пробка и защитная клейкая лента. Спортсмену предоставляется на выбор минимум три комплекта для промежуточной пробы. Проба мочи переливается только в одну из баночек, которая закрывается пластиковой пробкой. Комплект убирается в коробку и заклеивается защитной лентой.

Время между попытками сдачи пробы спортсмен проводит в комнате ожидания под присмотром шаперона. Каждый раз спортсмен начинает выполнять все действия с момента выбора мочеприемника. Проба с первой (первых) попыток смешивается с последней, и если ее объем достаточен, процедура продолжается в стандартном режиме.

Сдача пробы крови имеет свои особенности.

Проба крови берется не ранее двух часов после окончания любой нагрузки. Необходимо провести в сидячем положении не менее 10 минут перед сдачей пробы. Можно сдавать пробу в лежачем положении. Максимальное количество попыток – три и должна быть дополнительная информация.

При получении информации о возможном нарушении антидопинговых правил будет проведена проверка наличия действующего разрешения на терапевтическое исследование и возможных отступлений от Международных правил.

Спортсмен о данной информации будет уведомлен, также уведомления будут направлены национальной федерации, международной

федерации и ВАДА. Спортсмен будет временно отстранен от участия в соревнованиях и тренировочных сборах. Должна быть получена информация от спортсмена (запрос на вскрытие пробы Б, слушания по делу, объяснительная). Затем будут слушания по делу (очные/заочные). Выносятся решение, которое доводится до национальной федерации, применяются санкции в соответствии с вынесенным решением и уведомляется международная федерация и ВАДА о вынесенном решении.

Основаниями для начала расследования могут быть:

- неблагоприятный результат анализа, атипические показатели паспорта крови;

- информация от инспектора допинг-контроля (возможные случаи отказа от сдачи допинг-проб, попыток фальсификации);

- информация из внешних источников (от спортсменов, персонала, представителей спортивных федераций, сообщения, поступившие по телефону или на электронную почту сотрудников РУСАДА).

Специалист по терапевтическому исследованию проверяет, было ли выдано терапевтическое исследование РУСАДА.

В случае, когда спортсмен входит в международный пул или выступает в международных соревнованиях, РУСАДА запрашивает информацию о наличии действующего разрешения на терапевтическое исследование у международной федерации, а также проверяет информацию о наличии действующего разрешения на терапевтическое исследование в системе АДАМС.

Спортсмен ниже национального имеет право подать ретроактивный запрос на терапевтическое исследование запрещенной субстанции в терапевтических целях в течение 5 рабочих дней после получения уведомления о неблагоприятном результате анализа (п.4.4.3. ОАП).

Спортсмен имеет право:

- признать нарушение антидопинговых правил (до получения неблагоприятного результата или в короткий срок после получения уведомления;

- направить запрос на ускоренные слушания по вопросу назначенного временного отстранения;

- направить запрос на проведение вскрытия и исследования пробы Б;

- направить запрос на Лабораторные пакеты по пробам А и Б;

- направить запрос на участие спортсмена и/или его представителя в слушаниях по делу;

- представить любые документы, которые могут иметь значение по вынесению решения.

Какие могут быть **санкции**:

Вид нарушения	Стандар тная санкция
наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена	4 года
использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода	4 года

уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб	4 года
нарушение порядка предоставления информации о местонахождении	2 года
фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля	4 года
обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом	4 года
распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода	от 4 лет
назначение или попытка назначения любому спортсмену в соревновательном периоде любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных во внесоревновательный период	от 4 лет

соучастие. Помощь, поощрение, способствование, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил	от 2 до 4 лет
запрещенное сотрудничество. Например, сотрудничество спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом качестве, с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации	2 года

Санкции к персоналу спортсмена могут быть следующие:

- спортивная дисквалификация сроком от 4 лет до пожизненной;

- уголовная ответственность: ст. 234 УК РФ, ст. 226.1 УК РФ, планируется ответственность по ст. 230.1 и 230.2 (склонение, использование в

отношении спортсмена запрещенных субстанций и запрещенных методов);

- санкции по Трудовому законодательству: расторжение по трудовому договору;

- административная ответственность: ст. 6.18 КоАП РФ.

Возможно снижение срока санкций в следующих случаях:

- признание до получения неблагоприятного результата анализа или своевременное признание после получение уведомления - на усмотрение Дисциплинарного антидопингового комитета (ДАК) в зависимости от серьезности нарушения и степени вины, по согласованию с ВАДА;

- если спортсмен сможет доказать отсутствие вины или халатности, незначительную вину или халатность (в том числе содержание запрещенной субстанции в загрязненном продукте);

- при существенном содействии (до принятия окончательного решения или до истечения срока подачи апелляции):

РУСАДА раскрыла или открыла дело о нарушении антидопинговых правил другим лицом;

Правоохранительные или дисциплинарные органы раскрыли или открыли дело о правонарушении.

Проведение слушаний проводится в следующем порядке:

1. Дело передается в Дисциплинарный антидопинговый комитет (ДАК).
2. Назначается дата слушаний.
3. На слушания приглашаются спортсмен и/или его представитель (если они изъявили желание присутствовать), а также представитель спортивной федерации.

При рассмотрении дела несовершеннолетнего, присутствует родитель спортсмена или лицо, его заменяющее.

4. Заслушиваются материалы дела, объяснения спортсмена, показания свидетелей, позиции спортивных федераций и РУСАДА.

5. Выносится решение, объявляется резолютивная часть, разъясняются права на подачу

апелляции (в спортивный арбитражный суд (КАС) в течение 21 дня с момента принятия решения).

Применение санкций.

РУСАДА направляет полный текст решения в общероссийскую спортивную федерацию. Исполнительный комитет общероссийской федерации принимает решение о применении к спортсмену санкций.

Общероссийская федерация информирует РУСАДА о примененной санкции и рассылает официальные уведомления о принятом решении в адрес спортсмена и соответствующей региональной спортивной организации.

РУСАДА уведомляет о решении ВАДА и международную федерацию.

За несоблюдение п.10.11.1 «Запрет на участие в течение срока дисквалификации» срок санкции может быть увеличен.

Период ухода из спорта во время дисквалификации не включается в срок дисквалификации.

Нарушением правил доступности для тестирования («флажок») является:

- пропущенный тест. Отсутствие спортсмена в месте и часовое окно, указанные в АДАМС;

- не предоставление информации. Несвоевременное представление информации на квартал. Некорректное представление информации.

Инспектор допинг-контроля может приехать **в любое время**, а не только в одночасовое окно, и **в любое место**, указанное в АДАМС (например, на тренировку или место ночевки и т.п.).

Телефонный звонок возможен не более, чем за 5 минут до окночания одночасового окна, но **не обязателен** (на усмотрение организации, осуществляющей планирование).

Спортсмен должен обеспечить **доступность** для тестирования. Факт сдачи пробы не освобождает от ответственности за нарушение правил доступности (сдача в другом месте, в другое время).

Процедура обработки нарушения правил доступности проводится в следующей последовательности.

После получения протокола неудавшейся попытки или информации о некорректном или несвоевременном предоставлении информации об

этом направляется уведомление спортсмену и национальной федерации. В течение 14 дней ими должны быть предоставлены объяснения.

Затем в течение 14 дней данные объяснения рассматриваются и принимается решение, о котором информируется спортсмен и национальная федерация.

14 дней выделяется на административный пересмотр. Затем выносится решение после административного пересмотра, данная информация вносится в АДАМС в течении 14 дней.

Любое сочетание 3 пропущенных тестов / случаев не предоставления информации является основанием к дисквалификации сроком на 2 года.

В настоящее время РУСАДА, как сторона, подписавшая Всемирный антидопинговый кодекс (Кодекс), выполняющая обязательство содействовать и развивать антидопинговые образовательные программы, реализует курс обучения антидопингу в формате он-лайн, разработанный компанией "Triagonal". Вот ссылка rusada.triagonal.net , она есть на сайте в рубрике «Новость дня».

Там нужно зарегистрироваться, в течение 24 часов человек получает доступ к курсу, выбирает свой, он должен пройти не менее 80% и получает доступ к тесту, в случае выполнения теста на 80% и больше, человек получает электронный сертификат. Его можно распечатать. Копия сертификата направляется в национальную федерацию и в РУСАДА.

В соответствии с Кодексом спортсменов и персонал спортсмена обязаны быть осведомлены и соблюдать все применимые положения и антидопинговые правила, принятые в соответствии с Кодексом.

Следовательно:

- Все спортсмены, включенные в международный регистрируемый пул тестирования, национальный регистрируемый пул тестирования или расширенный регистрируемый пул тестирования, должны пройти электронный курс обучения антидопингу "Triagonal".

- Персонал спортсменов, включенных в международный регистрируемый пул тестирования, национальный регистрируемый пул тестирования или расширенный регистрируемый

пул тестирования, должен пройти электронный курс обучения антидопингу "Triagonal".

- Все спортсмены, участвующие во всероссийских чемпионатах или планирующие участие в любых международных чемпионатах, должны пройти электронный курс обучения антидопингу "Triagonal".

- Персонал спортсменов, участвующих во всероссийских чемпионатах или планирующих участие в любых международных чемпионатах, должен пройти электронный курс обучения антидопингу "Triagonal".

- Отказ и/или неполное прохождение электронного курса обучения антидопингу "Triagonal" влечет за собой следующие последствия:

- спортсмены, включенные в международный регистрируемый пул тестирования, национальный регистрируемый пул тестирования или расширенный регистрируемый пул тестирования, не получают доступ - логин и пароль - к системе ADAMS, до полного

завершения электронного курса обучения антидопингу "Triagonal";

– персонал спортсмена, включенного в международный регистрируемый пул тестирования, национальный регистрируемый пул тестирования или расширенный регистрируемый пул тестирования, не имеет права поддерживать спортсмена, до полного завершения спортсменом электронного курса обучения антидопингу "Triagonal";

– спортсмены и персонал спортсмена, которые не завершили электронный курс обучения антидопингу "Triagonal" не могут быть зарегистрированы на национальных соревнованиях.

- Предусмотрен контроль знаний, полученных в ходе электронного курса обучения антидопингу "Triagonal", в случае не подтверждения результатов обучения, сертификат об окончании курса спортсменом и/или персоналом спортсмена аннулируется и требуется повторный курс обучения;

- Обязанность Олимпийского комитета РФ, Паралимпийского комитета РФ и всех национальных спортивных федераций заключается

в сотрудничестве с РУСАДА и продвижении электронного обучения, а также обеспечении взаимодействия между РУСАДА и спортсменом/персоналом спортсмена, которым необходимо получение электронного обучения антидопингу "Triagonal"; быть готовым к вышеуказанным последствиям, в случае отказа спортсмена или персонала спортсмена от электронного обучения.

- Лица, ответственные за борьбу с допингом в регионах Российской Федерации, оказывают поддержку РУСАДА в продвижении электронного обучения антидопингу "Triagonal" среди региональных спортсменов и персонала спортсменов.

В заключение хочу призвать всех к совместной работе, которая должна быть направлена на противодействие применению допинга в спорте. Эту работу мы должны проводить с молодежью, родителями, спортсменами, организаторами, тренерами, медицинским персоналом, представителями средств массовой информации.

Мы должны сохранить сущность олимпийского движения - стремление к

достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре. Допинг в корне противоречит духу спорта.

За честный и здоровый спорт!

Определения

АДАМС

Система антидопингового администрирования и управления - это система, предназначенная для управления базой данных, расположенной в интернете, путем ввода, хранения, распространения данных и составления отчетов, разработанная для оказания помощи заинтересованным сторонам и ВАДА в их антидопинговой деятельности при соблюдении законодательства о защите данных.

КАС

Спортивный арбитражный суд.

Неблагоприятный результат анализа

Заключение из лаборатории, аккредитованной ВАДА, или из другой одобренной ВАДА лаборатории о том, что в

соответствии с Международным стандартом для лабораторий и соответствующими техническими документами в пробе обнаружено присутствие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров (включая повышенное количество эндогенных субстанций), или получено доказательство использования запрещенного метода.

Последствия нарушений антидопингового правила. "Последствия"

Нарушение спортсменом или иным лицом антидопинговых правил может повлечь за собой одно или более из следующих последствий:

а) Аннулирование - отмена результатов спортсмена в определенном спортивном соревновании или спортивном мероприятии со всеми вытекающими Последствиями, включая изъятие всех наград, очков и призов;

б) Дисквалификация - отстранение в связи с нарушением антидопингового правила спортсмена или иного лица на определенный срок от участия в любых спортивных соревнованиях или иной деятельности, или отказ в предоставлении

финансирования, как это предусмотрено подпунктом 10.11.1 Правил;

в) Временное отстранение - недопущение спортсмена или иного лица на время к участию в спортивных соревнованиях или деятельности до вынесения окончательного решения на слушаниях, проводимых в соответствии с главой VIII Правил;

г) Финансовые последствия - финансовые санкции, которые налагаются за нарушение антидопинговых правил или для возмещения расходов, связанных с нарушением антидопинговых правил;

д) Публичное обнародование или Публичная отчетность - распространение или обнародование информации для широкой общественности или лиц, помимо тех лиц, которые имеют право на более раннее уведомление в соответствии с главой XIV Правил. К командам в командных видах спорта также могут быть применены последствия, как это предусмотрено главой XI Правил.

ТИ

Разрешение на терапевтическое использование, предусмотренное пунктом 4.4 Правил.

МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВОЙ ПОДХОД В МАССОВОМ СПОРТЕ И СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

А.Н. Шалгин, к.п.н., доцент,
ФГБОУ ВО «Марийский
государственный университет»,
Н. М. Горячев, преподаватель,
Межрегионального Открытого
Социального института

Аннотация. В статье рассматривается понятие «моделирование», как фактор организации и планирования подготовки спортсменов.

Ключевые слова: моделирование, типы моделирования в спорте, модельная характеристика, тренировочный процесс.

Модельная характеристика – это характеристика, содержащая комплекс формализованных эталонных показателей (свойств личности, психических, физических качеств, технико-тактического мастерства), необходимых

для эффективной и стабильной соревновательной деятельности [6].

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

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

Четыре типа моделей в спорте:

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

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

Задачи исследования:

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

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

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

Необходимое количество соревнований и их планирование в годичном цикле [4]:

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

На этапе начальной подготовки рекомендуем количество соревнований:

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

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

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

Выводы:

- Регистрация результатов по комплексу показателей, определение величины рассогласования с модельными характеристиками.
- Составление заключения, в котором находят отражение сильные и слабые стороны физической, специальной и технической подготовленности спортсменов.

- Разработка индивидуальных рекомендаций, корректирующих программу подготовки на основании имеющихся данных.

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

Список литературы:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд.- СПб.: Изд. «Лань», 2005.- С.281-326.
2. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. Никитушкина В.Г.- М.: МГФСО, 1993.- 319 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Астрель», ООО «АСТ», 2002. - С.781-787
4. Попов В.Б. Легкая атлетика для юношества: учебно-методическое пособие / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. - Москва-Воронеж, 1999. - 220 с.

5. Протоколы соревнований [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.rucathetics.c>
6. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. - М.: ФиС, 1993. - 352 с.

**СОЦИАЛИЗАЦИЯ
СТУДЕНТОВ ЙОШКАР-ОЛИНСКОГО
ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

М.Н. Ахметвалеева,
преподаватель физической культуры
ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТК»
О.В.Кузнецова,
руководитель физического воспитания
ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТК»
О.Н. Устыменко,
старший преподаватель кафедры
теоретических основ физического воспитания
ФГБОУ ВО «Марийский государственный
университет»
г. Йошкар-Ола

Аннотация: В статье ставится проблема успешной социализации студентов в образовательном процессе. Дается структура образовательного пространства технологического колледжа.

Ключевые слова: социализация студентов, образовательный процесс, физическое воспитание, досуг студента.

Поиск наиболее эффективных и универсальных средств и методов физической культуры, способствующих повышению успешности процесса социализации личности, является актуальной проблемой системы профессионального образования. Физическая культура и спорт, как особый вид человеческой деятельности, особая форма активности и средство взаимодействия людей является одним из базовых факторов социализации. Известно, что в системе общечеловеческих ценностей высокий уровень здоровья и физического развития во многом определяет возможности жизнедеятельности, освоения социальных ценностей и в данном смысле является той основой, без которой процесс социализации малоэффективен.

Занятия способствуют совершенствованию форм и функций организма человека, формированию двигательных навыков, умений связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств. Именно в студенческой среде,

когда молодые люди чувствительны к воздействиям извне, физическая культура выступает одним из главных средств социализации молодежи, важнейшим фактором становления активной жизненной позиции [1, 2].

Усвоенные социальные роли, нормы, стереотипы и привычные ожидаемые реакции составляют более или менее устойчивые нормы поведения. Процесс социализации, как известно, начинается задолго до прихода в спортивную секцию, но формирование и развитие личности происходит на протяжении всего периода занятий спортом, именно в это время студент обретает ценности физической культуры и спорта [3,4]. Благодаря результатам социализации, создаются предпосылки формирования профессиональной направленности, успешного овладения профессией и эффективного выполнения работы специалиста [1].

Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры и спорта для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии.

В Йошкар-Олинском технологическом колледже шесть специальностей. Для специальностей «Парикмахерское искусство», «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий», «Коммерция (по отраслям)», «Компьютерные системы и комплексы», «Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов» используются специальные общеразвивающие упражнения для укрепления мышц кистевого сустава, зрительного и опорно-двигательного аппарата. Для специальности «Технология деревообработки» используются упражнения для плечевого пояса, опорно-двигательного аппарата.

Занятия физической культурой и спортом в системе профессионального образования имеют свои особенности и несут смысловую нагрузку. В процессе занятий осуществляется работа по физическому, нравственному, эстетическому, производственному, трудовому воспитанию.

Образовательный процесс в колледже заключается в том, что проводятся занятия по физической культуре, спортивные секции, соревнования внутриколледжного, городского, республиканского и всероссийского уровня, а

также проходят товарищеские встречи по видам спорта с другими СОШ и колледжами города Йошкар-Олы.

На протяжении нескольких лет, наши студенты занимают призовые места в таких видах спорта как баскетбол и настольный теннис. В общежитии организован досуг студентов, где проводятся соревнования по настольному теннису, мини-футболу, шахматные и шашечные турниры [3].

В колледже организованы спортивные секции, которые пользуются большой популярностью у молодого поколения. На базе колледжа популярностью пользуется тренажёрный зал с большим количеством тренажёров. Его может посетить любой студент технологического колледжа бесплатно. Студенты начинают активно заниматься в весенний период, когда идёт подготовка к летнему периоду. Преподаватели физической культуры приветствуют активность студентов и с удовольствием отвечают на все интересующие вопросы, объясняют правила выполнения спортивных упражнений, пропагандируют аспекты здорового образа жизни.

Таким образом, физическое совершенствование личности молодого человека, здоровье, здоровый стиль жизни, дух спортивного соперничества, уважения и сопереживания - вот те человеческие ценности, которые заложены в основе физкультурного образования. Социальную активность студенческой молодёжи могут повысить только целостный характер физкультурно-спортивной деятельности и ее общедоступность [5].

Список литературы:

1. Андрюшенко Л.Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету "физическая культура" // Теория и практика физ. культуры. 2002, № 2, с. 47 - 54.
2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пос. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. - 240 с.
3. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека // Теория и практика физ. культуры. 2002, № 5, с. 17 - 19.
4. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный

подход) // Теория и практика физической культуры. - 1998. - №5. 8. Фомин Ю.А. Влияние российского спорта на формирование личности // СОЦИС. - № 10. - 2008.

5. http://revolution.allbest.ru/sociology/00620866_0.html

ОРГАНИЗАЦИЯ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНОВ

А. Г. Яковлева,
врач ГБУ Республики Марий Эл
«Врачебно-физкультурный диспансер»

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности организации врачебного контроля спортсменов, его цель и задачи, периодичность и методика обследования.

Ключевые слова: врачебный контроль, спортивная медицина, диспансеризация спортсменов.

В нашей стране впервые в мире врачебные наблюдения стали обязательными для всех физкультурников и спортсменов. Система медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, называется врачебным контролем в физическом воспитании.

Как научная дисциплина врачебный контроль представляет собой самостоятельную отрасль медицинской науки, изучающую состояние здоровья, физическое развитие и функциональные

возможности лиц, систематически занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Врачебный контроль дает возможность своевременно выявлять отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки без ущерба для здоровья занимающихся.

Как система методов медицинских наблюдений врачебный контроль является разделом спортивной медицины.

Спортивная медицина- это наука, изучающая положительное и отрицательное влияние различных по степени физических нагрузок (от гипо- до гиперкинезии) на организм здорового и больного человека с целью определения оптимальных физических нагрузок для укрепления и восстановления здоровья, повышения уровня функционального состояния организма, роста спортивных достижений, а также профилактики и лечения различных заболеваний.

Основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания спортсменов – содействие наиболее эффективному использованию средств и методов физической подготовки и спорта для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей,

совершенствования физического развития и физической подготовленности, а также достижению высоких спортивных результатов.

Задачи врачебного контроля:

1. Определение уровня физического развития, состояния здоровья лиц, занимающихся физкультурой и спортом, с целью допуска к занятиям и рекомендациям того или иного вида физических упражнений для обеспечения их оздоровительного эффекта.
2. Систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии, состоянии здоровья и за функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений.
3. Выявление и лечение патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений в процессе тренировки (перетренированности, переутомления и др.); предупреждение спортивных травм, и их лечение
4. Наблюдение за правильным использованием средств и методов физического воспитания с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся.

Врачебный контроль осуществляется двумя путями:

а) специализированной службой: врачебно-физкультурными диспансерами (центрами лечебной физкультуры и спортивной медицины) и центрами здоровья.

б) общей сетью лечебно-профилактических учреждений здравоохранения, отделениями (кабинетами) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений

Врачебный контроль включает:

- 1) врачебное обследование
- 2) врачебно-педагогические наблюдения;
- 3) врачебно-спортивную консультацию;
- 4) санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения занятий физкультурой и спортом, а также соревнований;
- 5) гигиеническое воспитание физкультурников и спортсменов;
- б) медико-санитарное обеспечение спортивных соревнований и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Основная форма врачебного контроля - врачебное обследование.

Врачебные наблюдения состоят из: а) первичных; б) повторных и в) дополнительных врачебных обследований.

Первичные врачебные обследования проводятся для всех лиц, начинающих занятия физкультурой и спортом. При этом определяются состояние здоровья, физическое развитие и приспособляемость организма к дозированным физическим нагрузкам. Если при обследовании в состоянии здоровья и физическом развитии выявляются незначительные отклонения, то в занятия физической культурой и спортом вносятся ограничения, рекомендуется коррекция характера и режима спортивной тренировки. Также первичное обследование проводится, чтобы решить вопрос о допуске к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Повторные (текущие) врачебные обследования имеют задачу - определение влияния регулярных занятий физкультурой и спортом на состояние здоровья, физическое развитие и функциональные возможности спортсмена. При этих обследованиях выясняется также степень сдвигов в функциональном состоянии организма спортсмена в связи с динамикой тренированности.

Дополнительные (этапные, периодические) врачебные обследования направлены на решение вопроса о допуске к соревнованиям, а также к тренировкам после перенесенных заболеваний (и травм), длительных перерывов в занятиях, при явлениях переутомления, по рекомендации тренеров или по просьбе спортсмена. Дополнительные обследования проводятся также для спортсменов, допущенных к занятиям, но имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Периодичность врачебного контроля или осмотра зависит от квалификации, а также от вида спорта. Спортсмены, находящиеся на диспансерном наблюдении, проходят врачебный осмотр 2 раза в год. Спортсмены, занимающиеся любым из видов боевых искусств каждые 3 месяца проходят спортивного врача и 2 раза в год углубленное медицинское обследование.

Методика обследования (краткая или углубленная) также как и периодичность определяются контингентом занимающихся (их возрастом, полом, спортивной квалификацией) и характером занятий (учебная программы, оздоровительная и лечебная физкультура, спортивная тренировка).

Обследование по краткой методике проводят среди лиц, занимающихся по обязательной программе физического воспитания в учебных заведениях, в группах общей физической подготовки, в физкультурных коллективах предприятий, организаций, а также среди начинающих физкультурников и спортсменов. Обследование проводят врачи — специалисты по врачебному контролю, врачи — терапевты районных поликлиник, здравпунктов предприятий, организаций, учебных заведений, медпунктов стадионов, бассейнов и других спортивных сооружений. При необходимости к обследованию могут быть привлечены врачи-специалисты различного профиля. Периодичность обследования — не реже 1 раза в год. При этом обследование учащихся и студентов приурочивают к началу учебного года. Повторные обследования в течение года проводят по показаниям, перед соревнованиями и при появлении жалоб.

Углубленные медицинские обследования спортсменов проводятся в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-

физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины), в процессе диспансерного наблюдения за высококвалифицированными спортсменами и учащимися детских и юношеских спортивных школ. Периодичность обследования 2—4 раза в год.

Углубленное медицинское обследование (УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности на основных этапах тренировочного цикла подготовки. В УМО входит осмотр врача по спортивной медицине, врачей-специалистов различного профиля, методы клинического обследования и функциональной диагностики, а также специальные приемы и пробы, разработанные в спортивной медицине.

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ АНАЛИЗЕ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОРТИВНОГО ДЕЙСТВИЯ

С.В. Маланов,
доктор психологических наук,
доцент кафедры психологии
образования НОЧУ ВО «Московский
институт психоанализа»

Аннотация. В статье озвучены способы организации спортивной деятельности, обеспечивающие психологическую и психофизиологическую подготовку спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: спортивная деятельность, психические и психофизиологические механизмы, уровни психологической подготовки спортсменов.

В процессе спортивной подготовки наряду с развитием общих и специальных физических качеств совершенствуются психические и психофизиологические функции. В разных видах спорта выделяется широкий диапазон направлений

реализации психологической и психофизиологической подготовки спортсменов. Вместе с тем, отсутствует основанное на единых теоретических позициях обоснование организации спортивной деятельности, обеспечивающей психологическую и психофизиологическую подготовку спортсменов высокой квалификации. В качестве таких оснований могут выступать теоретические положения отечественной «системно-деятельностной культурно-исторической психологии» и «физиологии активности» Н.А. Бернштейна, которые с разной степенью строгости позволяют выделять и анализировать уровни психологической и психофизиологической подготовки спортсменов [1, 2, 3, 9, 10]. Спортивная деятельность реализуется на основе сложной функциональной системы психических и психофизиологических механизмов мотивационно-волевой, произвольно-преднамеренной, произвольно-ситуативной, перцептивной, нервно-мышечной (сенсомоторной) и вегетативно-органической организации и регуляции [11].

Можно выделить **три основных уровня** собственно **психологической подготовки** спортсмена в условиях спортивной деятельности:

1. Уровень формирования и развития мотивационных отношений. Спортивная деятельность исходно строится на основе мотивационных отношений (мотивов), которые избирательно направляют активность спортсмена и побуждают к постановке целей, направленных на реализацию: а) взаимодействий с людьми и обществом; б) спортивной деятельности в определенных социальных условиях и в специфических для каждого вида спорта предметных условиях. Особенности мотивационных отношений к людям и обществу определяют основные направления личностного развития спортсмена, определяют то, как спортсмен будет включаться: а) в межличностные взаимодействия с людьми; б) в реализацию различных типов социальных отношений; в) в реализацию спортивной деятельности. На особенностях мотивационных отношений также строится волевая регуляция.

2. Уровень целеполагания и волевой регуляции. В составе спортивной деятельности доминирующие избирательные мотивационные отношения (мотивы) у спортсмена реализуются на основе овладения спортивными действиями в рамках тренировочного процесса и подготовки к выступлениям на соревнованиях. Реализация таких мотивационных отношений предполагает формирование и развитие умений избирательно ставить цели. При этом разные способы постановки целей могут снижать или повышать эффективность спортивных действий, а также расширять или сужать возможности достижения высоких спортивных результатов [8, 9].

3. Уровень исполнения спортивных действий и достижения результатов. Поставленные цели могут быть достигнуты только на основе овладения умениями выполнять целенаправленные действия, в которых в качестве операциональных составляющих выделяются: а) ориентировочные операции; б) операции планирования; в) исполнительные операции; г) контрольные операции; д) операции коррекции [4, 5, 6, 7] (рисунок 1):

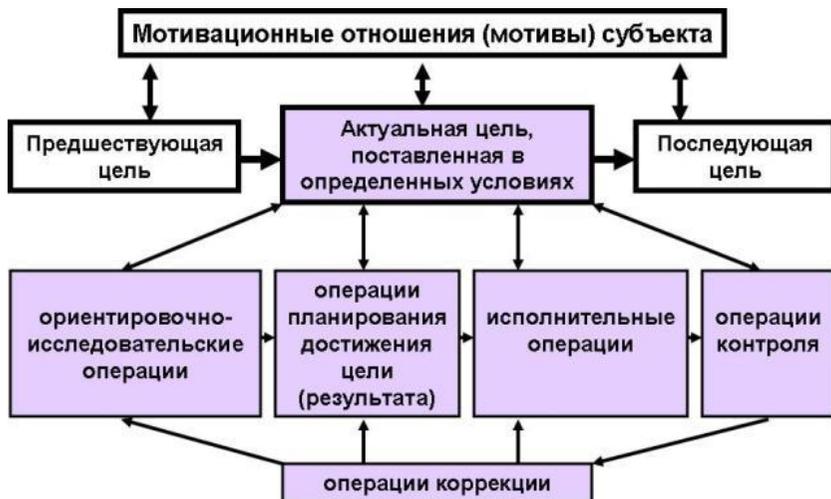


Рисунок 1. Функциональная организация действия

Какова функциональная структура психофизиологических уровней организации и регуляции спортивных действий? Основу любого двигательного-исполнительного акта образуют иерархически организованные системы сенсорных и перцептивных коррекций, которые: а) формируются с момента рождения по мере овладения разнообразными движениями и двигательными действиями; б) обеспечивают развитие ловкости, которая выступает фундаментом для развития все других физических качеств. В состав сложного

спортивного действия в зависимости от вида спортивной деятельности и поставленных целей могут включаться: а) локомоторные акты (операции); б) предметно-манипулятивные акты (операции); в) умственные операции и действия.

Опорно-двигательная система человека это образующие кинематические цепи подвижно сочлененные звенья скелета, мера подвижности которых определяется числом степеней свободы системы суставов. Увеличение степеней свободы подвижности до двух и более ведет к необходимости их ограничения при организации движений, что предполагает: а) целесообразный выбор траектории движений на основе ограничения избыточных степеней свободы; б) компенсацию реактивных и инерционных сил, образующихся в результате любых движений и передающихся на все звенья кинематической системы скелета (частей организма); в) постоянной координации между силами, действующими на организм из внешнего мира и внутренними силами, возникающими при сокращении мышц «внутри» организма [1, 2, 5, 7]. В связи с этим регуляция исполнительно-двигательной части осуществляется по следующей

схеме: а) отклонение реализуемых движений от запланированных характеристик (недостаточная результативность, точность, скорость); б) регистрация величины такого отклонения субъектом с помощью органов чувств; в) быстрое внесение коррекций в планы и программы действий непосредственно в процессе их исполнения. При этом исполнительно-двигательные операции в составе спортивного действия обеспечиваются качественно различающимися целостными синтезированными комплексами сенсорных, перцептивных и умственно организуемых коррекций, которые лежат в основе спортивных навыков и умений [1, 2, 5, 7].

Выделяется ряд уровней психической и психофизиологической организации и регуляции исполнительной части спортивных действий:

При этом каждый из уровней может в разной степени строгости анализироваться по множеству оснований. Например [1, 2]:

- Связи с высшими психическими функциями человека, зависимость движений от произвольного и сознательного контроля.
- Нейрофизиологическая и анатомическая локализация: типы рецепторов и типы чувствительности; афферентные и эфферентные проводящие нервные пути; отделы в центральной нервной системе; определенные типы мышечной ткани и мышечных волокон.
- Ведущая афферентация – особенности сенсорных и перцептивных данных, которые регистрируются с помощью органов чувств и обеспечивают спортсмену как не осознанный, автоматизированный, так и избирательно осознаваемый контроль результативности движений и действий.
- Специфические особенности и свойства исполнительно-двигательных операций, которые регулируются и управляются преимущественно данным уровнем организации и коррекции спортивного действия.

- Степень функционального развития (недостаточная или оптимальная), возможные дисфункции или патологические синдромы.

1. Уровень умственной преднамеренной надситуативной организации спортивных действий на основе механизмов целеполагания и актуализации представлений о возможных способах достижения результата в определенных ситуациях (кортикальные уровни символической организации действий по А.Н. Бернштейну). Движения подчинены не физическим характеристикам ситуации и объектов, а отвлеченному представляемому замыслу (представлениям и понятиям), которые организуются в умственной форме с помощью языковых и знаково-символических средств. Регуляция действий обеспечивается высшими психическими функциями на основе умственно намеченных критериев, в соответствие с которыми контролируются и корректируются действия [3, 8].

2. Уровень произвольной ситуативной организации и регуляции спортивных действий в соответствии с намеченным и представляемым планом получения результата в конкретной ситуации (теменно-премоторный

пирамидно-кортикальный уровень по А.Н. Бернштейну). Организация и регуляция движений характеризуются выраженной лево-правосторонней асимметрией. Этот уровень организации и регуляции действий с момента рождения начинает организовываться с помощью языковых и других знаково-символических средств и осознается. Служит организации практических орудийных и взаимно подчиненных действий на основе установления межпредметных отношений и связей в текущей ситуации с опорой на органы чувств [3, 6, 10].

3. Уровень ориентировки и регуляции спортивных действий, обеспечивающих манипуляции с предметами во внешнем пространственном поле на основе экстерорецепции, перцепции и ситуативных представлений о пространственно-геометрическом преобразовании воспринимаемых объектов (пирамидный, кортикальный уровень по А.Н. Бернштейну). Ведущая афферентация: восприятие на основе экстерорецептивных органов чувств, обеспечивающих пространственно-временную ориентировку в результатах пространственно-

временного преобразования внешних объектов; восприятие собственных манипулятивных движений, обеспечивающих координированное преобразование объектов. Обеспечивается организация и регуляция точных целенаправленных, произвольно регулируемых действий по отношению к внешним физическим характеристикам предметов. Организация произвольных движений в пространственном поле, требующих прицеливания, копирования, подражания.

4. Уровень ориентировки и регуляции локомоторных перемещений организма и его частей во внешней предметно-пространственно организованной ситуации (стриальный экстрапирамидный уровень по А.Н. Бернштейну). Ведущая афферентация: восприятие на основе экстерорецептивных органов чувств, обеспечивающих пространственно-временную ориентировку в предметно организованной ситуации внешнего мира, в расположении и перемещении внешних объектов; восприятие собственных движений и перемещений в координатах внешнего пространственного поля. Обеспечивается организация и регуляция

локомоторных перемещений и простых манипулятивных движений организма в соответствии с пространственно-геометрическими и физическими характеристиками объектов в окружающей среде.

5. Уровень регуляции спортивных движений в «координатах пространства тела», (таламо-паллидарный, неокинетический уровень по А.Н. Бернштейну). Регуляция движений осуществляется на основе реципрокной синергетической иннервации обширных групп мышц. Ведущая афферентация: суставно-угловая проприорецепция кинематических скоростей и положений частей тела, при частичном участии экстероцептивной кожной чувствительности на основе ощущения и восприятия движений в координатах внутреннего пространства собственного тела («кинетические мелодии»). Обеспечивается организация перемещений тела и его частей на основе чередования работы обширных групп мышц-сгибателей и мышц-разгибателей, организующих стройность и налаженность мышечных движений организма во времени, а также управление ритмом и темпом движений.

6. Уровень регуляции мышечного тонуса при выполнении спортивных движений (руброспинальный, палеокинетический уровень по А.Н. Бернштейну). Регуляция движений осуществляется на основе иннервации мышц со стороны вегетативной нервной системы, со стороны спинного мозга и стволовой группы нейронов красного ядра. Ведущая афферентация: сенсорные данные о положении и направленности перемещений тела в поле тяготения, проприорецепция напряжения, давления разных мышечных групп, а также позы тела при тесной связи с вестибулярной системой. Обеспечивается регуляция общего тонуса поперечнополосатой мускулатуры, реципрокная иннервация мышц-антагонистов за счет перераспределения тонуса разных мышечных групп. При этом большая часть исполнительных операций, которые организуются данным уровнем в составе действий, не осознается и произвольно не регулируется.

Каждый из выделенных уровней организации и регуляции, как спортивной деятельности, так и отдельных спортивных действий может иметь разные степени функционального развития и «функциональной

настроенности», что полезно учитывать как при организации тренировочного процесса, так и при подготовке спортсменов к выступлениям на соревнованиях. Это, в свою очередь, требует использования (и разработки) специфических для разных видов спортивной деятельности комплексов диагностических (психологических, психофизиологических) и методических средств, обеспечивающих организацию условий для развития каждого уровня организации и регуляции спортивных действий.

Список литературы:

1. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений. – Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «Модэк», 1997.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Выготский Л.С., Лурия А.Р. Этюды по истории поведения: Обезьяна. Примитив. Ребенок. – М.: Педагогика, 1993. – 224 с.
4. Гальперин П.Я. Психология как объективная наука. – М.: Московский психолого-

- социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1998. – 480с.
5. Гордеева Н.Д. Экспериментальная психология исполнительного действия / Н.Д. Гордеева – М.: Тривола, 1995. – 324 с.
 6. Запорожец А.В. Психология действия. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.
 7. Зинченко В.П. Образ и деятельность. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1997.
 8. Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. /В.А. Иванников – СПб.: Питер, 2010.
 9. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2000.
 10. Лурия А.Р. Язык и сознание. – М.: Издательство Московского университета, 1979.
 11. Маланов, С.В. Уровни психофизиологической и психической организации спортивной деятельности и регуляции спортивных действий / С.В. Маланов // «Спортивный психолог». 2014. № 2 (33) – С. 18-22.

СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА

А.Р. Ендубаев,
Заслуженный работник
физической культуры РМЭ,
Н.В. Смоленцев,
Заслуженный тренер РМЭ,
А.Н. Москвичев,
кандидат педагогических наук,
СДЮСШОР по
лыжным гонкам

Аннотация. В спорте высших достижений эффективное использование активных и в большей степени «пассивных» движущих сил — непереносимое условие в разных видах спорта, без высокого уровня технической подготовленности стабильных результатов на этом этапе не бывает.

Ключевые слова: активные и «пассивные» движущие силы, силы тяжести, инерции, «реактивные» силы, отталкивание, направленное в ось тела, скорость расслабления мышц.

Почему мы именно так назвали данную статью? В своей работе с одноименным названием

[2] раскрываются основополагающие вещи, неоспоримые положения, закономерности, которые являются актуальными для понимания сути спортивно-технического мастерства и его становления у спортсменов, они будут актуальными всегда в технической подготовке спортсменов разных видов спорта. Причем стиль и язык этого фундаментального научного труда доступны широкому кругу читателей, спортсменов и тренеров, что немаловажно.

С одной стороны, известен уровень значимости технико-тактической подготовленности в иерархии факторов определяющих уровень спортивной результативности на этапе высшего спортивного мастерства в лыжных гонках[4]. Это 10-15% и третье место в данной иерархии, после функциональных (30-40%) и лично-психических(20-25%) факторов.

С другой стороны, в лыжных гонках наблюдается такая закономерность, что у ведущих спортсменов имеющих недостатки в технике в классическом или свободном стиле нет стабильности результатов в отстающем стиле программы лыжных гонок. А лыжники-гонщики лидеры, имеющие стабильно высокие спортивные

результаты на чемпионатах, кубках мира и олимпийских играх, как правило, обладают отличной спортивной техникой.

Мы рассмотрим некоторые важнейшие положения одноименной работы и мнения по ним современных авторов.

Конечно, очень трудно найти общие признаки спортивно-технического мастерства в таких различных видах спорта, как фигурное катание на коньках и тяжелая атлетика, барьерный бег и баскетбол, слалом и метание молота.

И, тем не менее, мы всегда отличим мастера от новичка, даже если и не знакомы хорошо с техникой какого-либо вида спорта.

Внешняя форма движений различна. В одних случаях это движения с большим размахом, по большим дугам, свободные (метание диска, упражнения на перекладине, игра в ручной мяч); в других — это более скупые, сдержанные, особенно точные (фигурное катание, слалом). Однако во всех случаях форма движений такова, что создаются наилучшие условия для эффективного использования сил [2].

Каковы же признаки эффективности использования сил у мастеров?

Среди движущих сил спортсмен может использовать активные (в физиологическом отношении) силы своих мышц и все прочие силы (тяжести, инерции, упругости (реактивные [1,5]) и др.), на которые не затрачивается его собственная энергия, так сказать, «даровые»[2] («пассивные» [5]) силы. Такое перераспределение повышает экономичность энергетических затрат и эффективность использования двигательного потенциала. На этапе совершенствования в выполнении движения снижается доля участия активных мышечных усилий, но увеличивается удельный вес использования «пассивных» сил [5].

Все силы – и «свои», и «даровые» — мастер использует наилучшим образом. Он концентрирует усилия в решающий момент в нужном месте, в необходимом направлении и выключает мышцы, как только их напряжения становятся ненужными [2].

Мастер не всегда бережет свои мышечные силы; в ряде случаев их напряжение близкое к пределу или предельное. Однако почти всегда можно заметить, что он в большей мере использует «даровые» силы, чем новичок.

Во многих спортивных движениях значительная часть пути проходит, как говорят, «по инерции», то есть без движущих сил. Мышцы своим напряжением начинают движение, а дальше они «выключаются», и движение продолжается уже без их участия («баллистическая» работа мышц). В таких условиях мышцы имеют достаточно времени для отдыха во время длительной работы. Это очень выгодно, когда движение повторяется много-много раз, например в беге, в ходьбе на лыжах и т.п.

Повторение упражнений при обучении и совершенствовании техники - это не полное одинаковое повторение, а повторение с постоянным изменением, совершенствованием. Важнейшее правило обучения спортивной техники - не допускать закрепления ошибок [2]!

На примере техники попеременного двухшажного хода рассмотрим, как используются «даровые» силы. Во время подседания таз вместе с наклоненным вперед телом уходит вперед от проекции опоры (включается сила тяжести). Отталкивание лыжей в попеременном двухшажном ходе включает последовательно движения в

тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (подседание и отталкивание). К ним добавляется поднимание туловища вверх с его разгибанием в межпозвоночных суставах [3] («упругие» силы). Очень важны для отталкивания лыжей маховые движения выносимых вперед ноги и руки [3] (силы инерции, если мах с ускорением и с быстрой остановкой в конце отталкивания). Отталкивание направлено вдоль оси тела («на взлет») до выпрямления ноги в колене и тела. Время выполнения подседания и отталкивания лыжей у лучших гонщиков составляет 0,15 сек. [3]. Величина силы прижимающей лыжу к снегу в момент отталкивания лыжей за счет согласованного использования всех движений тела и его звеньев немного меньше, чем два веса тела.

Таким образом, «взрывное» отталкивание «на взлет» в ось тела с использованием мышц практически всего тела включает эффект «мышечного насоса» [6] для доставки венозной крови к сердцу, что значительно облегчает работу сердца.

При этом скорость расслабления мышц является важнейшим физиологическим фактором, определяющим и лимитирующим специальную работоспособность, особенно на этапе высшего мастерства [1]. Предварительно расслабленная мышца быстрее, а главное сильнее сокращается [6].

Специальными исследованиями установлено, что длинный шаг, гребок, большая величина передачи в велосипедном спорте при оптимальном темпе движений энергетически более эффективны [1].

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
2. Донской, Д.Д. Спортивная техника / Д.Д. Донской. – М.: ФиС. – 1966.
3. Донской, Д.Д. Техника лыжника – гонщика / Д.Д. Донской, Х.Х. Гросс– М.: ФиС, 1971.
4. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спорт.подгот. для СДЮШОР и ШВСМ / П.В.Квашук, Н.Н.Кленин. - М.: Советский спорт, 2004.

5. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника:

Учебно-практическое пособие / Т.И. Раменская.- М.: Физкультура и спорт,1999.

6. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая, Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Т.Е. Винк

Учитель физической культуры
первой квалификационной категории
МБОУ «Гимназия № 14 г. Йошкар – Олы»

Аннотация. В данной статье рассказывается об использовании на уроках физической культуры различных форм, методов работы, о применении различных образовательных технологий, в частности проектные, информационно-коммуникационные и здоровьесберегающие. Особый акцент сделан на использовании информационных и компьютерных технологий. Затрагивается тема применения мультимедийных форм представления информации в сочетании со звуком и графическими иллюстрациями.

Ключевые слова: методы, образовательные технологии, компетенции, проект, здоровье, ЗОЖ, урок, физическая культура.

В современной школьной практике используются различные педагогические технологии, обеспечивающие активизацию творческих способностей учащихся. В своей работе я использую на уроке разные формы и методы работы с учащимися: наглядный, словесный метод, практического упражнения, самостоятельная подготовка и выполнение упражнений обучающимися. Предлагаю детям разнообразные задания: упражнения в парах, самостоятельную работу, работу в группах, эстафеты. Применяю различные современные образовательные технологии: проектные, информационно-коммуникационные и здоровьесберегающие, которые способствуют формированию информационной, коммуникативной (социальной), проектной (решение проблем) компетенций.

Одна из форм формирования творческой инициативы и овладение навыками самостоятельной работы учащихся по физкультурно-оздоровительной деятельности являются использование работ над различными проектами.

Метод проектов позволяет создать «естественную среду», т. е. условия деятельности максимально приближенные к реальным, для формирования компетентностей учащихся. При работе над проектом проявляется исключительная возможность формирования у школьников компетентности решения проблем, освоение способов деятельности, составляющих коммуникативную и информационную технологию.

На начальном этапе проектной деятельности разрабатывается план. Например, во время прохождения раздела: «Гимнастика с элементами акробатики», в течение уроков учащиеся изучают новые, совершенствуют ранее изученные акробатические упражнения, развивают необходимые при выполнении комбинации физические качества: силу, гибкость, координацию, знакомятся с правилами судейства соревнований по акробатике. На последнем уроке они выступают со своим проектом – показ освоенного физического навыка (например, акробатическая комбинация).

Не остаются в стороне и ученики, отнесенные по состоянию здоровья к специальной

медицинской группе. Они изучают работу учащихся над проектом и оформляют презентацию.

Каждый ученик должен получить за время учебы знания, которые понадобятся ему в дальнейшей жизни. Поэтому стремлюсь сделать так, чтобы обучение не наносило вред здоровью. Более того, одной из главных целей учебно-воспитательного процесса считаю обучение детей методам сохранения и укрепления своего здоровья.

Важную роль при этом отвожу здоровьесберегающим образовательным технологиям (ЗОТ), целью которых является формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, развитие двигательных способностей, которые так необходимы в жизни.

Делая акцент на выполнение следующих задач: формирование у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни; научить школьников применять полученные знания в повседневной жизни; обучить приемам мобилизации, релаксации и духовного совершенствования; формировать

ценностное отношение к своему здоровью и потребность к здоровому образу жизни.

К сожалению, в современных условиях школьники стали меньше двигаться. Дефицит движения школьников могут покрыть только занятия физической культурой и спортом, а в условиях школы - уроки физической культуры. Чтобы сделать их максимально полезными и интересными, применяю современные педагогические технологии, нестандартные приемы и методы обучения. Учитываю при этом функциональные возможности компьютерных средств обучения.

Использование информационных технологий в школе есть объективный и естественный процесс, формирующий новый тип культуры – информационной. Считаю, что современный урок физкультуры значительно выигрывает при использовании новых информационных технологий, поэтому хочу остановиться на этом подробнее.

Информационные технологии позволяют существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, стимулируют личную заинтересованность,

повышают интерес к собственному здоровью, способностям и демонстрируют возможности для их дальнейшего развития.

Рассмотрим на конкретном примере. По программе физического воспитания в школе закладываются основы техники специфических действий по разным видам спорта. Это может быть бросок баскетбольного мяча, прием волейбольного мяча, низкий старт в легкой атлетике и др. Обучение двигательному действию эффективно начинать с демонстрации показа техники игры. Эта цель прекрасно реализуется через использование электронных мультимедиа-презентаций.

Просмотр школьниками техники двигательных действий спортсменов, создает базу для теоретических знаний, способствует развитию логического, образного мышления. Применение цвета, мультипликации позволяет воссоздать реальную технику движений, способствует более быстрому усвоению учебного материала.

После демонстрации движений, целесообразно их практически апробировать на техническом этапе урока. Для этого применяю интерактивные методы обучения. С помощью

помощников ведут видео или фотосъемку выполнения учащимися приемов и действий, затем проецирую на экран и совместно с учениками веду разбор техники выполнения различных приемов по данному виду спорта. Подобный метод способствует развитию у учащихся аналитического мышления, детального изучения техники двигательного действия.

При такой технологии построения урока, все то, что изучается вначале, закрепляется особенно прочно и ученики приобретают правильные представления о двигательных действиях, вырабатывают правильный стереотип движения. Применение компьютера возможно на всех этапах урока: при изучении нового материала, на стадии закрепления материала (тестовый компьютерный контроль). Уроки, основанные на использовании информационных технологий, всегда увлекательны, содержательны и интересны ученикам.

Физическая культура - это один из тех предметов, где связь обучения с жизнью используется как стимул самообразования, активизируется физический потенциал,

прививается интерес к заботе о своем здоровье и его сбережению.

Применение компьютерных технологий дает богатые возможности для работы в данном направлении. В моем арсенале большой комплекс общеукрепляющих, адаптивных физических упражнений для учащихся с учетом уровня их физического развития, что позволяет реализовать дифференцированный и индивидуальный подход в обучении. Наглядная их демонстрация с помощью компьютера, соответствующее текстовое и звуковое сопровождение способствуют повышению эффективности восприятия учебного материала, росту интереса к своему здоровью.

Всем нам известно, что дети часто болеют. Основными бедами наших школьников являются простудные заболевания, близорукость, нарушение осанки, стрессы и конечно, недостаточная двигательная активность - гиподинамия. Поэтому на своих уроках, при проведении физкультминуток, на классных часах и просто в беседе с учениками обучаю детей элементарным приемам здорового образа жизни.

В числе методов, которые я использую, оздоровительная гимнастика: пальчиковая,

дыхательная, а для профилактики простудных заболеваний, снятия усталости и боли в мышцах рекомендую самомассаж. Известно, что сегодня одним из распространенных заболеваний школьников является близорукость. Ведь учебный труд связан с усиленной работой зрительного аппарата. На уроках, во внеклассной работе с детьми я рекомендую упражнения для глаз, которые являются эффективной профилактической методикой (работа с глазотренажером, «Гимнастика для глаз», «Точечный массаж» на основе использования биологически активных точек).

В качестве дидактической основы уроков, основанных на использовании здоровьесберегающих технологий, выступают современные оздоровительные методики, разработанные известными учеными. Применение мультимедийных форм представления информации в сочетании со звуком, графическими иллюстрациями, дает хороший учебный эффект: формируются навыки заботы о своем здоровье, навыки самоконтроля, вырабатывается адекватная самооценка.

Опыт показал, что важно не только физическое, но и душевное здоровье детей. Огромные возможности для душевного здоровья детей имеет музыкотерапия, которая является интереснейшим и перспективным направлением, используемым во многих странах в лечебных и оздоровительных целях. Экспериментально доказано, что музыка может успокоить, укрепить иммунную систему, что приводит к снижению заболеваемости, улучшает обмен веществ, активнее идут восстановительные процессы, и человек выздоравливает. На отдельных уроках я использую метод музыкотерапии, который дает лечебный и успокаивающий эффект. Использование аудиоматериала считаю одним из важных электронных средств поддержки обучения.

Информационные технологии обладают высокой дидактической эффективностью, а в сочетании с личностно-ориентированным подходом, позволяют решать одну из важнейших задач, - разбудить заинтересованность школьников в формировании здорового образа жизни, отвлечься от негативных социальных факторов - употребления алкоголя, курения. Мною подобран

и демонстрируется учащимся цикл бесед о вреде курения и алкоголя, правильном питании и мерах профилактики здоровья.

Хочу отметить, что использование информационных технологий на уроках физической культуры позволяет реализовать сразу несколько функций: мотивационную, информационно – обучающую и контролирующую. Подобные уроки обладают характерными особенностями современного урока - двигательной плотностью, динамичностью, эмоциональностью в сочетании с общеобразовательной направленностью. Использование информационных технологий позволяет решать данные задачи и добиваться высокого дидактического качества урока.

Так же я включила в свою работу модульную технологию. Взяв в основу модульной технологии один из разделов учебной программы «Баскетбол» (в среднем звене).

Содержание раздела разделено на небольшие модули: 1 - «Техника ведения и передач мяча», 2 - «Броски в кольцо», 3 - «Элементы техники и тактики игры в баскетбол», 4 - «Игра в баскетбол».

Каждый модуль представляет собой логически завершенную часть учебного материала, имеет конкретные задачи, средства и способы их решения, обязательно сопровождается контролем знаний, умений и навыков учащихся.

В основе модульного обучения лежат субъект – субъективные отношения, между учителем и учеником, где открывается возможность учителя по формированию компетентностного подхода в физкультурном направлении и применения в жизненных ситуациях.

Здесь можно применять ключевые компетенции: способность работать самостоятельно; способность брать на себя ответственность по собственной инициативе; способность проявлять инициативу; готовность искать проблемы и искать их пути решения; умение анализировать новые ситуации и применять уже имеющиеся знания для того анализа; умение уживаться с другими; умения принимать решение на основе здравых суждений. Например, искать слабые места соперников и уметь воспользоваться этой слабостью.

Таким образом, модульная технология обучения обеспечивает учащимся достижения поставленной цели и дидактических задач.

Эффективность современного урока оценивается по его конечному результату. Поэтому содержание учебного материала и организация форм деятельности учеников на уроке должны быть хорошо продуманы. Они должны способствовать успешности формирования двигательных умений и навыков, вызывать положительные эмоции, поддерживать высокую работоспособность учащихся.

**СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ГБПОУ
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

А. Г. Лоскутов
заместитель директора
по учебно-спортивной работе
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»

Аннотация. В статье рассматриваются особенности организации спортивной работы в ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»

Ключевые слова: Федеральные стандарты спортивной подготовки, учебно-тренировочные работы, училище олимпийского резерва.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл «Училище Олимпийского резерва» создано на основании Постановления Правительства Республики Марий Эл от 15.10.2001 года № 336.

Училище является государственным средним специальным учебным заведением

элитарного типа для спортсменов, проявивших выдающиеся способности, и призвано обеспечивать подготовку квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, пополнение сборных команд Республики Марий Эл и России по видам спорта.

Учредителями Училища выступают Министерство спорта Республики Марий Эл, Министерство государственного имущества Республики Марий Эл в части осуществления полномочий по управлению государственной собственностью Республики Марий Эл.

Комплектуется училище из числа наиболее способных к спорту обучающихся, проживающих преимущественно на территории Республики Марий Эл, как правило, прошедших предварительную подготовку в ДЮСШ или СДЮШОР, в порядке конкурсного отбора согласно положения о приеме в Училище.

Вся работа Училища строится согласно Устава, плана спортивной работы на год, Единого календарного плана соревнований на календарный год и утвержденного расписания учебно-тренировочных занятий, которые проводятся ежедневно два раза в день.

Подготовка спортсменов в «Училище олимпийского резерва» осуществляется соответствующими установленными требованиями санитарно-гигиенических норм, гарантирующих охрану здоровья обучающихся и работников.

Учебно-тренировочную работу ведут квалифицированные тренеры -преподаватели с высшим образованием, имеющие звания: «Мастер спорта», «Отличник физической культуры», «Заслуженный тренер Республики Марий Эл».

Общее руководство спортивной подготовкой в ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва» осуществляется «Тренерским советом». Председателем тренерского совета является заместитель директора по учебно-спортивной работе, членами тренерского совета -тренера – преподаватели «УОР», контролирует работу тренерского совета - директор училища. Решения тренерского совета принятые в пределах его полномочий, являются обязательными для всех участников образовательного процесса.

Для более качественной подготовки спортсменов перед тренерами – преподавателями

нашего Училища поставлена задача - составить на каждого своего воспитанника перспективный план подготовки на 4-е года, годовой план подготовки, ежемесячный план и план самостоятельной работы спортсмена. Рабочая группа сделала унифицированные планы, которые в первую очередь должны были соответствовать Федеральным стандартам спортивной подготовки, а так же по своей структуре подойти для системы единого планирования в любом виде спорта и в тоже время облегчить работу по контролю методической деятельности в каждой спортивной организации.

В 2013 году вышли Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта, согласно которым нами были разработаны программы по спортивной подготовке по видам спорта: бокс, футбол, борьба спортивная, легкая атлетика, лыжные гонки, дзюдо, т.е. для отделений по видам спорта, представленных в нашем училище.

Таким образом, с 2014 года Училище олимпийского резерва перешло на подготовку спортсменов по программам спортивной подготовки.

В 2013 году в училище был открыт зал борьбы, что позволило проводить тренировочные занятия на нашей базе отделением дзюдо, греко-римской борьбы и вольной борьбы, функционирует тренажерный зал. Наши обучающиеся большинство учебно-тренировочных занятий проводят на спортивных объектах Министерства спорта Республики Марий Эл таких как: ФОК «Спартак», Дворец Водных Видов Sports, спортивный комплекс «Юбилейный», стадион «Дружба», спортивный зал «Дзюдо», спортивный зал «Бокс», лыжная база д.Корта, Ледовый Дворец Марий Эл, манеж «Арена Марий Эл» все занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

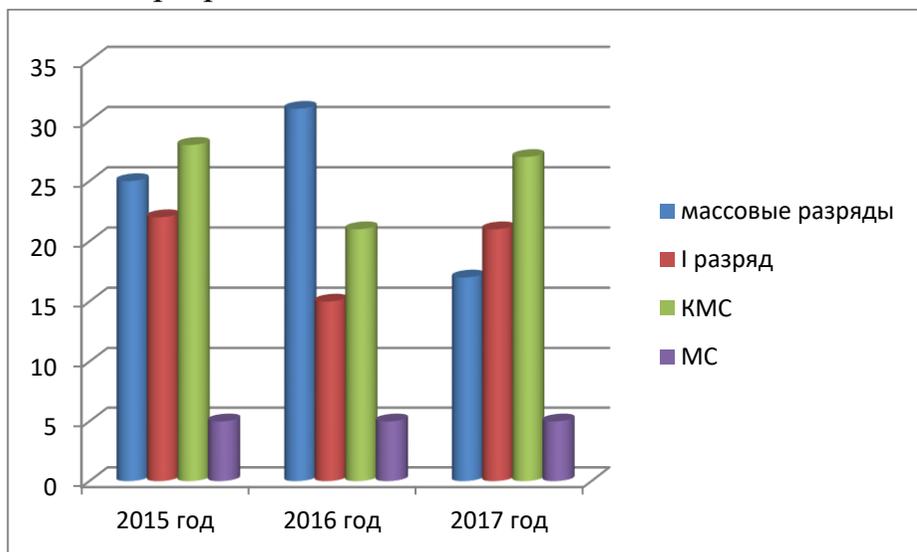
В течение всего учебного года, по возможности, приобретается спортивный инвентарь и оборудование необходимое для спортивной подготовки спортсменов.

Проанализировав работу нашего учреждения за 2015 г., 2016 г. и начало 2017 год можно сказать, что спортивная подготовка в Училище стала более качественной, так:

- в 2015 году имели: массовые разряды 25 чел., I разряд 22 чел, КМС 28 чел., МС 5 чел.;

- в 2016 году имели: массовые разряды 31 чел., I разряд 15 чел, КМС 21 чел., МС 5 чел.;

- начало 2017 года имеют: массовые разряды 17 чел., I разряд 21 чел, КМС 27 чел., МС 5 чел.



Это заметно по уменьшению массовых разрядов наших спортсменов.

С сентября 2016 г. в Училище введен предмет «Основы антидопингового обеспечения». На этом предмете спортсмены знакомятся с Общероссийскими антидопинговыми правилами, Всемирным антидопинговым Кодексом, списком запрещенных препаратов, и ответственностью за применение запрещенных препаратов

Секция № 1. Особенности подготовки спортивного резерва: теория и методика тренировочного процесса спортсменов

ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ ОЦЕНКИ ПАРАМЕТРОВ СОСТОЯНИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА СПОРТСМЕНА

М.М. Полевщиков

к. п. н., профессор ФГБОУ ВО
«Марийский государственный университет»,

В.В. Роженцов

д. т. н., профессор ФГБОУ ВО
«Марийский государственный университет»

Аннотация. Одной из наиболее серьезных проблем профессионального спорта является проблема точного и оперативного контроля функционального состояния спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. Статье рассматривается способ, позволяющий повысить точность оценки полосы пропускания рецептивных полей нейронов, определить время, необходимое испытуемому для обучения измерению полосы пропускания, что позволяет

более объективно определять состояние центральной нервной системы человека.

Ключевые слова: функциональное состояние, зрительный анализатор, критическая частота световых мельканий, нервная система.

Профессиональные занятия спортом связаны с большими физическими, нервно-психическими и эмоциональными нагрузками, порою на пределе физиологических возможностей, что может привести к развитию перетренированности и изнашиванию систем организма. По этой причине одной из наиболее серьезных проблем профессионального спорта является проблема точного и оперативного контроля функционального состояния спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. Для решения этой проблемы в первую очередь необходимо уделять внимание изучению центральной нервной системы, так как первостепенное значение ее свойств при организации любой формы деятельности нашло широкое признание [1].

Информативным способом определения состояния центральной нервной системы является оценка параметров анализаторных (сенсорных)

систем, прежде всего зрительного. С этой целью в экспериментах, проводимых в натуральных условиях, в основном используются психофизиологические методики, характеризующие параметры функционального состояния центральной нервной системы [3]. Наряду с другими широко используемым психофизиологическим параметром является критическая частота световых мельканий, объясняемая наличием инерционности зрительного анализатора. Метод критической частоты световых мельканий находит применение в офтальмоэргономике для диагностики зрительного утомления, в физиологии и гигиене труда и спорта для диагностики работоспособности, умственного и физического утомления, исследования функционального состояния [7].

Однако методу критической частоты световых мельканий присущ ряд недостатков, основным из которых является низкая точность оценки, обусловленная отсутствием четкого перехода от видимости световых мельканий к их слиянию [7]. Это приводит к низкой точности оценки критической частоты световых мельканий

и, как следствие, неадекватной оценке функционального состояния спортсмена.

Цель работы - разработка психофизиологического метода оценки полосы пропускания рецептивных полей нейронов зрительной системы, позволяющего повысить точность оценки функционального состояния спортсмена, определить время, необходимое испытуемому для обучения измерению полосы пропускания рецептивных полей нейронов зрительной системы.

Методы и организация исследования

В обследовании приняло участие 10 не обученных испытуемых в возрасте от 18 до 22 лет с нормальным или скорректированным зрением. Измерения выполнялись бинокулярно в первой половине дня с 9 до 12 часов.

Для определения полосы пропускания рецептивных полей нейронов испытуемым предъявлялись световые мелькания с заданной в видимом диапазоне частот начальной частотой, равной 10 Гц, затем с заданным постоянным периодом, равным 1 с, поочередно уменьшенную начальную (декрементную) и увеличенную

начальную (инкрементную) частоты. Разницу между предъявляемыми частотами увеличивали, пока испытуемый не определял порог различения предъявляемых частот световых мельканий, который принимали равным значению полосы пропускания рецептивных полей нейронов.

Измеренное значение полосы пропускания рецептивных полей нейронов отмечалось на плоскости в координатах «полоса пропускания – номер измерения». Описанная процедура повторялась, строился график зависимости значений полосы пропускания рецептивных полей нейронов ΔF как функции $\Delta F = f(N_i)$, где N_i – номер i -ого измерения, $i = 1, 2, \dots, k$, k – число измерений, до получения квазистационарного режима, когда переходной процесс закончен. Время, необходимое испытуемому для обучения измерению полосы пропускания рецептивных полей нейронов, определялось по количеству измерений, выполненных во время переходного процесса, после которого измеряемые значения полосы пропускания стабилизировались [5].

Результаты исследований и их обсуждение

В результате измерений для одного из испытуемых получены следующие значения

полосы пропускания рецептивных полей нейронов ΔF в Гц: 1,6; 1,4; 1,0; 0,9; 1,0; 1,0; 0,8.

За время, необходимое для выполнения 3-х измерений, процессы адаптации данного испытуемого и его зрительного анализатора, обуславливающие наличие переходного процесса, заканчиваются, измеряемые значения полосы пропускания рецептивных полей нейронов стабилизируются.

Для другого испытуемого получены следующие значения полосы пропускания рецептивных полей нейронов в Гц: 2,3; 1,9; 1,6; 1,7; 1,5; 1,4; 1,1; 1,2; 1,2; 1,0; 1,2.

Для данного испытуемого переходной процесс заканчивается после 7-го измерения, к этому времени процессы адаптации заканчиваются.

По результатам анализа экспериментальных данных по обследованной группе установлено, что для обучения измерению полосы пропускания рецептивных полей нейронов испытуемым необходимо от 2 до 8 измерений, точечная оценка медианы распределения числа измерений по группе равна 6.

Зрительная системы здорового человека воспринимает частоты световых мельканий в среднем от 0 до 60 Гц, причем верхней граничной частотой является критическая частота световых мельканий $F_{кчсм}$. Экспериментально установлено, что зрительной системой близкие частоты световых мельканий не различаются, так как они находятся внутри полосы пропускания рецептивных полей нейронов. Если разность между предъявляемыми частотами будет больше полосы пропускания исследуемых рецептивных полей, то есть когда эти частоты будут восприниматься разными совокупностями рецептивных полей, эти частоты будут различаться.

Таким образом, ширину полосы пропускания рецептивных полей нейронов в Гц можно определить путем оценки порога различения двух ближайших частот, как минимальной разности ΔF между «верхней» F_2 и «нижней» F_1 частотами световых мельканий (рис. 3), которая вызывает у испытуемого ощущение их различения [8].

Экспериментально показано, что порог различения частот световых мельканий, отображающий полосу пропускания рецептивных

полей нейронов, является индикатором зрительного утомления [9]. Учитывая, что критическая частота световых мельканий и порог различения частот световых мельканий основаны на восприятии световых мельканий, представляется, что их диагностические возможности одинаковы, то есть значений полосы пропускания рецептивных полей нейронов может быть индикатором функционального состояния человека.

В то же время точность измерения порога различения частот световых мельканий выше точности метода критической частоты световых мельканий в худшем случае на 30%. Наибольшую точность дают измерения, проведенные на начальной частоте 5 Гц, сравнимую точность дают измерения, проведенные на начальных частотах 10, 20 и 25 Гц [2]. Таким образом, оценка полосы пропускания рецептивных полей нейронов является более точной по сравнению с оценкой, полученной методом критической частоты световых мельканий, что позволяет точнее оценить функциональное состояние спортсмена.

Однако при измерении полосы пропускания рецептивных полей нейронов в результате

адаптации испытуемого к экспериментальным условиям, наличия «этапа вработывания» и влияния «закона научения», согласно которому процесс формирования навыка развивается по экспоненте, присутствует переходной процесс. По окончании переходного процесса наступает квазистационарный режим, в котором наблюдается вариабельность значений полосы пропускания рецептивных полей нейронов, объясняемая стохастичностью центральной нервной системы, как сложного биологического объекта. Длительность переходного процесса определяется временем обучения оценке полосы пропускания рецептивных полей нейронов.

По мнению Н.М. Пейсахова и соавторов, стабилизация значений происходит после двух-трех измерений [4]. Однако переходной процесс сугубо индивидуален, поэтому необходимое число измерений полосы пропускания до стабилизации ее значений для разных испытуемых различно, что подтверждено экспериментально.

Таким образом, предлагаемый способ позволяет повысить точность оценки полосы пропускания рецептивных полей нейронов,

определить время, необходимое испытуемому для обучения измерению полосы пропускания.

Заключение

Функциональное состояние человека, определяемое путем измерения полосы пропускания рецептивных полей нейронов, позволяет повысить точность оценки по сравнению с оценкой, определяемой методом критической частоты световых мельканий, в худшем случае на 30%.

Время обучения измерению полосы пропускания, обусловленное адаптацией испытуемого и формированием навыка измерения, составляет по обследованной группе из 10 испытуемых от 2 до 8 измерений, точечная оценка медианы распределения числа измерений по группе равна 6.

Список литературы:

1. Зимкина, А.М., О концепции функционального состояния центральной нервной системы / А.М. Зимкина, Т.Д. Лоскутова // Физиология человека. – 1976. – Т. 2, № 3. – С. 179-192.
2. Лежнина, Т.А. Сравнительная оценка точности измерения критической частоты световых мельканий и дифференциальной чувствительности

- к частоте световых мельканий / Т.А. Лежнина, В.В. Роженцов // Рефракционная хирургия и офтальмология. – 2010. – Т. 10, № 2. – С. 31-34.
3. Маслов, Н.Б. Нейрофизиологическая картина генеза утомления, хронического утомления и переутомления человека-оператора / Н.Б. Маслов, И.А. Блощинский, В.Н. Максименко // Физиология человека. – 2003. – Т. 29, № 5. – С. 123-133.
4. Методы и портативная аппаратура для исследования индивидуально-психологических различий человека / Н.М. Пейсахов, А.П. Кашин, Г.Г. Баранов и др.; под ред. В.М. Шадрина. – Казань: Изд-во Казанск. ун-та, 1976. – 238 с.
5. Патент 2394468, МПК А61В 3/02. Способ определения времени обучения оценке полосы пропускания рецептивных полей нейронов зрительной системы / Лежнина Т.А., Полевщиков М.М., Роженцов В.В. - № 2009114377/14; заявл. 15.04.2009; опубл. 20.07.2010, Бюл. № 20. – 9 с.
6. Полевщиков, М.М. Спортивная метрология: Учебник для пед. вузов./ М.М. Полевщиков, Ю.И.Смирнов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 232 с.
7. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы,

методы исследования: монография/ В.В. Роженцов, М.М. Полевщиков. – М.: Советский спорт, 2006. – 280 с.

8. Роженцов, В.В. Измерение полосы пропускания рецептивных полей нейронов зрительной системы / В.В. Роженцов // Вестник Казанского государственного технического университета им. А.Н. Туполева. – 2008. - № 3(51). - С. 32-34.

9. Ситдикова, И.Д. Совершенствование методического обеспечения оценки степени зрительного утомления / И.Д. Ситдикова, В.В. Роженцов, Т.А. Лежнина и др.// Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: Материалы Международного конгресса (Москва, 12–14 мая 2004 г.). – Ч. III. – М.: Издатель НЦЗД РАМН, 2004. – С. 143–145.

10. Шевелев, И.А. Временная переработка сигналов в зрительной коре / И.А. Шевелев // Физиология человека. - 1997. - Т. 23, № 2. - С. 68-79.

11. Шелепин, Ю.Е. Визоконтрастометрия: Измерение пространственных передаточных функций зрительной системы / Ю.Е. Шелепин, Л.Н. Колесникова, Ю.И. Левкович. - Л.: Наука, 1985. - 103 с.

ВЛИЯНИЕ МЕЖПОЛУШАРНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ НА СПЕЦИФИКУ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

А.В.Ломтев,

Преподаватель специальных дисциплин
ГБПОУ СПО «Нижегородское областное
училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина»

Аннотация. Цель настоящей работы заключалась в изучении показателей функциональной межполушарной асимметрии у лиц, профессионально занимающихся спортом, в том числе водным поло, и ее влиянии на специфику подготовки.

Ключевые слова: подготовка спортсменов, межполушарная функциональная асимметрия, эффективность тренировочного процесса.

Изучение пластичности головного мозга человека, его способности к функциональным и морфологическим изменениям в процессе онтогенеза является актуальной задачей психофизиологии, и, несмотря на большое количество работ, посвященных этой проблеме, она до сих пор остается малоизученной. Анализ специальной литературы

показал, что специфика двигательных функций у леворуких так же изучена мало, хотя они занимают ведущие позиции в ряде видов спорта. Кроме того многие специалисты, в том числе тренеры, признают значимость учета оптимума асимметрии в строении и функциях организма спортсмена и пытаются применить эти знания в практической деятельности.

Для определения межполушарной функциональной асимметрии было проведено исследование. В нем приняли более 50 студентов и учащихся старших классов ГБПОУ «Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С. Тишина», занимающиеся различными видами спорта.

Контрольную группу составили 50 студентов 1 курса НГПУ им. Минина, не ведущих ранней профессиональной и спортивной деятельности.

Для определения функциональной асимметрии больших полушарий использовались тестовые методы, описанные в монографии Доброхотовой и Брагиной - «Функциональные асимметрии». Определялась ведущая рука с помощью 8 тестов (переплетение пальцев, «поза Наполеона», аплодирование и т.д.). Ведущий глаз выявляли с помощью 3 тестов: «моргание», «карта с дырочкой»

и «подзорная труба». Для исследования доминирования в слуховой сфере использовались 2 теста «наушник » и «шепотная речь». По итогам полученных данных был подсчитан коэффициент праворукости, правоглазости и правоухости в процентах.

Результаты исследований показали следующее:

Таблица 1.

Характеристика моторного и сенсорного доминирования у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом

доминирует	• спортсмены		не спортсмены	
Правая рука				
Левая рука				
Правый глаз				
Левый глаз				
Правое ухо				
Левое ухо				

Таблица 2.

Средние величины коэффициента праворукости у спортсменов различных видов спорта

	моторная	зрительная	слуховая	общая
Контрольная группа				
Баскетбол				
Водное поло				
Наст. теннис				
Плавание				
Льжи				
Пятиборье				
Фехтование				
Хоккей				
Худ. гимнастика				

В ходе работы были изучены показатели функциональной межполушарной асимметрии у лиц профессионально занимающихся спортом. Дальнейший анализ показал, что наибольшее количество леворуких и амбидекстеров отмечается среди спортсменов, занимающихся художественной

гимнастикой (50%), пятиборьем (50%) и настольным теннисом. У них выраженного доминирования одного из полушарий не обнаружено. Наибольший коэффициент праворукости отмечался в группах хоккеистов и водного поло, где основная нагрузка падает на одну руку, и где требуется большая сила и скорость. Считается, что для исследуемых с данной латерализацией характерны высокие показатели скорости и результативности переключения внимания и стрессоустойчивости.

Результаты исследования показали:

1. У спортсменов, занимающихся разными видами спорта отмечаются различия в показателях функциональной асимметрии полушарий мозга.

2. В общей системе подготовки правшей основным из факторов их успешных показателей является своевременная адаптация к игре с левшами.

3. Главная задача тренера при работе с левшами - не подавлять их природные задатки, выделяющие левшей среди других игроков, по средством использования стандартных схем и требований, а наоборот, укреплять и развивать их особенности, обеспечивая таким образом успех игры для своей команды и укрепляя преимущество над соперниками.

4. Приспособление игроков с разнополушарным мышлением в игровых и командных видах спорта к непосредственному взаимодействию - одно из важных звеньев, определяющих успешность игровой деятельности команды

5. Характеристики функциональной асимметрии полушарий мозга стоит учитывать при профессиональном отборе спортсменов для конкретного вида спорта.

Список литературы:

1. Бердичевская Е.М., Гронская А.С., Бугаец Я.Е., Хачатурова И.Э. Функциональные асимметрии при обеспечении эффективной деятельности в спорте // Научно-практический рецензируемый журнал «Асимметрия». – 2014. Том 1 №1, Декабрь. - С. 62-65.

2. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека // М.: Медицина, 1988. — 201 с.

3. Дмитриев А. К., Столяров Н. Ф. Плавание // Физкультура и спорт. -2014. – С. 49-56.

4. Леутин В.П., Николаева Е.И., Фомина Е.В. // Асимметрия мозга и адаптация человека // Научно-практический рецензируемый журнал «Асимметрия». – 2007. Том 1 №1, Декабрь. - С. 71-74.

5. *Т.Г. Визель* // **Казусы межполушарных взаимодействий** // Научно-практический рецензируемый журнал «Асимметрия». – 2016. Том 10 №2. - С. 48-50.

ЗНАЧЕНИЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

А.Р. Ендубаев, Я.А. Ендубаев
«СШОР по лыжным гонкам»
ГБУ Республики Марий Эл,
г.Йошкар-Ола, Россия

Аннотация. Представлено обоснование включения лыжных гонок в состав обязательных видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Приведены результаты соревнований по лыжным гонкам среди учащихся общеобразовательных школ муниципального образования Республики Марий Эл.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, показатели физической подготовленности, лыжные гонки.

Вступил в действие всероссийский военно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», внедрение которого связано с потребностями общественного развития в современных условиях

и нацелено на повышение интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, развитию физического потенциала человека, установку на здоровый образ жизни, приобретение навыков профессиональной и физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

Цель работы.

Обоснование необходимости включения лыжных гонок в ВФСК ГТО в качестве обязательного вида испытаний как мотивационного фактора формирования устойчивого интереса населения, особенно учащейся и студенческой молодежи, к занятиям лыжными гонками, а в регионах, где климатические условия предрасполагают занятиям лыжами - реализации задач по подготовке спортивного резерва.

Поиск эффективных путей решения проблемы, направленной на выявление мотивационных факторов формирования устойчивого интереса студентов к систематическим занятиям лыжными гонками остается актуальным.

Результаты исследования и их обсуждение.

ВФСК «ГТО» включает в себя 11 видов испытаний, охватывающий практически все возрастные группы населения. Из 11 видов испытаний лыжные гонки приняты как вид по выбору.

Из анализа результатов по приему нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО наибольшую трудность для испытуемых представляли виды испытаний, определяющие силу и выносливость, где требуется определенные навыки и соответствующая подготовка.

Это просматривается и при выполнении нормативов по лыжным гонкам, как вида испытания по выбору.

В нормативах комплекса предусмотрены как обязательными такие упражнения, как прыжки с места, наклоны туловища. Эти упражнения, но не виды спорта, не могут дать тех положительных влияний на организм человека, которые дают занятия лыжными.

Теоретический анализ, опыт педагогической деятельности показали значимость занятиями лыжными гонками для функциональной и

физической подготовленности занимающихся во многих видах спорта[1].

По оценке специалистов в области физиологии лыжный спорт признан видом спорта наиболее равномерно и гармонично развивающий все группы мышц человека.

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

Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах: на уроках, на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества, смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей

Следует отметить, что занятия лыжными гонками дают положительное эффект в развитии координационных способностей и выносливости, влияют на систему кровообращения и иммунитет организма сопротивляемости неблагоприятным действиям внешней среды [2].

Велико военно-прикладное значение лыжного спорта в допризывной подготовке юношей к воинской службе.

В ходе пилотажного эксперимента по внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Республике Марий Эл провели сравнительный анализ результатов проводимых соревнований по лыжным гонкам «Надежда Марий Эл» среди школьников 13-15 лет в течение трех зимних спортивных сезонов: с 2014 по 2017гг.

Соревнования по лыжным гонкам «Надежда Марий Эл» проводятся в муниципальных образованиях Республики Марий Эл с целью наибольшего охвата учащихся образовательных школ на этих спортивных мероприятиях для привлечения их к занятиям лыжными гонками и выявления наиболее одаренных.

Следует отметить, что возраст 13-15 лет характеризуется активным развитием физических способностей и является чрезвычайно благоприятным для формирования устойчивого интереса подростков к целенаправленным занятиям в большинстве видов спорта.

Усредненные результаты этих соревнований среди общеобразовательных школ Медведевского муниципального образования, на территории которого организован один из центров тестирования по апробации введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» приведены в таблицах и диаграммах 1 и 2.

Таблица 1

Усредненные результаты прохождения дистанции 3 км мальчиками 13-15 лет общеобразовательных школ Медведского муниципального образования Республики Марий Эл

№ п/п	Общеобразовательные учреждения	Усредненные результаты прохождения мальчиками дистанции 3 км. (мин, с)

		2014 г..	2015г.	2016г.
1	Юбилейная СОШ	12,27	12,03	08,20
2	Нурминская СОШ	16,28	19,56	12,38
3	Азановская СОШ	15,46	15,06	13,51
4	Шойбулакская СОШ	16,39	15,67	11,22
5	Сенькинская СОШ	17,28	16,46	11,32
6	Кузнецововская СОШ	15,57	17,32	8,29
7	Конганурская СОШ	–	09,06	08,19
8	Петъяльская СОШ	–	08,49	08,24
9	Аринская СОШ	–	08,40	08,35
10	Шудумарская СОШ	–	09,39	08,44
11	Верх-Ушнурская СОШ	–	09,11	08,56
12	Ежовская СОШ	–	08,10	08,31

Таблица 2.

Усредненные результаты прохождения дистанции 2 км девочками 13-15 лет общеобразовательных школ Медведского муниципального образования Республик Марий Эл

№ п/п	Общеобразовательные учреждения	Усредненные результаты прохождения девочками на дистанции 2 км (мин, с)		
		2014-2015 гг.	2015-2016 гг.	2016-2017 гг.
1	Юбилейная СОШ	8,47	8,58	8,56
2	Нурминская СОШ	14,32	12,55	10,5
3	Сенькинская СОШ	13,44	14,33	11,43
4	Кузнецовская СОШ	8,29	12,03	11,46
5	Медицинская гимназия	14,32	12,59	10,5
6	Азановская СОШ	8,47	11,31	11,16

7	Шойбулакская СОШ	–	14,32	15,01
8	Русско-Кукмарьская СОШ	–	17,33	17,13
9	Аринская СОШ	–	8,4	8,35
10	Шудумарская СОШ	–	7,52	8,44
11	Ежовская СОШ	–	11,31	11,16

Диаграмма 1

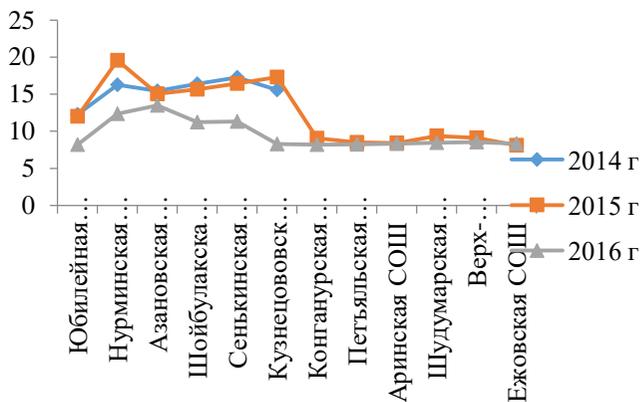
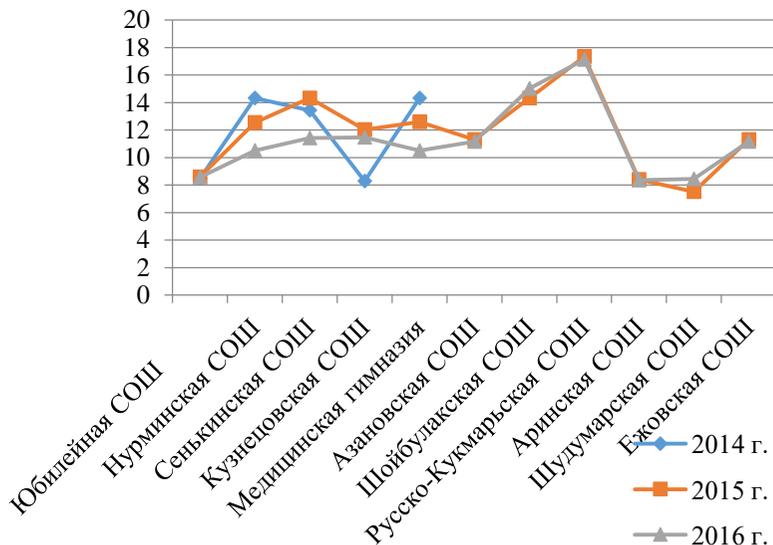


Диаграмма 2



Полученные данные показывают, что результаты участников превышают нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Из анализа результатов этих соревнований следует:

1. Результаты школьников в лыжной подготовке за рассматриваемый период имеют динамику к улучшению.

2. Возможны отклонения от этой тенденции объективного характера: качество состояния лыжни, качество смазки лыж, наличие качественного инвентаря.

3. Количество образовательных учреждений, участвующих на соревнованиях по лыжным гонкам, увеличивается.

4. Состояния уровня результатов занимающихся лыжными гонками на примере общеобразовательных школ Медведского муниципального образования Республики Марий Эл аналогичны для других муниципальных образований республики и в целом отражает общее состояние для других регионов, имеющих благоприятные условия занятиям лыжными гонками. Для регионов, где нет условий для сдачи нормативов по лыжным гонкам можно ввести равные по трудозатратам виды испытаний: такие как прохождение дистанции определенной длины и сложности на лыжероллерах или кросс по пересеченной местности.

Заключение. Введение лыжных гонок в перечень обязательного вида испытаний ВФСК ГТО позволит повысить мотивацию устойчивого

интереса к занятиям лыжными гонками населения и в конечном итоге станет определяющим направлением деятельности учреждений спортивной направленности по подготовке спортивного резерва в регионах, где климатические условия предрасполагают занятиям лыжами.

Для регионов, где нет условий для сдачи нормативов по лыжным гонкам, можно ввести равные по трудозатратам такие виды испытаний как прохождение дистанции на лыжероллерах или кросс по пересеченной местности [3] .

Список литературы:

1. Алхасов Д.С., Филюшкин А.Г.-М. Стилевое каратэ: примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва. Алхасов Д.С., Филюшкин А.Г.-М.: Физическая культура, 2012.- 140 с.
- 1.Бутин И.М. Лыжный спорт. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
- 2..Бутин И.М. Лыжный спорт. – М.: Академия, 2000. – 368 с.

3.Ендубаев А.Р. Формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками посредством введения физкультурно-спортивного комплекса ГТО // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: сборник научных трудов. – Ульяновск: Ул ГТУ, 2014 г. – С. 129–132.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА

И. Н. Федорова,
преподаватель ФГБОУ ВО
КГУФКСТ
«Училище (техникум)
олимпийского резерва»
А. С. Шарашов,
студент 3 курса ФГБОУ ВО
КГУФКСТ
«Училище (техникум)
олимпийского резерва»

Аннотация. Определение современных технических средств и их возможности в физической подготовке спортсмена, а также их эффективность в подготовке гребцов на байдарках и каноэ. Предположим, что такой современный тренажёр как «Elevation training mask» будет способствовать развитию мышц участвующих в физиологическом дыхании, что приведёт к

достижению более высоких спортивных результатов.

Ключевые слова. Тренировочный процесс, техническое средство «Elevation training mask», спортсмены.

Цель тренировочного процесса – это подготовка к спортивным соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для каждого из спортсменов уровня подготовленности, определённого спецификой соревновательной деятельности и обеспечивающего достижение запланированных спортивных результатов.

Всплеск интереса к различного рода инновационным техническим средствам способным совершенствовать физическую подготовленность спортсмена обусловлен как стремлением всё более усовершенствовать физическую подготовленность, так и развитием спортивной индустрии. Особый интерес вызывают так называемые «гипоксические» маски, так как их использование в спортивной тренировке достаточно удобно, они индивидуальны, сохраняется полная мобильность спортсмена,

легки в употреблении, что и побуждает нас обратиться к изучению их эффективности.

Также нам интересно было изучение результатов новейшего исследования отечественного учёного Сороко С.И. (2005), в котором рассмотрены особенности физиологических реакций организма человека на острое воздействие гипоксии на фоне предшествующего психо-эмоционального стресса [5, 6, 7].

Определение современных технических средств и их возможности в физической подготовке спортсмена, а также их эффективность в подготовке гребцов на байдарках и каноэ. Предположим, что такой современный тренажёр как «Elevation training mask» будет способствовать развитию мышц участвующих в физиологическом дыхании, что приведёт к достижению более высоких спортивных результатов.

Цель нашего исследования. Изучение и анализ теоретических основ физической подготовки спортсмена в циклических видах спорта.

Задачи исследования.

1. Рассмотреть современные технические средства в физической реабилитации и подготовке спортсмена.

2. Экспериментально определить эффект использования «гипоксической» маски в физической подготовке гребцов (юниоров) на байдарках и каноэ.

Для достижения поставленной цели и решения задач в ходе нашего исследования применялся комплекс методов. Опытно-экспериментальная работа проводилась в течение 21 дня. Был организован и проведен педагогический эксперимент с участием гребцов на байдарках и каноэ, в возрасте 16-20 лет. Были сформированы одна экспериментальная и одна контрольная группа по 6 человек. Участники эксперимента имели квалификационный уровень 1 разряда, КМС, МС. Участникам педагогического эксперимента предлагалось выполнять:

1. Упражнение из ОФП - бег по пересечённой местности 2 раза в неделю по 60 минут, в «Elevation training mask».

2. Упражнение СФП - работа на воде два раза в день, при условии тренировки в «Elevation training mask».

Продолжительность тренировочного процесса 3 недели, по 20 минут ежедневно. Для достижения наилучшего результата тренировки проводили 2 раза в день не меняя продолжительность занятий.

Разработанная нами экспериментальная методика включала в себя применения гипоксического средства, таких как диафрагмальная маска «Elevation training mask», а также система «Garmin Forerunner 305», и система анализа полученной информации «Garmin Connect». Маска «Elevation training» применяется в трех регламентированных режимах: 1 – 25 % сопротивления; 2 – 50 % сопротивления; 3 – 75 % сопротивления. Объем применения диафрагмальной маски составляет 10 – 25 % от общего объема специальной работы за тренировочное занятие. Применение маски происходит циклично с интервалами отдыха – 1–2 цикла за тренировочное занятие.

Применение интервальной экзогенно-респираторной гипоксической тренировки на первом этапе подготовительного периода подготовки гребцов на байдарках и каноэ,

осуществлялось при соблюдении следующих организационно-методических особенностей:

1. обеспечение непрерывного педагогического контроля и самоконтроля;
2. формирование навыков применения аппаратных и информационных средств, реализующих гипоксические воздействия, и контроль над ними;
3. обеспечение оптимального построения гипоксических мероприятий с учетом задач тренировочных и предсоревновательных микро- и мезоциклов;
4. гипоксические мероприятия в рамках интервальной экзогенно-респираторной гипоксической тренировки должны внедряться в тренировочный процесс гребцов на байдарках и каноэ, в соответствии с целями и задачами этапа и периода подготовки;
5. обеспечение интервального характера выполнения гипоксических мероприятий.

Применение аппаратных гипоксических средств в наших исследованиях происходило в интервальном режиме. Данный режим, на наш взгляд, наиболее благоприятен для повышения адаптации организма спортсмена к нехватке кислорода при физической нагрузке.

Для проверки эффективности методики применения гипоксических средств и для повышения надежности результатов и выводов нами был использован перекрестный эксперимент [3]. Исходя из анализа результатов исследования показателей дыхательной и сердечно – сосудистой систем гребцов на байдарке и каноэ контрольной и экспериментальной групп показанных в течение первого этапа можно заключить, что применение экспериментальной методики оказало выраженное воздействие на весь ряд показателей в экспериментальной группе

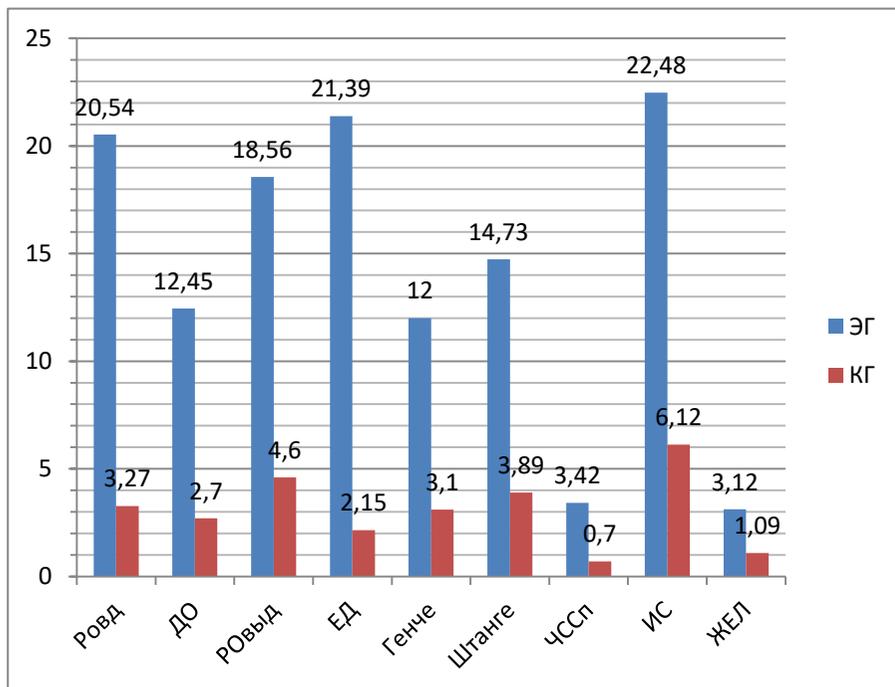


Рисунок 1. Прирост показателей дыхательной и сердечно-сосудистой систем гребцов на байдарках и каноэ экспериментальной и контрольной групп за период 1 этапа, %.

Ровд – резервный объем вдоха, ДО – дыхательный объем, Ровыд – резервный объем выдоха, ЕД – емкость вдоха, Генче – проба Генче, Штанге – проба Штанге, ЧССп – частота сердечных сокращений покоя, ИС – индекс Скибински, ЖЕЛ – жизненная емкость легких

В результате проведенного педагогического эксперимента на протяжении трёх микроциклов первого базово - развивающего этапа подготовительного периода подготовки гребцов на байдарках и каноэ, была установлена эффективность использования дыхательного тренажёра «Elevation training mask», у спортсменов экспериментальной и контрольной групп были отмечены достоверные улучшения показателей дыхательной и сердечно – сосудистой систем.

Положительные результаты проведенного исследования подтвердили целесообразность применения предложенного метода гипоксических воздействий в подготовке гребцов на байдарках и каноэ, т.к. улучшились их функциональные показатели: снизилась частота сердечных сокращений, уменьшилось потребление кислорода на дистанции, сократилось время восстановления дыхательного и сердечного ритмов.

Список литературы:

1. Гребля на байдарках и каноэ: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) / авт.-сост. В.Ф. Каверин, А.П. Ткачук, И.И. Столов. - М. : Советский спорт, 2004. - 132 с.

2. Дьяченко А.Ю. Современная концепция совершенствования специальной выносливости спортсменов высокого класса в гребном спорте// Наука в олимпийском спорте. - 2007. - № 1. - С. 54-61.

3. Демидов, А.А., Жуков С.Е., Жукова Т.А. Текущий контроль функционального состояния спортсмена и коррекция тренировочных нагрузок в энергоемких циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: Учебно-методическое пособие для студентов, тренеров-преподавателей и слушателей ФПК. - Минск: БГУИР, 1994. -19 с.

4.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания – Москва: Просвещение, 1983. – 223 с

5. Колчинская А.З. Интервальная гипоксическая тренировка в спорте высших достижений // Спортивная медицина. – 2008. - №1 - С.9-24

6. Меерсон Ф.З. Адаптация к высотной гипоксии // Физиология адаптивных процессов: руководство по физиологии. М.: Наука, 1986. С.224-250.

7. Слушникова Е.А., Добрынин И.М. Теоретико-методические основы тренировки в циклических видах спорта // Вестник ЧГПУ.- 2009. - №11. – С.134-144.

8. Сороко С.И. Значение стресс-реакции в интегративном ответе организма человека на острое гипоксическое воздействие. // Вестник образования и развития науки российской академии естественных наук.- 2016. - № 4. - С. 88-95.

9. Сороко С.И., Бурых Э.А. Бекшаев С.С. [и др.]. Комплексное многопараметрическое исследование системных реакций организма человека при дозированном гипоксическом воздействии // Физиология человека. - 2005. - Т.31. - № 5. - С.88-102.

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ: СВЯЗЬ ТЕОРИИ С ПРАКТИКОЙ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ - СПОРТСМЕНОВ

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

Аннотация. Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме использования средств восстановления в спорте. Автор дает классификацию и общую характеристику средств восстановления. Обобщается опыт работы преподавателя со студентами-спортсменами по проблеме изучения и использования средств восстановления. Особое внимание уделено практике ведения Дневника спортсмена, как эффективной форме самоконтроля. В статье приводится описание исследования студентов и его результаты.

Ключевые слова: средства восстановления, дневник спортсмена, самоконтроль.

В современном спорте проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности [5].

Изучение средств восстановления в спорте важно еще и потому, что они направлены на укрепление здоровья и продление жизни спортсменов, на создание условий обеспечивающих наиболее успешное восстановление их работоспособности [2].

На сегодняшний день существует большое количество средств восстановления, которые делятся на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Все они играют немаловажную роль в подготовке спортсмена любого уровня подготовки [1].

Педагогические средства — основной путь оптимизации восстановительных процессов,

обеспечивающий повышение уровня тренированности с помощью направленного воздействия на процессы восстановления самих средств тренировки и режима. К педагогическим средствам относятся: рациональное сочетание и последовательность нагрузок; правильное сочетание нагрузки и отдыха на всех этапах подготовки; переключение на другие виды мышечной деятельности; вариативность средств подготовки, упражнений, их ритма, чередования, продолжительности интервалов отдыха; сочетание специфических и неспецифических средств, статических и динамических нагрузок; введение в занятие игровых элементов, упражнений, выполняемых при меньшей ЧСС, и упражнений для мышечного расслабления, упражнений в водной среде, легких кроссов, изменение внешних условий; рациональное построение вводной и заключительной частей занятия и др. Эти средства являются основными, естественными и обязательными для всех тренирующихся [1,2].

Большая роль в обеспечении полноценного восстановления спортивной работоспособности

принадлежит медико-биологическим средствам. Для восстановления работоспособности применяется широкий комплекс воздействий на организм спортсмена. К ним, в первую очередь, относятся специализированное питание, эргогенная диететика, витаминизация. Используются некоторые фармакологические препараты растительного и синтетического происхождения. Широко применяются гигиенические средства — рациональный режим, естественные силы природы и большой набор физических средств восстановления, начиная от массажа и бань и кончая бальнео-, термо-, тепло-, электро-, баро-, магнито- и другими воздействиями. [1,3].

Не менее важны и так называемые психологические средства, направленные на снятие нервно-психологического напряжения, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению двигательной сферы и физиологических функций организма. Эти средства принято подразделять на две группы: психолого-педагогические средства: подход тренера к спортсмену с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного

состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, создание хорошего морального климата в коллективе, учет совместимости при комплектовании команд индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, использование цветовых и музыкальных воздействий и пр. и средства, направленные на регуляцию и коррекцию психических состояний: гипноз, внушение, психорегулирующая тренировка и т. д. [1].

В ходе проведения занятий по дисциплинам «Физиология и основы биохимии», «Основы врачебного контроля», «Гигиенические основы Физической культуры и спорта» мною был подобран и систематизирован учебный материал о средствах, способствующих повышению работоспособности и ускоряющих восстановление организма спортсмена. Характеристике средств восстановления я уделяю внимание не только на учебных занятиях, но и при проведении общеучилищных мероприятий. Мною проведена серия устных журналов «Средства, повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление», во время которых в интересной

форме представляю, сопровождая презентацией, информацию студентам о наиболее важных, доступных, необычных средствах восстановления. Особое внимание уделяю таким важнейшим средствам как сон, водные процедуры, применение витаминов и адаптогенов. Раскрываются для студентов и необычные средства восстановления, такие как музыкотерапия. Ребята с интересом слушают классические музыкальные произведения, получают советы по составлению собственной музыкальной аптечки. Обучение студентов - спортсменов самоконтролю своего самочувствия является важной задачей, т.к. регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменений под влиянием занятий физкультурой и спортом может помочь им в проведении восстановительных мероприятий во все периоды спортивной подготовки.

Одной из наиболее эффективной формы самоконтроля является ведение специального дневника – Дневника спортсмена. Постоянное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, оптимально планировать величину и интенсивность физической нагрузки и

периоды отдыха в отдельном тренировочном занятии[4].

Студенты второго и третьего курсов в рамках изучения обще профессиональных дисциплин проводят небольшое исследование – проанализировать результативность используемых средств восстановления и выбрать наиболее эффективное средство восстановления именно для себя.

В своём дневнике каждый студент-спортсмен записывает субъективные и объективные показатели самоконтроля. К субъективным показателям самоконтроля относятся самочувствие, настроение, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. К объективным показателям самоконтроля относят массу тела, ЧСС, ЧД, спортивные результаты. Кроме этого студент-спортсмен записывает объём и интенсивность тренировочных нагрузок и средства восстановления, которые им были использованы в этот день. Затем он должен сделать выборку средств восстановления, которые использовал в течение нескольких месяцев (перечень, частоту

применения), оценить эффективность на основе записей о своём самочувствии и определить средства, наиболее подходящие для него. Результаты исследования студенты представляют в виде сообщения (устного или письменного).

Полученные результаты полезны и для преподавателя и для студента. Для меня, как преподавателя, важным показателем является повышение качества обучения по общепрофессиональным дисциплинам, формирование исследовательских умений, рост познавательной активности студентов. Это небольшое исследование, на мой взгляд, полезно и каждому спортсмену для правильной организации тренировочного процесса. Студенты формируют навыки самоконтроля и самоанализа и учатся планированию процесса тренировочных занятий.

Список литературы:

1. Бирюков А.А., Средства восстановления работоспособности спортсмена./ А.А. Бирюков, К.А. Кафаров - М: Феникс, 2002.- 152с.

2. Готовцев, П.И. Спортсменам о восстановлении : учеб. пособие / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 1984..
3. Физическая культура студента: учебник для вузов /М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, Ю. Л. Кислицын и др.; Под ред. В. И. Ильинича.- М.:Гардарики,2003.-446с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш.проф.образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.-М.: Академия, 2014.- 480с.
5. <http://www.zdorove.ru>

Секция № 2 Роль физической культуры и спорта в социализации личности

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Н.В. Заболотских
преподаватель ЛФК
ГБПОУ Республики
Марий Эл «Марийский
политехнический
техникум»

Аннотация. В статье раскрывается понятие, актуальность, задачи использования "здоровьесберегающих образовательных технологий" (ЗОТ), представлен практический опыт по обеспечению обучающимся возможности сохранения здоровья за период обучения посредством реабилитационного оборудования, что особенно важно в современных условиях с

резко обострившейся экологической обстановкой и возросших стрессовых воздействиях.

Ключевые слова: реабилитация, здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ), лечебная физкультура (ЛФК), тренажер Бубновского.

Проблема профессиональной реабилитации и социальной защищенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является актуальной. **Результаты** социологического мониторинга количественной характеристики таких детей свидетельствует об устойчивой тенденции динамики роста ежегодного увеличения детей с ограниченными возможностями здоровья.

В соответствии с принятым в 1995 году Федеральным Законом «О социальной защите инвалидов Российской Федерации» одним из наиболее эффективных механизмов повышения социального статуса и защищенности инвалидов является получение ими полноценного профессионального образования. Профессиональное обучение - первая ступень

наиболее эффективной системы непрерывного инклюзивного профессионального образования.

В Марийском политехническом техникуме с 2003 года функционирует отделение профессиональной подготовки обучающихся с ОВЗ. Техникум осуществляет профессиональное обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья по 9 направлениям: «Резчик по дереву», «Оператор ЭВМ» (с использованием дистанционной образовательной технологии), «Кружевница», «Швея», «Вышивальщица», «Станочник д/о станков», «Штукатур», «Каменщик», «Столяр», профессиональное образование данной категории лиц в интегрированных учебных группах по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих - профессия «Мастер по обработке цифровой информации», по программе подготовки специалистов среднего звена - специальность «Технология деревообработки». Учебный процесс профессиональной подготовки обучающихся с ОВЗ осуществляется при одновременном сохранении коррекционной направленности педагогического процесса, которая реализуется через допустимые изменения в структурировании

содержания, специфические методы, приемы работы, часы на коррекционные занятия.

Содержание образовательных услуг для данной категории обучающихся разработано с учетом медицинских рекомендаций, указанных в индивидуальных программах реабилитации детей-инвалидов. Применение здоровьеразвивающих методик позволяет обучающимся воспринимать без вреда для собственного здоровья большие учебные нагрузки, так как эти методики обучают профессии в русле их личного интереса и естественных чувственно-моторных параметров.

К факторам реализации самих здоровьесберегающих технологий относятся:

- выбор методов и средств обучения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей подростков, а также реализации задач по формированию здорового образа жизни;
- интеграция межпредметных связей в системе преподавания, центром которой является человек, стремящийся к всестороннему развитию;
- воспитание нравственных, духовных, эстетических, экологических и физических ценностей;

- психолого-педагогическое и наставническое сопровождение обучаемых в течение обучения.

В 2011г, 2014г. педагогический коллектив техникума принял участие во Всероссийском конкурсном отборе проектов, направленных на социальную реабилитацию отдельных целевых групп детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Цель проектов - создание достойных условий для социально-средовой реабилитации детей-инвалидов, которые обучаются на отделении техникума. 60% детей имеют заболевания опорно-двигательного аппарата и тугоухость. С целью повышения качества физкультурно-оздоровительных мероприятий, эффективной организации занятий лечебной физкультуры, за счёт выделенных средств приобретено реабилитационное оборудование: беговые дорожки, велотренажёры, степперы, тренажёр Бубновского, которые позволяют сегодня системно применять технологию здоровьесбережения на уроках физической культуры (разработка комплексов упражнений для обучающихся с различными заболеваниями, внедрение игровых форм проведения уроков и др.); расширить спектр услуг, оказываемых

оздоровительным центром (тренажерный зал, индивидуальные программы и консультации и т.д.); мотивировать на ведение здорового образа жизни (разработка комплексов упражнений для самостоятельного выполнения для внеаудиторной работы, профилактика вредных привычек и др.).

Лечебная физкультура (ЛФК) - основной метод консервативного лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, заключается в создании дозированных нагрузок, направленных на декомпрессию нервных корешков, коррекцию и укрепление мышечного корсета, увеличение объема и выработки определенного стереотипа движений и правильной осанки, придание связочно-мышечному аппарату необходимой гибкости, а также на профилактику осложнений. Это достигается регулярными занятиями на реабилитационном оборудовании. С этой целью разработана матрица построения занятия ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата в восстановительный период. В результате выполнения упражнений улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ и питание межпозвонковых дисков, увеличивается

межпозвонковое пространство, формируется мышечный корсет и уменьшается нагрузка на позвоночник.

Сегодня применяется множество способов лечения позвоночных заболеваний, список которых постоянно пополняется новыми, инновационными методиками. Все они по-своему полезны, имеют свои положительные и негативные стороны, свои противопоказания, поэтому должны назначаться только врачом и проводиться под наблюдением квалифицированных специалистов. Одним из таких современных и, как утверждают многие, эффективных методов лечения заболеваний позвоночника считается методика, которую разработал Бубновский С.М.

Данная методика обеспечивает не только лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата, но и диагностику всего костно-мышечного аппарата, состояния суставов, позвоночника. Регулярное выполнение комплекса упражнений способствует восстановлению функций суставов, позвоночника, снятию болей, улучшает работу всех систем организма, всех

внутренних органов, укрепляет иммунитет и настраивает организм на полное выздоровление.

Кроме создания методики лечения, Бубновский сконструировал специальный тренажер для ее проведения. Занятия на тренажере Бубновского восстанавливают тонус глубоких мышц нашей спины, укрепляют ее мышечный каркас, способствуют полному функционированию суставов, улучшают биохимические процессы, кровообращение, кровоснабжение позвонков, устраняют болевые синдромы, спазмы мышц, и предупреждают развитие позвоночных заболеваний. Именно поэтому, упражнения и многофункциональный тренажер Бубновского начали широко применяться при лечении остеохондроза. Многофункциональный тренажер (МТБ-I – 1 стойка) при правильном применении способен заменить большинство лечебных тренажеров. Активно применяю тренажёр на учебных занятиях, а также в индивидуальном режиме на занятиях группы здоровья.



Рисунок. 1 - В тренажерном зале. *Использование методики оздоровления доктора Бубновского.*

Целевая аудитория достаточно широкая, тренажер Бубновского декомпрессионного плана, на котором даже «глубокий» старик может выполнять программу, заменяющую бег, плавание, подтягивание, приседания со штангой и так далее. В социально-оздоровительном центре техникума занимаются обучающиеся с заболеваниями: ДЦП, деформацией опорно-двигательного аппарата. Занятия лечебной физкультуры начинаются с **дозированных нагрузок (20 минут), направленных на декомпрессию нервных корешков, коррекцию и укрепление мышечного корсета. Увеличение объема и выработка определенного стереотипа движений**

начинается после первых 10 сеансов занятий с увеличением объёма времени до 5 минут на каждое занятие с целью придания связочно-мышечному аппарату необходимой гибкости, а также профилактики осложнений.

Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только - в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели.

Созданный в 2014 году на базе техникума социально-оздоровительный центр «Вдохновение» позволяет реализовать различные виды функций здоровьесберегающей технологии:

информативно-коммуникативную:

обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

диагностическую:

заключается в мониторинге развития обучающихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий

педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;

адаптивную: воспитание у обучающихся направленности на здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию к социально-значимой деятельности;

рефлексивную: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.

Поддержание здоровья взаимосвязано с профессиональной подготовкой, восстановлением социального статуса, бытовым и семейным благополучием; возникла необходимость в проведении социальных услуг и оздоровительных

процедур с детьми, которые обучаются дистанционно и не имеют возможности передвигаться самостоятельно. Контингент таких детей в основном из отдалённых районов Республики Марий Эл, у них нет возможности получать такие услуги по месту жительства. Оздоровительные процедуры на приобретённом реабилитационном оборудовании: гидромассажная душевая кабина, массажный стол, механотерапевтический аппарат, тренажёр Бубновского проходят в комплексе с социально-психологическими мероприятиями, призванными сломать стереотипы непреодолимости социальных, психологических, культурных и архитектурных барьеров, расширить представления о возможностях человека на коляске, вернуть инвалида в сферу нормальных человеческих взаимоотношений.

Адаптивная физическая культура способствует полному раскрытию физических возможностей, позволяет испытать чувство радости, полноты жизни. С помощью спорта дети-инвалиды получают возможность самореализоваться, совершенствоваться как личность, расширять социальные контакты.

Занятия спортом направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Все это обеспечит успешную социализацию и полноценное участие в жизни общества детей с ограниченными возможностями.

Список литературы:

1. Белявский Б.В. Дети с ограниченными возможностями здоровья в РФ и их место в системе образования / Б.В. Белявский // Здоровьесберегающие технологии. - 2009. - С. 48

2. Бубновский С.М. – «Природа разумного тела или как избавиться от остеохондроза»

3. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений (С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др) под редакции. С.Н. Попов 7-издание издательский центр «Академия», 2009г. 4/6 стр.

4. Лошакова И.И., Ярская-Смирнова Е.Р. Интеграция в условиях дифференциации: проблемы инклюзивного обучения детей-инвалидов // Социально-психологические

проблемы образования нетипичных детей. - Саратов: Изд-во Педагогического института СГУ, 2002. - С. 15-21.

5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. - С. 121

6. Ярская-Смирнова Е.Р., Лошакова И.И. Инклюзивное образование детей-инвалидов // Социол. исслед. № 5, 2003. - С. 100-106.

СПОРТ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

С.В. Перевальская,
к.ф.н., преподаватель
ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР»

Аннотация. Проанализировав подходы в изучении сущности спорта, автор приходит к выводу, что большинство исследователей рассматривают спорт как сложный социокультурный феномен, который оказывает влияние на формирование личности. Однако в представленных подходах не анализируются отдельно социальные качества личности, сформированные под влиянием спорта, на анализ которых направлено исследование автора.

Ключевые слова: социальные качества личности; спорт как определяющий фактор в формировании личности; социология спорта

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду,

этические ценности, образ жизни людей [4]. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена Александра Волкова: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удастся ни религии, ни тем паче политикам («Известия», 04.02.1993) [23].

Поэтому изучение сущности спорта как социокультурного явления представляет значительный интерес для специалистов различных сфер и, прежде всего, социально-гуманитарного знания. В современной науке сформировалось множество подходов к определению спорта как социокультурного явления. Несмотря на то, что практически все исследователи выделяют социокультурные характеристики в понимании сущности спорта. Тем не менее, не все авторы отражают в определении спорта важный для нашего исследования аспект. То есть рассмотрение спорта как определяющего фактора в социализации личности спортсмена и ведущего критерия в

обретении социального облика личности, представляя и перечисляя социальные качества как интегральную характеристику его деятельности, поведения и общения.

Социолог Н.Н. Визитей в своей работе «Социология спорта» выделяет «спортивность» как общее качество спортсмена. Это интегральная характеристика личности спортсмена, которая основывается на системе определенных ценностей, сформированных под влияние спорта. При этом автор говорит о необходимости учитывать и тот аспект, что те или иные ценности могут актуализироваться в личности спортсмена на разных этапах спортивной карьеры. Так, на начальной стадии построения спортивной карьеры к высоко значимым ценностям относятся: функциональное содержание спорта, физическое «Я», волевые качества, общение. Другая группа ценностей (материальные ценности, социальное признание, авторитет, самоактуализация) имеет активную значимость, увеличивающуюся с повышением уровня мастерства.

В спортсмене, с точки зрения Л.П. Матвеева, наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство

шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди, прошедшие "школу спорта", убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться [3].

Лубышева Л.И. пишет, что многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя» [2].

Другой автор, Е.П. Ильин, также указывает на спорт как определяющий фактор в формировании личности. В своей работе «Психология спорта» он, используя исследования зарубежных исследователей в публикации В.Э. Мильмана, рассматривает выраженность свойств личности у спортсменов и не спортсменов. Автор выделяет качества, которые в спортсменах выражены в большей степени, чем у не спортсменов. К ним относятся такие, как [8]: 1) Властность, стремление к доминированию; 2) Социальная мотивация, стремление произвести хорошее впечатление; 3) Стремление добиться высокого социального статуса; 4) Стремление к

достижениям; 5) Настойчивость; 6) Общительность; 7) Самоуважение; 8) Уверенность; 9) Коллективизм; 10) Удовлетворенность жизнью; 11) Эмоциональная устойчивость.

А также качества, которые выражены у спортсменов в меньшей степени, чем у не спортсменов. К ним относятся: 1) Ответственность; 2) Дружелюбие; 3) Чуткость; 4) Терпимость; 5) Заботливость; 6) Зависимость от мнения других; 7) Самоконтроль; 8) Лояльность.

В целом, Е.П. Ильин отмечает, что спортсмены обладают большей выраженностью тех свойств личности, которые связаны со стремлением достичь преимущества в спортивной борьбе, противостоять напряженности этой борьбы. В то же время качества, не способствующие этому, выражены у спортсменов в меньшей степени, чем у не спортсменов [1].

Учитывая вышеизложенные подходы и проанализировав литературу, можно сделать вывод, что большинство исследователей рассматривают спорт как сложный социальный феномен и указывают на безусловное влияние спорта на личность спортсмена. Некоторые даже выделяют особое качество присущее личности спортсмена (т.н. «спортивность»), однако они не выделяют отдельно

социальную составляющую в личности, сформированную под влиянием спорта, выделяя общие ценности, которые формирует спорт. Основываясь на анализе, мы предполагаем, что под влиянием спорта определенные социальные качества, помогающие достичь высокого спортивного результата, в личности спортсмена будут выражены ярче других, требующих мягкости, лояльности и терпимости по отношению к другим. Для того чтобы подтвердить или опровергнуть данный тезис было организовано практическое исследование. Исследование проводилось на базе ФГБОУ СПО «Омское государственное училище олимпийского резерва». В анкетировании приняли участие 52 спортсмена, из которых 29 юношей и 23 девушки. Спортсмены имели следующие спортивные звания и разряды: 1 взрослый разряд – 5 человек (9%), кандидат в мастера спорта – 28 человек (53%), мастера спорта – 18 человек (34%), мастер спорта международного класса – 2 человека (4%). Проанализировав результаты, полученные на основе анкетирования можно сделать вывод, что данные, полученные в результате анализа литературы, частично совпадают с данными, полученными в ходе практического исследования.

В ходе анализа проведенного социологического опроса, было выявлено преобладание у спортсменов таких социальных качеств как общительность, дружелюбие, заботливость и терпимость к чужому мнению. А такие качества как социальная мотивация (стремление произвести хорошее впечатление) и стремление добиться высокого социального статуса представлены не столь ярко и выразительно. В этом отношении имеет место быть несовпадение с данными, представленными в литературе. Что касается наличия таких качеств как зависимость, лояльность и коллективизм, то у людей, профессионально занимающихся спортом, они действительно развиты в меньшей степени, что соответствует с данными, полученными через анализ литературы. Если в литературе господствует мнение о том, что спортсмены обладают большей выраженностью тех свойств личности, которые связаны со стремлением достичь преимущества в спортивной борьбе, противостоять напряженности этой борьбы. В то же время качества, не способствующие этому, выражены у спортсменов в меньшей степени, чем у не спортсменов. В действительности же обнаружилось иные результаты. В ходе исследования обнаружилось, что

у спортсменов, обучающихся в училище олимпийского резерва, на самом деле преобладают такие качества как дружелюбие, терпимость к чужому мнению и заботливость, а стремление к достижению высокого статуса, властность и социальная признательность не являются определяющими для них качествами на данном этапе их спортивной карьеры.

Список литературы:

1. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 240 с.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - 4-е изд. - СПб., 2005
4. Столяров, В. И. Социология физической культуры и спорта (введение в проблематику и новая концепция): научно-методическое пособие для институтов физ. культуры / В.И. Столяров. - М.: Гуманитарный центр «СпАрт» РГАФК, 2002

СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

И.В. Волкова,
к.ф.н., преподаватель социально-гуманитарных
дисциплин,
ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище
олимпийского резерва»

Аннотация. В статье исследуется влияние физической культуры на формирование личности. Рассмотрено положение физической культуры в современном обществе и то, каким образом она способствует гармоничному развитию личности. Раскрывается полифункциональный характер сферы физической культуры и спорта.

Ключевые слова: социализация, личность, современное общество, социальный институт, воспитание, физическая культура.

Проблемы современной молодежи в наше время не теряют своей актуальности. Социальные потрясения непременно отражаются на молодом поколении, ухудшают его физическое и психическое здоровье, приводят к росту потребления алкоголя, наркотиков, преступности в

молодежной среде. Применительно к современному российскому обществу острота проблемы не изменилась и темпы ухудшения физического состояния молодых людей слишком велики. Поэтому стали очевидными общественные потребности в использовании средств физической культуры для формирования нового стиля жизни, нового менталитета молодого поколения.

Актуальность данной проблемы также обусловлена необходимостью переосмысления упрощенного понимания физической культуры лишь как средства физического воспитания. Жизнь человека - процесс не только биологический, но и социальный. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая

и психо-эмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т. д [2].

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства. Занятия спортом способствуют развитию таких качеств, как ответственность, толерантность, умение сотрудничать, что оказывает положительное влияние на процесс социализации личности. Спорт, как сложное и многогранное социальное явление, представляет собой одну из самостоятельных подсистем, которая обладает своими ценностями, функциями, закономерностями развития. Обладая относительной самостоятельностью, эта подсистема не существует изолированно от других подсистем общества, а тесно связана со всеми сторонами общественной жизни людей: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием и т.д. Спорт как социальный институт удовлетворяет различные социальные потребности личности, прежде всего, в поддержании физического здоровья, социального самочувствия, оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он

влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Политики рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие веские для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, стремление быть первым, победить не только противника, но и самого себя. Спортивная деятельность необходима и для социальной адаптации молодежи, т.к. занятия спортом повышают самооценку, самоуважение, помогают воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач, дает большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания.

Физкультурно-спортивная деятельность способствует мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма, опосредованно влияя на создание запаса, своеобразного резерва для ответа на нештатные внешние воздействия, требующие срочной мобилизации функциональных сил человека[1].

В образовательных учреждениях, где спорт является основой будущей профессиональной деятельности, стилем жизни, именно физическая культура во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении.

С целью выявления роли физической культуры и спорта на социализацию личности студента в ГБПОУ «Училище олимпийского резерва» мы провели социологическое исследование, используя эмпирический метод - анкетирование. В опросе принимали участие 47 студентов очной формы обучения, занимающиеся разными видами спорта в возрасте от 15 до 20 лет. Студентам было предложено 27 вопросов с вариантами ответов, из которых нужно было выбрать один близкий им (см. таб.1).

Таблица 1.

№ п/ п	Какие изменения произошли с Вами за время занятий спортом	Полность ю соответств ует (%)	Частично соответств ует (%)	Не соответств ует (%)
1	Стараюсь с оптимизмом смотреть на жизнь	72	24	4
2	Нашла (нашел) новых друзей	87	13	0
3	Учусь сотрудничать с людьми	64	32	4
4	Стремлюсь быть лучшей (лучшим) во всем	68	30	2
5	Чувствую, что мой энтузиазм заражает других	15	68	17
6	Наслаждаюсь занятиями	87	13	0

	спортом			
7	Отдаю свою энергию, дух, время, дружбу другим	45	51	4
8	Готов(а) помочь кому-нибудь	72	28	0
9	Стал(а) чувствовать себя яркой личностью с пылким воображением	36	45	19
10	Научилась(ся) радоваться победе команды, которую я поддерживаю	83	9	8
11	Стал(а) более энергичной и веселой(ым),	62	30	8

	больше смеюсь			
12	Научилась(ся) качественно тренироваться	89	11	0
13	Меньше стараюсь говорить «я не могу» и «никогда»	81	17	2
14	Настойчивее решаю свои проблемы	74	26	0
15	Развиваю память, ум, воображение	74	26	0
16	Стараюсь уважать других и их чувства	72	26	2
17	Приобрел(а) «здоровое тело и здоровый дух»	83	11	6
18	Научилась(ся) работать в	68	23	9

	едином спортивном коллективе			
19	Почувствовал(а) себя лидером, необычным человеком	34	36	30
20	Не боюсь поражений, учусь побеждать	77	21	2
21	Не надеюсь на других, рассчитываю свои силы	72	24	4
22	Не боюсь перемен, нового	72	28	0
23	Веду «здоровый образ жизни»	94	6	0
24	Искореняю вредные привычки	88	8	4
25	Приобрел(а) красивую	47	45	8

	фигуру			
26	Чувствую себя здоровой (ым)	66	32	2
27	Стало легче учиться в училище	43	51	15

Результаты анализа анкет показали, что 68% респондентов на все поставленные вопросы выбрали такой вариант ответа, как «полностью соответствует», 26% респондентов – «частично соответствует» и всего 6% - «не соответствует». Исследования показали, что большинство студентов с оптимизмом смотрят на жизнь, не боятся перемен, поражений, надеются на себя, меньше стараются говорить «я не могу» и «никогда», ведут «здоровый образ жизни», настойчивее решают свои проблемы, стремятся быть лучшими во всем, что немаловажно в условиях современной жизни.

Занятия спортом также оказывают влияние на развитие коммуникативных навыков у студентов. Многие ответили, что нашли новых друзей, учатся сотрудничать с людьми, научились

работать в едином спортивном коллективе, готовы помочь другим людям, стараются уважать других и их чувства.

Итак, респонденты осознают, что занятия спортом способствуют их саморазвитию, самостоятельности. Приобретаются навыки группового, спортивного взаимодействия: сотрудничество не только с тренером, но и с членами команды, готовность оказать помощь другим.

Таким образом, физическая культура и спорт обладают огромным социальным потенциалом, который необходимо в полной мере использовать на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации. Их основу составляют, прежде всего, добрая воля самого субъекта, морально-психологический настрой личности, коллектива и общества.

Список литературы:

1. Егорычева, Е.В. Развитие социально значимых свойств у студентов вузов с помощью физической культуры/Т.Н.Хаирова, Л.Б.Дижонова, С.В.

- Мусина// Известия ВолгГТУ:
межвуз.сб.науч.ст.№7 / ВолгГТУ.- Волгоград,
20087.- С.105-107.
2. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности //Теория и практика физической культуры, 2001, № 4. – 11–16 с.
 3. Пулов, В. Е. Роль физической культуры в социализации личности/ В. Е. Пулов // Регионология. - 2014. - № 4. - С.196-204.
 4. Хаирова, Т.Н. Воспитание навыков межличностного общения студентов в процессе занятий физической культурой и спортом / Л.Б. Дижонова Л.Н. Слепова, М.К. Татарников, С.Л. Дижонов// Качество. Инновации. Образование. 2012. №8(87). С.18-20.

ИЗ ОПЫТА СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Н. П. Белик,
зам. директора по УВР
ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище
олимпийского резерва»

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на формирование личности подростка и представлен опыт училища олимпийского резерва Республики Марий Эл по вовлечению студентов-спортсменов в общественную жизнь, содействию их профессиональному самоопределению, развитию и реализации творческого потенциала.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, воспитание, социум, личность, развитие.

Исследователи В.В. Баженов, О.А. Борисова, А. А. Деркач отмечают, что физкультурно-спортивная деятельность предоставляет широкие возможности для решения задач нравственного, социально-

культурного и эстетического воспитания. Занятия физической культурой и спортом позволяют подросткам удовлетворить свои интересы, реализовать потребности, проявить способности, оценить себя и других, попытаться установить оптимальные взаимоотношения с окружающими.

Максимальная реализация творческого потенциала подростков даёт право рассматривать физкультурно-спортивную деятельность как средство воспитания. Процесс систематической подготовки к соревнованиям усиливает роль спорта в качестве фактора направленного формирования личности. В первую очередь развиваются волевые качества человека, а именно воля, независимость, нормативность (выполнение социальных норм и правил), а также самостоятельность и умение противостоять внешнему влиянию [5]. Они позволяют личности концентрировать внутреннюю энергию, проявлять активность в любых ситуациях. Тем не менее, при всем положительном влиянии спорта, бывает необходимо корректировать проявления

некоторых личностных качеств спортсменов в общественной жизни. Так, стремление спортсменов к самоутверждению, соперничеству, к победам в спорте связано с проявлением агрессивности – «спортивной злости», что необходимо, однако длительные занятия спортом способны привести к трансформации спортивной агрессии в определенные жизненные установки, которые могут отразиться на адаптации подростков в социуме [3, 4]. Здесь, с одной стороны, велика роль тренера, который объясняет, что «спортивная злость» обязательна в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, но нужно проявлять самоконтроль как осознанную одновременно инстинктивную реакцию на раздражитель, с другой стороны, важно создать социальную среду, в которой спортсмены смогут сформировать коммуникативные умения. Ещё одним важным моментом является то, что общая самооценка спортсмена базируется на оценке своих спортивных возможностей, способностей, результатов и перспектив. Добившись определенных успехов в спорте, подросток

начинает с уважением относиться к самому себе. Высоко оценив себя, как спортсмена, он переносит эту самооценку на себя, как на личность, что не всегда находит положительный отклик у окружающих [1]. Избранный вид спорта также накладывает свой отпечаток. Студенты-спортсмены, занимающиеся единоборствами, как правило, самодостаточны, индивидуалисты. Среди студентов, занимающихся игровыми видами спорта, наблюдается коллективизм, в малых группах выделяются лидеры [2].

В целях содействия становлению личности студентов-спортсменов и реализации их интеллектуальных и творческих возможностей в нашем училище проводится комплекс мероприятий. Большое внимание уделяется культурно-массовой деятельности. Уже стали традиционными такие мероприятия, как «День знаний», «День учителя», «Осенний бал», «День студента», «День влюбленных», «Выпускной вечер», «Всероссийский олимпийский день», встречи с известными спортсменами. Ежегодно проводится месячник

оборонно-массовой работы, в рамках которого проходят тематические классные часы, конкурсы стенгазет, общеучилищные мероприятия «Рыцарский турнир» и другие; проводится «Урок мужества», посвященный победе в Великой Отечественной войне, организуются встречи с тружениками тыла, ветеранами труда училища. В подготовке и проведении этих мероприятий большую роль играет студенческий актив. Это члены студенческого совета училища, старосты учебных групп и студенты, имеющие артистические данные.

Особый интерес у студентов вызывают музыкально-поэтические вечера под общим названием «Философия любви», посвящённые творчеству В. Высоцкого, А. Дементьева, Б. Окуджавы, Б. Ахмадуллиной и других известных поэтов. Принять в них участие может каждый желающий. Студенты с удовольствием учатся декламировать стихи, подбирают видеоматериал и музыку для презентации жизненного и творческого пути автора. Участие в таких мероприятиях позволяет студенту-спортсмену проявить свои

личностные качества и творческие способности, приобрести авторитет среди сокурсников, открыть себя с иной стороны тренерам и преподавателям.

Важнейшей составляющей духовно-нравственного воспитания обучающихся является вовлечение студентов-спортсменов в благотворительную деятельность - участие в акциях «Мой маленький мир» (сбор средств детям-сиротам), «Мой чистый город», «Училище - наш дом» (уборка и озеленение территории).

Для развития и реализации интеллектуального потенциала личности студента-спортсмена ежегодно проводятся общеучилищные конкурсы учебно-исследовательских работ: «Самая лучшая студенческая работа» (на каждом курсе). Студенты участвуют в республиканском фестивале студенческого творчества ФЕСТОС: Д. Лукоянов (2013г.), А. Тымбаршева (2014 г.), Н. Муравьёв (2015 г.), А. Коновалов (2016 г.), в заочных всероссийских олимпиадах по математике, физике, истории, биологии и другим дисциплинам. Принимают участие в

научно-практических конференциях училищ олимпийского резерва: А. Тымбаршева (3 курс) - 2013 г., Ставрополь; Ю. Конькова (3 курс) - 2014 г., Казань; А. Тасуханов (4 курс) -2015 г., Самара; Д. Артемьев (4 курс) -2017 г., Бронницы. Также они принимают участие в научно-практической конференции работников сферы физической культуры и спорта «Современные спортивные технологии», которую ежегодно проводит наше училище: Н. Муравьев (3 курс)- 2014 г., А. Блинова, Н. Астрова, Е. Домрачев (3 курс)- 2015 г.

Победители ежегодного общеучилищного конкурса «Обучающийся года», в котором учитываются и спортивные достижения, и успехи в учёбе, и участие в общественной жизни училища, являются претендентами на получение стипендии Главы Республики Марий Эл или стипендии мэра г. Йошкар-Олы. Стипендиатами Главы Республики Марий Эл стали А. Тымбаршева (2013), А. Блинова (2014), И. Клопот (2015), М. Петрова и О. Рыбакова (2016); стипендиатами мэра г.

Йошкар-Олы - И. Царегородцев (2015), И. Клопот (2016).

Для того, чтобы лучше понять своих студентов, узнать их проблемы и оказать своевременную помощь в учёбе, в общении, в решении возникших вопросов классными руководителями проводится опрос студентов закрепленных групп в форме собеседования. В начале каждого учебного года проводится анкетирование студентов первого курса по проблемам адаптации к новым условиям, проблемам морально-психологического климата в группе, взаимоотношений с однокурсниками и классным руководителем, тренером-преподавателем, т.к. основная часть студентов прибывает из районов республики и из соседних регионов. В середине учебного года студенты всех групп участвуют в анкетировании по вопросу удовлетворённости организацией образовательного и тренировочного процессов. В конце обучения - анкетирование выпускников на предмет удовлетворенности качеством полученного

профессионального образования и спортивной подготовки.

Данные анализа анкет позволяют вносить коррективы в учебно - воспитательную работу училища, учебной группы, индивидуальную работу со студентами.

Специально организованное воспитательное пространство - училище олимпийского резерва - создаёт условия для выполнения общепринятых требований, соблюдения норм межличностных отношений, самоорганизации и саморазвития студентов-спортсменов.

Список литературы:

1. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2012.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009 .
3. Сафонов, В. К. Агрессия в спорте / В. К. Сафонов – СПб.: изд-во СПбГУ, 2003.
4. Сивенкова, С.И. Психологические особенности агрессивности спортсменов-единоборцев / С.И.

Сивенкова //Физическая культура, спорт и туризм на современном этапе: реалии и перспективы развития: Материалы IX Всероссийской студенческой научно-практической конференции 27-28 марта 2014 года.- Казань, 2014.

5. Щедрин, Д.С. К вопросу о твердости характера спортсмена / Д.С. Щедрин // ГБПОУ «СОУОР» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <http://www.saratovuoer.ru/index/php?blog=strcat&category=14>

**СТУДЕНЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ
КАК ФАКТОР ЛИЧНОСТНОГО
СТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ
ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

М.В. Рыбакова

и.о. педагога-организатора, преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»

Аннотация. В данной статье отражена организация работы студенческого совета ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва».

Ключевые слова: студенческое самоуправление, личностные качества

Физическая культура и спорт являются не только средством укрепления здоровья студентов, его физического совершенствования, но также является одним из факторов личностного становления.

В ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва» обучаются студенты-спортсмены, имеющие звания кандидатов в мастера спорта, мастера спорта и входящие в резервный состав сборной команды России. Перед коллективом стоит задача создания условий для профессионального самоопределения, становления, гармоничного развития личности и реализации ее творческого потенциала.

Становлению личностной позиции студентов училища способствует организация студенческого совета. Студенческий совет состоит из 7 человек 1-4 курсов. Каждый член совета решает свои вопросы (музыкальное сопровождение, подготовка сценариев, конкурсов, номеров и др.).

Целями студенческого совета является:

1. Формирование активной гражданской позиции студентов, содействие развитию их социальной зрелости, высокой культуры, самостоятельности, способности к самоорганизации и саморазвитию.

2. Повышение социальной роли и активности студентов, формирование специалистов, обладающих нравственными и профессиональными качествами,

соответствующих требованиям современного общества.

3. Формирование умений и навыков самоуправления студентов, подготовка их к компетентному и ответственному участию в жизни общества.

Для достижения целей были выдвинуты следующие задачи:

- разработка предложений по повышению качества успеваемости и посещаемости;

- защита и представление прав и интересов студентов;

- содействие в решении образовательных, социально-бытовых и других вопросов, затрагивающих интересы студентов;

- содействие в организации досуга и быта студентов, в пропаганде здорового образа жизни;

- проведение работы, направленной на повышение сознательности студентов и их требовательности к уровню своих знаний.

Ведущими направлениями деятельности студенческого совета являются социально-бытовое, культурно-массовое, спортивно-оздоровительное. Каждое из направлений имеет свое собственное содержание.

Социально-бытовая деятельность студенческого самоуправления направлена на:

- обеспечение мероприятий по улучшению жилищно-бытовых условий;
- контроль за соблюдением студентами правил внутреннего распорядка обучающихся и правил проживания в общежитиях.

Социально-бытовая работа студентов заключается в соблюдении санитарных норм и правил проживания в общежитии. Например, ежегодно проводится конкурс на самую чистую комнату, ведется экран чистоты; занимаются благоустройством территории, проводятся тематические вечера в общежитии и другое.

Культурно-массовая деятельность ориентирована на:

- организацию и проведение культурно-массовых мероприятий;
- сохранение традиций студенческого творчества;
- поддержку деятельности студенческих творческих коллективов.

Культурно-массовая деятельность студентов заключается в подготовке и проведении общеучилищных мероприятий. Например,

Посвящение в первокурсники, новогодние вечера, «День студентов», «День здоровья», «Выпускной», трудовая акция «Училище – наш Дом!» и другие.

Спортивно-оздоровительное направление деятельности студенческого самоуправления способствует:

- организации досуга;
- организации товарищеских встреч по различным видам спорта.

Спортивно-оздоровительная деятельность студентов направлена на проведение соревнований общеучилищного уровня, посещение Ледового дворца, экскурсии на ипподром. Например, ежегодно проводится товарищеская встреча по волейболу «Мы против терроризма», всероссийский Олимпийский день и другое.

Таким образом, организация студенческого самоуправления позволяет развивать личностные качества студентов-спортсменов, такие как творческую инициативу, ответственность и гражданскую позицию, самостоятельность и социальную активность. Реализация основных направлений деятельности студенческого совета, а именно: социально-бытовое, культурно-массовое, спортивно-оздоровительное - позволяет в

комплексе содействовать воспитанию духовно-нравственной, профессионально-трудовой и гражданской культуры студентов «Училища олимпийского резерва». Для этого необходима постоянная работа по самореализации, самообразованию, самосовершенствованию. А это возможно лишь в том случае, когда студент является активным субъектом общественной жизни училища, участвует в организации этой жизни, создании и поддержании традиций училища, осознает всю ответственность за качество своей подготовки к предстоящей профессиональной и гражданской деятельности.

Список литературы:

1. Слостёнин В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. *Педагогика – М.: Академия, 2012.*
2. Сырцова Е.Л. Студенческое самоуправление как фактор развития автономности студентов // *Современные наукоемкие технологии.* – 2007. – № 7. – С. 77-79; URL: <https://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=25185> (дата обращения: 24.04.2017).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

В. Г. Кувайцева,
преподаватель иностранного языка
ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»

Аннотация. В статье рассматривается возможность ориентации содержания образования в сторону темы «Спорт и здоровый образ жизни» в рамках изучения дисциплины «Иностранный язык» в средних профессиональных учебных организациях, обобщается личный опыт преподавания английского языка со студентами, обучающимися по специальности 49.02.01 «Физическая культура» в ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва» и говорится о важности изучения английского языка в физкультурно-спортивной деятельности студентов-спортсменов.

Ключевые слова: английский язык, преподавание иностранных языков в вузах, содержание образования.

Как известно политическая, экономическая, научная, спортивная жизнь всего мира «протекает» на английском языке. Английский определен официальным и рабочим языком Организации Объединенных Наций. Всевозможные саммиты и встречи глав государств, подписание законов и указов, переговоры и дебаты – все это проводится на английском языке. Олимпийские игры и всевозможные соревнования между странами выбрали официальным языком именно английский [6].

Когда вас спрашивают об уровне владения английским языком, то имеют в виду, в первую очередь, общеупотребительную лексику. Однако для каждой профессии в английском, как и в любом другом языке, существует узкая специальная лексика, освоение которой делает вас «своим» в кругу профессионалов.

Профессиональная лексика на английском нужна спортсмену для понимания обстановки на соревнованиях: комментирование, выставление

оценок судейской коллегией осуществляются (или, по крайней мере, дублируются) в любой стране на английском.

Безусловно, английский язык необходим для неформального общения в спортивной среде. Здесь очень многое зависит от вида спорта. В каждом из них – свои устоявшиеся выражения и неформальные термины, многие из которых вы не найдете ни в одном словаре.

Владение язык пригодится в будущем и в тренерской карьере. Не секрет, что именитые российские мастера тренируют не только отечественных, но и зарубежных спортсменов. Если новичкам спорта будет простительна некоторая языковая «неловкость», то маститому тренеру – нет. Умение точно и четко выражать мысли на английском – один из залогов успеха тренерской работы [5].

Возможно ли «переориентировать» содержание образования для достижения определенной воспитательной цели обучения? Можно ли определить вектор в сторону темы «Спорт и здоровый образ жизни» в рамках изучения отдельного предмета, не нанеся ущерб образовательному процессу в целом? На наш

взгляд, безусловно, можно. О том, как это сделать средствами дисциплины «Иностранный язык» в средних профессиональных учебных заведениях, хотелось бы рассказать подробнее.

Преподавание дисциплины «Иностранный язык» в средних профессиональных образовательных организациях начинается с первого года обучения. При этом учащиеся, получившие основное общее образование, вначале осваивают образовательную программу среднего общего образования, а затем переходят к изучению профессиональной программы. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности «Физическая культура» определяет количество часов для изучения дисциплины «Иностранный язык» среди предметов общегуманитарного и социально-экономического циклов, планируемые результаты обучения. При этом подразумевается, что в процессе освоения языка учащийся будет уметь: общаться (устно и письменно) на иностранном языке на профессиональные и повседневные темы; переводить (со словарем) иностранные тексты профессиональной направленности;

самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас; знать: лексический (1200 - 1400 лексических единиц) и грамматический минимум, необходимый для чтения и перевода (со словарем) иностранных текстов профессиональной направленности. Основное содержание предполагает формирование у обучающихся совокупности следующих практических умений:

- заполнить анкету/заявление (например, о приеме на курсы, в отряд волонтеров, в летний/зимний молодежный лагерь) с указанием своих фамилии, имени, отчества, даты рождения, почтового и электронного адреса, телефона, места учебы, данных о родителях, своих умениях, навыках, увлечениях и т. п.;
- заполнить анкету/заявление о выдаче документа (например, туристической визы);
- написать энциклопедическую или справочную статью о родном городе по предложенному шаблону;
- составить резюме.

Профессионально ориентированное содержание нацелено на формирование коммуникативной компетенции в деловой и

выбранной профессиональной сфере, а также на освоение, повторение и закрепление грамматических и лексических структур, которые наиболее часто используются в деловой и профессиональной речи [1].

При составлении учебной программы по дисциплине «Иностранный язык» преподавателю приходится отталкиваться от содержания образования, перечисленного в Стандарте и Примерной образовательной программе [3]. К сожалению, в образовательном стандарте нет подробного описания лексических профессионально ориентированных тем, рекомендованных к изучению в ссузах, да и в Программе по дисциплине материал распределен по направлениям подготовки. Преподавателю в этих условиях приходится так или иначе связывать обобщенное предметное содержание именно с той специальностью, в рамках которой происходит обучение студентов. Как показывает практика, особый интерес учащихся вызывают задания, моделирующие учебные ситуации профессионального характера. Например, студентам, обучающимся по специальности «Физическая культура» гораздо проще

проецировать учебную ситуацию, связанную с их видом спорта или здоровым образом жизни.

При выборе учебников по профессиональному английскому важно отталкиваться от специализации, т.к. существуют учебники по английскому для различных профессий, в том числе и узкопрофильных специалистов, при этом, важно учитывать уровень владения английским языком. Многие учебники профессионального английского рассчитаны на студентов со средними знаниями языка (Intermediate level), но есть также учебные комплексы для студентов начального уровня, которые только начинают изучать английский язык (Starter-Elementary levels). В последнем случае учебная программа построена таким образом, чтобы студенты могли усваивать и специальный для профессии язык, и знакомиться с общими правилами грамматики и разговорной речи английского языка.

Рынок учебных материалов по профессиональному изучению английского языка предлагает множество различных решений. Хочется отметить, что все учебники в этом случае делятся на две категории: первые ориентированы

на приобретение лексической базы по специальности, вторые направлены на овладение профессиональным языком на речевом уровне (лексическая база и грамматика усваиваются через речь). Однако, курс обучения профессиональному английскому может строиться на совмещении различных учебником (так зачастую и бывает) [4].

В письме ФГАУ «ФИРО»[2] предлагается несколько учебников для освоения английского языка на уровне среднего профессионального образования, например учебник «Английский язык» Голубева А.П., Балюк Н.В., Смирновой И.Б. издательства «Академия» или же «Английский язык для всех специальностей (СПО) 2015», ООО «КноРус» под редакцией А. Д. Жука [3]. Но, к сожалению, эти пособия не являются профильными для какой-то определенной специальности, в том числе специальности «Физическая культура». Преподавателям английского языка в профессиональных учебных организациях приходится использовать большое количество дополнительного тематического материала, составленного в соответствии с особенностями специальности «Физическая культура».

Приведем примеры некоторых заданий, ориентированных на физкультурно-спортивную деятельность студентов-спортсменов. Например, при обобщении грамматической темы «Времена группы Simple» для студентов первого года обучения можно использовать лексическую тему “The Olympic Games” («Олимпийские игры») и в рамках этой темы использовать задания: 1) “match the words” («соотнесите слова») – track-and-field...athletics, freestyle...wrestling, figure...skating etc. 2) “write down in two columns: Olympic and non-Olympic kinds of sport, winter games and summer games etc.” 3) fill in the missing forms of verbs “The history of the Olympic games” 4) Listening: “the Olympic medals” – true or false 5) report “Famous Russian Olympic champions” etc.

Бесспорно, заданий для закрепления материала бесчисленно множество, фантазия преподавателя, умеющего использовать современные образовательные технологии, безгранична. Но самое главное в этой работе – мотивировать учащихся изучать английский язык не только в рамках учебной деятельности для получения «зачета», но и самостоятельно.

Список литературы:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 33826 от 11 августа 2014 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура
2. Письмо ФГАУ «ФИРО» № 01-00-05/113 от 15 февраля 2017
3. Коржанова А. А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Английский язык» для профессиональных образовательных организаций» / А. А. Коржанова, Г. В. Лаврик. - М: Издательский центр «Академия», 2015 – 24 с.
4. <http://www.english-language.ru/articles/item-1490790808/>
5. <http://www.rostov-language.ru/help-4.html>
6. <http://engblog.ru/importance-of-english>

ФОРМИРОВАНИЕ ИСТИННОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗОЖ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ В ВЕК ИСКУССТВЕННОЙ МОДЫ НА СПОРТ

Бауэр Е.С., студ. 2 курса ИЭУиФ,
А. Н. Шалгин А.Н.,
канд. пед. наук, доцент

Аннотация. В работе раскрыт вопрос о всеобъемлющей популяризации здорового образа жизни в социальных сетях и таблоидах по всему миру и негативная её сторона. В статье рассмотрены способы формирования истинного представления о составляющих ЗОЖ, а также пути развития мотивации в молодых людях к занятию физической культурой, правильному питанию, личной гигиене, грамотном распорядке дня. Поднята тема роли родителей и образовательных учреждений в решении этой задаче.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ЗОЖ и СМИ, мода на ЗОЖ, формирование ЗОЖ среди подростков, популяризация ЗОЖ.

На сегодняшний день разговоры о здоровом образе жизни и его составляющих не утихают, а скорее даже наоборот: они набирают все большую популярность в социальных сетях и таблоидах всего мира. Люди абсолютно всех возрастов проводят огромное количество времени в новомодных фитнес-клубах, на специально-организованных спортивных open-air'ах и фестах. Интернет буквально заполнили фотографии женщин и мужчин, девушек и молодых людей в дизайнерской спортивной форме на фоне всевозможных тренажеров. Но так ли хороша эта мода на ЗОЖ, как её глянцева картинка?

Как известно, такая масштабная социальная группа, как дети школьного возраста и подростки подвержены усиленному вниманию со стороны Всемирной паутины. Здесь их друзья, кумиры, любимая музыка. Они проводят в интернете подавляющую часть своего времени. И что же они видят? Они наблюдают красочные картинки в их расточительном множестве: идеальные женщины и мужчины с такими же идеальными фигурами, лицами, прическами, кожей. Их без прикрас можно назвать безукоризненными и совершенными. Казалось бы, изображения

подобного рода должны формировать стремление к прекрасному и мотивировать к самосовершенствованию, но, к сожалению, это не всегда так [3].

Девочки, глядя на куклы в человеческих обликах всеми способами стараются похудеть, достичь подобной формы, порой доводя себя до истощения. Мальчики, восхищенно взирая на мускулистых героев изнуряют себя жёсткими тренировками, нагружают организм анаболическими средствами. Таким образом, идёт искусственное навязывание идеалов красоты, и поэтому дети гонятся за модой, а не за здоровьем и выносливым организмом. Они ходят в спортзалы для того, чтобы сделать новую фотографию и удивить своих друзей, но не проделывают там практически никаких упражнений.

Был проведён опрос, в котором приняли участие 52 респондента, возраст которых от 10 до 16 лет. Им были заданы вопросы: «Знаете ли Вы о многочисленных составляющих ЗОЖ? Придерживаетесь ли Вы их?» Результаты представлены на диаграмме (рис. 1).



Рис. 1. Результаты опроса

Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что большинство опрошенных (48,1%) не имеет чёткого представления о структуре ЗОЖ, а 36,5% респондентов знает о его составляющих, но, по каким-то причинам не ведет здоровый образ жизни. «Вызывает тревогу несформированность у детей культуры здоровья, мотивации на долгую, здоровую жизнь и потребности в ведении здорового образа жизни. К основным причинам такой ситуации следует отнести: отсутствие знаний по вопросам сохранения здоровья и соответствующего мировоззрения; сложное социально-экономическое положение в стране.»[1]

В этом случае очень важно продемонстрировать подросткам реальную полезность ведения ЗОЖ, раскрыть его многогранную структуру: рассказывать не только о занятиях в фитнес-центрах, но и о культуре питания, правилах личной гигиены, грамотном распорядке дня, предупреждении различного рода травм. И, как следствие, будет сформирована истинная приверженность здоровому образу жизни.

Во-первых, в формировании у молодежи культуры ЗОЖ ведущую роль играет изучение предметов и спецкурсов «Основы духовности», «Концепция современных естественных наук», «Возрастная физиология и гигиена», «Анатомия, физиология детского организма», «Психофизиология здоровья», «Анатомия», «Экология», «Педагогическая конфликтология», «Педагогическая коррекция», «Семейная педагогика», «Народная педагогика», «Общая психология», «Возрастная и педагогическая психология», «Семейная психология», «Основы медицинских знаний», «Основы культуры здорового образа жизни» [2].

Во-вторых, необходимо участие родителей в реализации поставленной задачи. Они должны

личным примером показывать детям примерный эталон человека, ведущего ЗОЖ, а именно: отказаться от пагубных привычек, регулярно заниматься физкультурой (в том числе и на свежем воздухе, например, летом – футбол, зимой – лыжи), организовывать семейные походы, создавать здоровую психологическую атмосферу дома, разъяснять роль спорта в жизни каждого человека.

В-третьих, крайне важно добиться организации общественных объединений, центров и кружков по формированию здоровой жизни у молодежи, причём максимально заинтересовать их в посещении подобных клубов: проводить агитационную работу с использованием современных информационных технологий (популярные СМИ, социальные сети в интернете). Здесь должны проводиться мероприятия по теоретическому формированию представления о ЗОЖ в сознании подростков путём интересных тренингов, круглых столов, диспутов и семинаров, то есть дети должны принимать самое непосредственное участие в обсуждении.

Еще одним способом решения поставленного вопроса является организация спортивных

праздников на свежем воздухе. Они должны содержать спортивные эстафеты и игры, танцевальные флешмобы, видеофильмы и звуковое сопровождение спортивной тематики. Такие мероприятия призваны создать в подростковом сознании ассоциацию ЗОЖ с чем-то позитивным, ярким, светлым, запоминающимся. Праздники можно проводить в символические даты, например, 11 февраля – День зимних видов спорта в России, 23 июня – Международный Олимпийский день, 12 августа – День физкультурника в России.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что в настоящее время необходимо формировать истинное представление о здоровом образе жизни и его сторонах среди детей и подростков, поскольку сейчас во всем мире идёт активная пропаганда спорта и физической активности, но это не всегда имеет положительный эффект. Целесообразным будет продемонстрировать истинную природу ЗОЖ путём использования информационных технологий, организации круглых столов и дебатов для выражения их собственного мнения, что так важно в этом возрасте. А также огромную роль в «степени

сформированности культуры здоровой жизни у молодежи и её внедрение в повседневную жизнь определяет эффективность учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях в этом направлении.» [2]

Список литературы:

1. Багнетова Е.А. Здоровый образ жизни старшеклассников // Современные проблемы науки и образования. 2006. №1. С. 33-34.
2. Жамолдинова О. Р. Культура здорового образа жизни: их теоретические и практические аспекты // Педагогика и современность. 2014. №1-1. С. 97-101.
3. Шалгин, А.Н. Психолого-педагогические условия формирования мотивации в физическом воспитании // Научные труды международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию М.Я. Виленского Физическая культура в личностно-профессиональном развитии студента и его образе жизни – М.: МАНПО, 2013.- С.352

МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТАВЛЯЮЩЕЕ ЯВЛЕНИЕ В СПОРТЕ

А.Г. Петров

студент 1 курса магистратуры факультета
физической культуры, спорта и туризма

Н. И. Палагина

доцент, канд. пед. наук.

Марийский государственный университет

Аннотация. В статье представлена краткая характеристика ментального тренинга как метода психологической подготовки спортсменов, который обеспечивает результативную подготовку к соревнованиям.

Ключевые слова: психологическая подготовка, ментальная тренировка, ментальный тренинг, психотренинг.

Психологическая подготовка спортсмена является системой социально-психолого-педагогического и методического воздействия на спортсмена с целью воспитания в нем необходимых для данного вида спорта

психологических качеств и черт личности. При этом психологическая подготовка спортсмена направлена не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности потому что в равных условиях побеждает тот, кто лучше подготовлен психологически. На настоящий момент создалось парадоксальное положение: необходимость психологической подготовки к соревнованию общепризнанная, о ней говорят и пишут, но далеко не всегда и все знают, в чем она заключается и как осуществляется.

В теоритических и практических исследованиях в области спортивной психологии понятие «ментальная тренировка» понимается как познавательная, умственная подготовка. В зарубежной литературе авторы подходят к изучению «ментальной тренировки» с разных точек зрения. Л.Э. Унестоль сосредоточил внимание на то, что под ментальной тренировкой подразумевается система вербальных (словесных) воздействий на подсознание и сознание спортсмена с целью оптимизации психических процессов и повышения психической дееспособности индивида. В то время как, С.М.

Косслин и С.Т. Моултон отмечают, что ментальная тренировка, непосредственно, описывается в практике, как наиболее эффективный метод для различных видов деятельности, так как она способствует поддержанию физической формы, повышению результатов в спорте. Следовательно, ментальная тренировка развивает у спортсмена двигательные умения и навыки, требующие включения воображения [4, с. 135-151].

Отечественный спортивный психолог П.А. Рудик, высказывает мнение о том, что даже хорошо подготовленный спортсмен, имеющий высокий уровень технико-тактических, физических знаний, умений и навыков будет сталкиваться со сложностями в спортивных достижениях (к которым он потенциально вполне подготовлен), так как он может не справиться со своими амбициями и внутренним миром. Все это говорит о необходимости специальной психофизиологической подготовки спортсмена [3, с. 15].

Ментальный тренинг как технология подготовки спортсмена в «элитном» спорте был сформирован в середине 80-х гг. На данный

момент, в современной зарубежной практике 80% профессиональных спортсменов в Канаде, США, Италии и многих странах Европы внедряют ментальные тренировки в тренировочный процесс. Они, в свою очередь, влияют на: высоко результативную подготовку к соревнованиям, достижение поставленных целей, тренированность концентрации внимания на игру и повышению точности и результативность спортивных тактико-технических действий. Средствами ментального тренинга являются специальные идеомоторные упражнения, умственно моделирующие двигательные действия игрока в соревнованиях [5, с. 6].

За последние годы, в психологии спорта ментальный тренинг рассматривается как целостная система методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (П. В. Бундзен), используемая в процессе систематического воспитания и самовоспитания спортсмена (Л. Э. Унесталь). Поэтому содержание понятий «психологическая подготовка» (ПД) и «ментальный тренинг» (МТ) в отечественной спортивной психологии в известном смысле тождественно. Традиционная для советской психологии спорта

система методов морально-волевой подготовки спортсменов в системе ментального тренинга дополняется аутогенной, идеомоторной, сюжетно-ролевой умственной подготовкой спортсменов, методами умственной репетиции соревнований, а также различными методами ауто- и гетеровнушений, методиками медитации и др. В ментальной тренировке для усиления эффекта использования ментальных методов психотренинга (ММП) тренерами и спортсменами используются: аудиовизуальная аппаратура, компьютерные методы ввода информации в сознание, подсознание и непосредственно в мозг спортсменов, а так же электронные технические средства для организации биологической обратной связи в ее процессе. Однако как бы ни были высоки успехи электронной компьютерной техники, самым главным и основным инструментом психотренинга остается психика и мозг спортсменов и их тренеров [1].

Ментальный тренинг спортсмена в любом виде спорта должен начинаться с ментального обучения, т.е. с формирования в его уме тех психомоторных образов и двигательных представлений, которые составляют основу спортивной техники избранного вида спорта. Чтобы

сформировать в психике спортсмена нужные двигательные представления, спортивный психолог, участвующий в процессе освоения требуемых в данном виде спорта движений и двигательных действий, предлагает затем выполнить то же самое движение в уме, т.е. идеомоторно или ментально. Так начинается двигательное обучение для овладения спортивной техникой - сначала с подражания, затем с заучивания демонстрируемых движений и двигательных действий, затем воспроизводства этих движений в уме [2, с. 82].

Таким образом, метод ментальной тренировки при подготовке спортсменов является синтезом тренированности концентрации внимания с индивидуальным и командным мысленным осознанием двигательных умений и навыков. Условия реализации и функции тренерской деятельности предъявляют довольно-таки своеобразные и жесткие требования к различным сторонам их функциональной, технической и психологической подготовленности.

Список литература:

1. Бьюзен, Т. Руководство по развитию памяти и интеллекта / Т. Бьюзен; пер. с англ. Н.В. Жулаева. -Минск: Попури, 2014. -144 с.

2. Изотов, Е.А. Эффекты идеомоторной тренировки // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 29-ой науч. конф. / С.-Петербург. Гос. акад. физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2012.- С. 81-84.

3. Москвин, В.А. и др. Взгляды П.А. Рудика на проблему волевой регуляции в спорте / Москвин В.А., Москвина Н.В., Шумова Н.С., Ковалевский А.Г. // Спортивный психолог. – 2013. – № 2. – С. 15-19.

4. Kosslyn, S. M., and S. T. Moulton. “Mental imagery and implicit memory”. Handbook of Imagination and Mental Simulation. Ed. K. D. Markman, W. M. P Klein, & J. A. Suhr. New York: Hove, 2009. С. 135-151.

5. Franck Di Rienzo, Ursula Debarnot, Sébastien Daligault, Elodie Saruco, Claude Delpuech, Julien Doyon, Christian Collet, Aymeric Guillot. Online and Offline Performance Gains Following Motor Imagery Practice: A Comprehensive Review of Behavioral and Neuroimaging Studies/Front Hum Neurosci. 2016; 10: С. 315

ГТО ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

Т.И. Иванова.

студентка 5 курса факультета физической
культуры, спорта и туризма

Н.И. Палагина

доцент, канд. пед. наук

Марийский государственный университет

Аннотация. В статье представлен краткий обзор истории создания комплекса ГТО, его целей и задач в различные периоды социального развития страны.

Ключевые слова: комплекс ГТО, ступени ГТО, цели и задачи ГТО, направления ГТО.

Роль физической культуры и спорта в жизни современного общества в настоящее время значительно возросла. Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества жизни,

увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения страны. Программа физической подготовки под названием «Готов к труду и обороне (ГТО)» уже существовала в СССР с 1931 по 1991 годы. Данный комплекс сыграл немаловажную роль в создании советской системы физического воспитания. Однако после распада СССР комплекс утратил свою актуальность. В наши дни программа ГТО снова актуальна из-за прогрессирующего снижения уровня здоровья нашей молодежи. Среди школьников России лишь 16 % являются относительно здоровыми, Более 70% школьников не занимаются спортом регулярно, Только 14% юношей признаются здоровыми и полностью годными к службе в армии [5].

В настоящее время, большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей организма и различным заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы. По мнению специалистов, решение проблем со здоровьем, лежит в профилактике заболеваний

посредством занятий физической культурой. Эту проблему государство решает с помощью введения нового комплекса ГТО для всех групп населения. Предполагается, что комплекс ГТО будет способствовать оздоровлению населения и привитию потребности к занятиям физической культурой и спортом [3].

Первый комплекс ГТО был создан в 1930 году. В газете «Комсомольская правда» было напечатано обращение, в котором было предложено ввести Всесоюзные испытания под названием «Готов к труду и обороне». Предлагалось установить единые критерии для оценки физического состояния граждан. А тех, кто будет выполнять установленные требования — награждать значком. Данная инициатива быстро получила поддержку в широких кругах. Вскоре была разработана программа ГТО и в марте 1931 года она была утверждена. Началась активная пропагандистская деятельность. Были введены обязательные занятия по физической культуре во всех общеобразовательных школах, средних специальных, профессионально-технических и высших учебных заведениях, а также в милиции, в Вооруженных силах СССР и ряде других

организаций. Комплекс ГТО состоял из двух ступеней. Первая ступень включала 21 испытание, 13 из которых, имели конкретные нормативы. Год работы по первому комплексу ГТО выявил необходимость установления более высоких требований к всесторонней физической подготовленности граждан. Поэтому в 1932 году была введена в практику работы комплекса ГТО вторая ступень, состоявшая из 24 видов испытаний, 19 из них имели определенные нормативы [2, с.162-166].

Специально для школьников первый комплекс ГТО был дополнен ступенью «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В постановлении Высшего Совета Физической культуры (ВСФК) при Центральном исполнительном комитете (ЦИК) СССР (1934) указывалось, что в целях широкого развёртывания детского самостоятельного физкультурного движения, всестороннего физического развития пионеров и школьников, укрепления их организма и привития им физкультурных навыков ввести детский значок «Будь готов к труду и обороне». Ступень БГТО содержала 13 нормативов и 3 требования по оценке физической

подготовленности школьников 13-14 и 15-16 лет. Утверждением ступени БГТО было завершено создание первого варианта комплекса ГТО для возрастов 13-35 лет [2, с.162-166].

Четкая система нормативов первого комплекса ГТО создавала соревновательность при которой дети, подростки, старались превзойти сразу трех «соперников»:

во-первых, своих товарищей – участников соревнований;

во-вторых, нормативы, указанные в таблице для того, чтобы получить значок;

в-третьих, свои собственные результаты.

Таким образом, система первого комплекса ГТО решала задачу привлечения молодёжи к занятиям спортом. Выполнение нормативов ГТО требовало развития всех группы мышц, увеличения выносливости, координации, умение рассчитывать свои силы и потенциал [6].

Следующей задачей, который решал новый комплекс ГТО было создание группы людей, всегда готовых к обороне государства, чтобы каждый мог в случае чего перелезть через забор, или проползти под колючей проволокой.

В период 1934-1988 гг. комплекс многократно видоизменялся, совершенствовался и корректировался.

Так в 1939 г. был утверждён новый комплекс ГТО, в котором значительно была усилена военно-физическая направленность.

Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта в 1942 г. внёс изменения в комплекс ГТО с целью его соответствия требованиям военного времени.

В комплексе ГТО 1946 г. были исключены некоторые военно-прикладные испытания, с целью вновь вернуться к нормативам довоенного времени.

Изменения, внесённые в комплекс ГТО в 1955 г. в основном касались сокращения количества норм с целью установления взаимосвязи между комплексом и учебными программами по физическому воспитанию в учебных заведениях. Поскольку в нашей стране с 1958 г. вводится всеобщее обязательное восьмилетнее образование, для учащихся 8-го класса сдача нормативов и требований ступени БГТО становится обязательной.

Значительные изменения были внесены в комплекс ГТО в 1959 г. Сдача нормативов разрешалась только на соревнованиях.

В 1972 году был введен новый комплекс ГТО, который был направлен на профилактику профессиональных заболеваний, укрепление трудовой дисциплины. С этой целью было запланировано массовое строительство спортивной инфраструктуры, внедрение в учебные программы образовательных учреждений новых норм ГТО, введена система морального стимулирования за подготовку значкистов ГТО. Сдача нормативов ГТО для молодежи призывного и допризывного возраста являлась обязательной, а для остальных возрастных категорий добровольной. Комплекс включал 5 ступеней, для каждой были установлены свои нормы и требования. Расширились возрастные границы комплекса – с 10 до 60 лет мужчины и до 55 лет женщины.

С 1979 г. в комплекс ГТО была введена новая ступень для детей 7-9 лет, нормативы получили довольно тщательное научное обоснование.

В 1985 г. начал действовать усовершенствованный комплекс ГТО. Была изменена его структура, внесены существенные коррективы в содержание видов испытаний. Целью в этом варианте ГТО был акцент на развитие выносливости как качества, в большей степени связанного со здоровьем человека.

В 1988 г. были исправлены многие ошибки, допущенные ранее, и основная цель комплекса свелась к контролю за физической подготовленностью. Комплекс состоял из двух ступеней и охватывал возраст от 6 до 27 лет [2, с.162-166].

После развала Советского Союза в 1991 году программа комплекса ГТО была забыта. Но, как оказалось, на этом история возникновения и развития комплекса ГТО не закончилась. Возрождение произошло в марте 2014 года, когда вышел соответствующий указ Президента Российской Федерации. Комплекс планируется распространять по всей территории России, задействовав все возрастные группы. А чтобы повысить мотивацию, для сдавших нормы ГТО предлагалось ввести бонусы:

-абитуриентам добавлять дополнительные баллы к результатам ЕГЭ;

-студентам добавлять прибавку к стипендии,
- работающему населению давать дополнение к зарплате и добавлять определённое количество дней, продлевающих отпуск.

Целью внедрения Комплекса ГТО в настоящее время является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем физическом развитии личности.

Новый Всероссийский комплекс ГТО призван решать следующие задачи:

- улучшение здоровья нации;
- увеличение числа граждан страны, систематически занимающихся физкультурой;
- увеличение продолжительности жизни граждан России;
- формирование у населения потребность вести здоровый образ жизни;
- модернизации и улучшения системы физического воспитания;
- развития массового детского, школьного и студенческого спорта в стране;

- увеличения количества спортклубов и физкультурных организаций [1].

Комплекс ГТО-2014, как и предыдущие, также построен по возрастному принципу, охватывает население с 6 до 70 лет и старше и состоит из одиннадцати ступеней. В каждой из них есть свои возрастные градации. Кроме того, существуют нормативы ГТО для мужчин и женщин.

Сдача физкультурных нормативов и получение значка это хороший стимул для учащегося повысить уровень своей тренированности.

К тому же, по данным Минздрава, в стране ежегодно возрастает количество тучных людей, а также случаев сахарного диабета, серьёзных сердечных патологий и прочих болезней, связанных с низкой физической активностью. Возвращение комплекса может стать фактором, который поможет изменить сложившуюся ситуацию в сторону улучшения.

По мнению экспертов, занятия физкультурой в современных школах и других образовательных учреждениях не удовлетворяют потребность растущего организма в движении и активности.

Для гармоничного развития молодых людей и укрепления его здоровья нужен дополнительный самостоятельный тренинг. Что касается норм ГТО для взрослых, то для них укрепление организма не менее актуально, чем для детей и юношества.

Прежний комплекс ГТО, безусловно, сыграл большую роль в становлении и развитии массового спорта и спорта высших достижений. Но к концу 80-х годов его популярность стала сходиться на нет, и с развалом СССР он прекратил свое существование.

Новый комплекс ГТО сохранил старое название. Это свидетельствует о том, что страна намерена вернуть утраченные позиции на мировой арене в спорте высших достижений и развитии спорта для всех [4].

Список литературы:

1. Балтийский Федеральный университет имени Иммануила Канта [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Электрон.дан. – Режим доступа: <https://www.kantiana.ru/sport/gto/history/> - Загл. с экрана.

2. Голощапов, Б.Р. «История Физической культуры и спорта»: Учеб. Пособие для

студ.высш.пед.учеб.заведений. - М.: "Академия", 2001. - 192 с.

3. Значки ГТО (2014) [Электронный ресурс] : - Электрон.дан. – Режим доступа: [http: // olimp.kcbux. ru / Raznoe / gto / gto. html](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html) – 02.02.2015.- Загл. с экрана.

4. Копилка для учителей [Электронный ресурс]: - Электрон.дан. – Режим доступа: [https: // kopilkaurokov. ru / obzh / presentacii / komplikats-gto-kak-faktor-ukriepleniia-oboronosposobnosti-strany-i-zdorov-ia-nasielieniia](https://kopilkaurokov.ru/obzh/presentacii/komplikats-gto-kak-faktor-ukriepleniia-oboronosposobnosti-strany-i-zdorov-ia-nasielieniia) - Загл. с экрана.

5. Спорт и туризм [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Электрон. дан. - Режим доступа: [http: // otherreferats. allbest. ru / sport / 00682294_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/sport/00682294_0.html) - Загл. с экрана.

6. Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Электрон.дан. – Режим доступа: [http: // nsportal. ru / user / 39592 / page / vs Rossiyskiy-fizkulturno-sportivnyy-kompleks-gotov-k-trudu-i-oborone-gto](http://nsportal.ru/user/39592/page/vserossiyskiy-fizkulturno-sportivnyy-kompleks-gotov-k-trudu-i-oborone-gto) - Загл. с экрана.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

О. Н. Максимова,
студентка 5 курса факультета физической
культуры, спорта и туризма
Н. И Палагина,
доцент, канд. пед. наук.
Марийский государственный университет

Аннотация. В статье представлена краткая характеристика мотивации как сложного регулятора жизнедеятельности человека, а также компонентов мотивации, среди которых особое место занимают мотивы и интересы.

Ключевые слова: мотивация занятия физической культурой и спортом, мотив, интерес.

Социально-экономические изменения, происходящие в нашей стране, выдвигают новые требования к педагогической теории и практике в области подготовки подрастающего поколения к жизни и труду в условиях устанавливающихся

новых отношений. При этом отмечается факт падения престижа физической культуры среди учащихся, что не способствует стремлению их к занятиям в спортивных секциях [2, 3].

Важным элементом занятий физической культурой и спортом, по мнению специалистов, является мотивация.

Впервые термин "мотивация" был употреблен в 1900 – 1910г. Согласно анализу специальной литературы понятие «мотивация» означает стремление к успеху, высоким результатам в своей деятельности. Специалисты рассматривают мотивацию как сложный регулятор жизнедеятельности человека – его поведения, деятельности включающей в себя установки, стремления, выполняет смысловую перспективу дальнейшего развития. Среди компонентов мотивации особенно выделяют мотивы, интересы [1, с. 148].

Понятие «интерес» - включает в себя проявление положительного, эмоционального окрашенного отношения к объекту или явления, вызывающее стремление познать его. Так, например, интерес лежит в основе формирования физической культуры у школьников. При этом

интерес к физической культуре может быть активным и пассивным.

Активный интерес представляет собой интерес к занятиям физическими упражнениями, гигиеническим и закаливающим процедурам, то есть к занятиям физической культурой.

Пассивный интерес представляет собой интерес ко всем другим сторонам и элементам физической культуры, не связанный непосредственно с двигательной деятельностью школьников.

При этом, отмечают специалисты, пассивный интерес может перерасти в активный, но может и остаться таковым в течение всей жизни человека [4,с.65].

Первые проявления интереса к физической культуре у школьников наблюдаются в виде положительной эмоционально окрашенной ориентировочной деятельности, а затем этот интерес проявляется в виде активного отношения к урокам физической культуры. При наличии интереса учащихся к физической культуре на уроках наблюдается сосредоточенность, активность, самостоятельность. Выявление

заинтересованности проявляется в мимике, улыбке, блеске в глазах, а затем и в действиях.

На сегодняшний день, отмечается специалистами, при очень плохой материальной базе, недостаточном количестве уроков по физической культуре в школе наблюдается критическое положение с физическим состоянием детей. Данную ситуацию, по их мнению, можно выправить, побуждая учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на основе развития интереса: к своему организму, к методам воздействия, к здоровому образу жизни.

В основе мотивации лежит мотив. По определению отдельных специалистов, мотив - это то, ради чего осуществляется деятельность. В качестве мотива могут выступать предметы внешнего мира, представления, идеи, чувства и переживания. Именно мотив определяет возникновение, направление, а также способы осуществления конкретных форм деятельности. Формирование мотивов рассматривается как основа самоорганизации личности в основе мотивации.

Отмечается что, становление мотивации подрастающего поколения зависит от связей молодёжи с окружающим миром и разными людьми. Формированию мотивации способствуют прежде всего каналы общественного воспитания, средства семейного воспитания. Выделяют внешние и внутренние условия формирования мотивации.

К внешним условиям относятся и те взаимодействия с окружающими людьми, в которые вступают школьники и студенты в процессе занятий физической культурой и спортом [3,с.52].

К внутренним условиям входят:

-взаимодействия и общения с другим человеком (со взрослым, сверстниками)

-направленность личности школьника и студента в процессе занятий физической культурой и спортом [2, с.84].

Кроме того, формирование мотивации может осуществляться «сверху вниз» и «снизу вверх».

Первый путь:включает в себя привитии воспитуемым идеалов, образцов того, какими должны быть мотивы занятий физической культурой. На это должна быть направлена вся

система нравственного воспитания в школе, вузе, семье. Недостатком этого может быть опасность чисто формального усвоения требуемых побуждений.

Второй путь: учащийся включается в различные виды физкультурной деятельности и там приобретает практический опыт нравственного отношения к личной физической культуре. У него складываются реально действующие мотивы. Однако педагог не всегда уверен, что сложатся именно необходимые побуждения.

Наличие обоих путей воспитания должно дать правильное сочетание знаемых и реально действующих мотивов, обеспечивающих зрелость личности воспитанника, единство слова и дела. В школах должны применяться оба пути воздействия на мотивацию занятий физической культурой, причём формирование мотивации через деятельность предполагает использование не только учебной, но и внеклассной, внешкольной, внеаудиторной и внутрисемейной физкультурной деятельности.

Мотивы спортивной деятельности побуждают человека заниматься спортом, и

придают занятиям субъективный, личностный, смысл. Разные спортсмены, занимаясь одним и тем же видом спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой прямо противоположными мотивами, то есть придают различное значение своим занятиям.

Мотивы спортсменов динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием:

- обстоятельств,
- других спортсменов,
- оценки собственных действий и поступков,
- а главное под влиянием целенаправленной воспитательной работы.

Особенно важно уделять внимание формированию устойчивых мотивов к занятиям спортом на начальной стадии спортивной тренировки, поскольку в этот период основными особенностями мотивации являются недостаточная осознанность потребностей, лежащих в основе мотивов:

- нестойкость,
- неопределенность

-взаимозаменяемость различных способов их удовлетворения [3, 81-87].

Поэтому, по многочисленным свидетельствам тренеров, именно в этот период наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок по причине отсутствия мотивации к ним – не зависимо от способностей ребенка, его спортивной «перспективности» и т.п. Это определяет необходимость в особенном внимании тренеров к формированию мотивации занятий спортом у детей на начальном этапе спортивной тренировки.

Общими особенностями для мотивов начальной стадии занятий спортом являются:

-недостаточная осознанность потребностей, лежащих в их основе

-нестойкость, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов удовлетворения.

Содержание и сила способов удовлетворения определяется тем, что:

-человек включается в новый двигательный режим,

-человек включается в новый стиль жизни,

При этом происходит адаптация к физическим нагрузкам и к отношениям в спортивном коллективе.

«В основе мотивов чаще всего лежит социально значимый опыт человека. Занятия физической культурой и спортом привлекают спортсмена возможностями:

- проявления физической активности,
- коррекции физических или психических недостатков,
- общения с группой сверстников,
- познания своих возможностей,
- освоения «модного» вида спорта».

Эти мотивы, преимущественно, динамичны, они могут сменять друг друга, образовывать нестойкие взаимосвязи, преобразовываться под взаимодействием тренера и товарищей. «Характерной особенностью мотивации этого периода является незначительная осознанность потребностей, лежащих в основе этих мотивов, великое разнообразие и нестойкость способов их удовлетворения, а также готовность к их быстрому изменению» [5.с,297-299].

По сути, все мотивы начальной стадии занятий спортом направлены на определение того,

является ли спортивная тренировка необходимой и желаемой для данного человека. Результаты практического опыта современных детских тренеров свидетельствуют о том, что, основными мотивами занятий спортом у детей являются:

а) общение с друзьями (хорошие отношения в коллективе) – 63,4%;

б) отношение к тренеру (ответы типа «хороший тренер, не хочу от него уходить») – 61,2%;

в) содержание тренировочной деятельности («нравится этот спорт», «люблю соревнования», «интересно» и т.п.) – 60,7% (то, что содержание спортивной деятельности занимает только третье место в рейтинге связано, по-видимому, с преимущественно общеразвивающей направленностью занятий первых лет спортивной тренировки);

г) вне тренировочные факторы (экскурсии, праздники, походы и т.п. как причина продолжения занятий (анкета 1, вопрос 4) и характеристики спортивной жизни, которые нравились учащимся, прекратившим заниматься спортом (анкета 2, вопрос 8) – 59,6% [6].

Дальнейшее развитие мотивов связано с устойчивостью занятий избранным видом спорта, достижением определённых успехов в нём, расширением специальных знаний и навыков. Это определяет необходимость в особенном внимании тренеров к формированию мотивации занятий спортом у детей на начальном этапе спортивной тренировки, поскольку именно в этот период наблюдается наибольшее количество случаев прекращения детьми регулярных тренировок. В среднем, в первые 2 года спортивной тренировки по собственному желанию («расхотелось», «перестало нравиться» и т.п.) прекращают занятия около 40% воспитанников не зависимо от уровня их подготовленности и пригодности к конкретному виду спорта.

Список литературы:

1. Божович. Л.И. Психологическое развитие школьника и его воспитание / Л.И. Божович. Л.С. Славина. М.: Педагогика. 2009. - 176 с.
2. Бойко. В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. М.: Физкультура и спорт. 2007. - 144 с.

3. Дашкевич. О. В. Личностные факторы психической готовности юного спортсмена к спортивной деятельности / О.В. Дашкевич. В.А. Зобков. М.: ГЦОЛИФК. 2002. - 79 с.

4. Маркова. А. К. Формирование мотивации учения / А.К. Маркова. Т.А. Матис. Б. А. Орлов. М.: Просвещение. 1990. - 192 с.

5. Фирсов.М.Н. Изучение мотивации достижения как фактор психологической подготовки спортсмена/М.НФирсов// Южно-Российский вестник геологии, географии и глобальной энергии. - 2006. - N 6. - С. 297-299. - Библиогр.: с. 299 (3 назв.).

6. Электронная библиотека Киберленика [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-detey-k-zanyatiyam-sportom-na-etape-nachalnoy-sportivnoy-podgotovki>

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ С УЧЁТОМ ТРЕБОВАНИЙ НОВОГО КОМПЛЕКСА ГТО

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

Аннотация. Статья посвящена исследованию развития скоростных способностей у детей школьного возраста, с учётом требований нового комплекса ГТО. Автор уделяет внимание актуальности исследуемого вопроса. В результате анализа научной и специальной литературы автор раскрывает содержание понятия скоростных способностей, описывает средства и методы, способствующие их развитию, рассматривает особенности развития исследуемого возрастного периода. В статье автор уделяет внимание анализу

Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе. На основе проведенного исследования автор проводит описание методики и организации исследования. На основе проведенного исследования автором представлены проанализированные результаты тестирования и выводы.

Ключевые слова: скоростные способности, новый комплекс ГТО.

При сдаче норм ГТО специалисты большое внимание уделяют уровню развития скоростных способностей, так как они довольно сложно поддаются развитию. Именно поэтому на развитие этих способностей необходимо акцентировать должное внимание с первых уроков физической культуры в школе.

В качестве гипотезы исследования предполагалось, что по результатам сдачи норм ГТО можно определить эффективность стандартной методики, применяемой для развития скоростных способностей у детей 12-13 лет на уроках физической культуры в МБОУ «Семеновская СОШ им. В.С. Архипова»

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу.

2. Изучить стандартную методику развития скоростных способностей у детей 12-13 лет с учётом нового комплекса ГТО.

3. Определить эффективность изученной методики.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Тестирование.

Согласно проведенному анализу специальной литературы выяснилось, что под *скоростными способностями* понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени [4].

По мнению группы авторов, различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. *Элементарные* формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. К ним относятся быстрота реакции,

скорость одиночного движения, частота (темп) движений. *Комплексные формы* проявления скоростных способностей это способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее. К ним относятся: скорость выполнения целостных двигательных действий, [8].

На основании анализа методической литературы можно отметить, что скоростные способности трудно поддаются развитию. Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 13 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей скоростных способностей продолжается до 14-15 лет [7].

По мнению авторов, *средствами* развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью, то есть скоростные упражнения. Их можно разделить на три основные группы[3]:

- Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей

- Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей

- Упражнения сопряжённого воздействия .

Отдельные авторы подчеркивают, что развитие скоростных способностей достигается путем применения определенных методов. Основными *методами* являются методы строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой метод [10].

На основании анализа научной и специальной литературы выяснилось, что *Готов к труду и обороне (ГТО)* - это разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России [6].

Проанализировав Положение о Всероссийском физкультурном комплексе, следует отметить, что структура нового комплекса ГТО по сравнению с предыдущим включает дополнительно 2 ступени и всего состоит из 11 возрастных групп [5].

В данном документе виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты)

и испытания по выбору. *Обязательные испытания* (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на определение уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости. *Испытания (тесты) по выбору* в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на определение уровня развития скоростно – силовых возможностей, координационных способностей и овладения прикладными навыками [5].

Согласно проведенному анализу научной и специальной литературы выяснилось, что возрастной период 12-13 лет характеризуется большими преобразованиями в физиологической сфере. Продолжается рост костей, формирование скелета; увеличивается окружность грудной клетки; интенсивный рост и увеличение размера тела; быстрыми темпами развивается мышечная система; начинают отмечаться половые особенности скелета; кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых; вес

сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела [1, 2, 9].

Исследование развития скоростных способностей было организовано и проведено на уроках физической культуры в МБОУ «Семеновская СОШ им. В.С. Архипова» в феврале 2017 года. В исследовании принимали участие девочки 12-13 лет, относящиеся к основной медицинской группе. Общее количество обучающихся в исследуемой группе составило 15 человек.

Исследование проходило в 3 этапа:

1 этап – отбор контингента и выбор соответствующих методов исследования;

2 этап – подготовка и проведение педагогического исследования;

3 этап - обработка данных, полученных в ходе исследования

Задачи исследования:

- подобрать базу и контингент исследуемых;

- обосновать выбор методов исследования;

- подобрать и обосновать тестовые задания для оценки уровня развития скоростных

способностей.

Для решения этих задач были использованы следующие методы:

- метод педагогического наблюдения;
- метод тестирования.

Для определения уровня развития скоростных способностей у девочек 12-13 лет, входящих в исследуемую группу, проводились контрольные испытания. *Тестовая батарея* состояла из следующих тестов:

Тест № 1 «Бег на 30 м»

Тест № 2 «Бег на 60 м»

Тест № 3 «Челночный бег 4х9 м».

Тестирование проводилось на двух уроках физической культуры.

В начале урока была проведена разминка, чтобы подготовить организм к нагрузке перед тестированием и, чтобы дети не получили травмы различного типа. Тестирование проведено в основной части урока.

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

Тестирование обучающихся проводилось мною, в качестве помощника был учитель физической культуры.

Для развития скоростных способностей, с учётом требований нового комплекса ГТО, на уроках физической культуры в МБОУ «Семеновская СОШ им. В.С. Архипова», учителем применялась стандартная методика развития.

Средствами развития скоростных способностей являлись следующие упражнения: бег с ускорением, специально – беговое упражнение «Многоскоки», бег с высоким подниманием бедра, бег на месте с упором на гимнастическую стенку.

В МБОУ «Семеновская СОШ им. В.С. Архипова» учитель использовал несколько методов развития скоростных способностей. Наиболее часто используемыми методами являлись словестные и наглядные методы для формирования у детей смыслового и зрительного представления о двигательном действии и способе его выполнения. Следующим методом развития скоростных способностей был метод целостно – конструктивного упражнения, как подгруппа метода строго регламентированного упражнения.

Под руководством учителя обучающиеся осваивали технику двигательного действия упражнений в строго заданной форме. Так как многие дети в 12 – 13 лет любят состязаться в проявлении своих умений, то часто используемым методом по развитию скоростных способностей у детей на уроках физической культуры являются соревновательный и игровой методы.

Анализ результатов тестирования показал, что из 15 обучающихся все справились с контрольными упражнениями, уложившись в норматив. Один обучающийся справился с упражнением, показав время выше учебного норматива. Это связано с тем, что исследуемый, кроме уроков физической культуры, посещает секцию лёгкой атлетики.

Таким образом, результаты сдачи норм ГТО показали, что скоростные способности обучающихся 12 – 13 лет в МБОУ «Семеновская СОШ им. В.С. Архипова» находятся на высоком уровне развития, что позволяет утверждать об эффективности стандартной методики, применяемой учителем физической культуры, и это подтверждает правильность гипотезы исследования.

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Физиологические исследования в физическом воспитании./Б.А.Ашмарин – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С.28-38.
2. Богданов Г.П. Руководство физическим воспитанием школьников./Г.П.Богданов, Николаев Е.С. – М.: Просвещение, 1972. – С.14
3. Волков Л.В. Методика воспитания физических способностей школьников./Л.В.Волков., Кудряшова К.П – Киев.: Радянська школа, 1980. – С.103-107.
4. Волков Л.В. Физические особенности./Л.В.Волков, Кудряшова К.П. – Киев.: Здоровья, 1981. – с.21-26.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» /Приказ Министерства спорта РФ/. – С. 1-4.
6. Горбунов В.В. Все на старты ГТО. / Под ред. Горбунова В.В., Петрушенко О.Я./ - М.: Академия, 1998 – с. 37.
7. Жуйков В.П. Методика исследования физического развития детей и подростков /Под

ред. Жуйкова В.П. - Белгород: БелГУ, 2006. – с.57/.

8. Масленников И.Б. Развитие скоростных способностей /Под ред. И.Б.Масленников, В.Е.Капланский / – М.: Физкультура и спорт, 1984. – с.92-96.

9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсмена./В.С.Мищенко – Киев: Здоров'я, 1990. – 200с.

10. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш.проф.образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Академия, 2014.- 480с.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ 13-14 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Л. И. Минизянова,
студентка ГБПОУ Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»
Д.М. Зейналова,
преподаватель
общепрофессиональных дисциплин

Аннотация. Статья посвящена вопросу развития общей выносливости на уроках физической культуры в школе. Уделено внимание актуальности выбранной темы. На основании анализа литературных источников автором введено понятие выносливости, представлена краткая классификация средств и методов их развития, приведены примеры анатомо-физиологических особенностей развития детей исследуемого возраста. В статье проводится описание методики и организации исследования, с указанием этапов, задач и методов. На основе проведенного исследования автором

представлены проанализированные результаты тестирования.

Ключевые слова: общая выносливость.

Актуальность работы обусловлена необходимостью повышения уровня развития общей выносливости у учащихся общеобразовательной школы с целью повышения устойчивости всех систем организма.

Предполагается, что стандартная методика развития общей выносливости детей 13 – 14 лет, применяемая на уроках физической культуры в школе № 21 города Йошкар-Олы является эффективной.

Задачи исследования.

1. Проанализировать научно-методическую литературу.
2. Изучить стандартную методику развития общей выносливости детей 13 – 14 лет на уроках физической культуры в школе № 21 города Йошкар-Олы.
3. Определить эффективность изученной методики.

Методы исследования.

1. Анализ литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Тестирование.

По мнению специалистов, *выносливость (человека)* — способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность деятельности) [3].

Существует два вида выносливости: общая и специальная.

1) *Общая выносливость* — способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности.

2) *Специальная выносливость* — способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности [5].

Группа авторов отмечает, что основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и

биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости [7].

По мнению большинства специалистов, сенситивный период развития общей выносливости с 15-20 до 25 лет [11].

Отдельные авторы отмечают, что сенситивные периоды развития выносливости: аэробная выносливость (14 - 16 лет), у женского пола в (12 - 13 лет) [2].

По мнению специалистов, *средствами развития общей (аэробной) выносливости* являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем [1].

Упражнения циклического и ациклического характера:

- 1) продолжительный бег, бег по пересеченной местности, передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание;
- 2) игры и игровые упражнения;

3) упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7—8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. [4].

Основными методами развития *общей выносливости* являются:

1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;

2) метод повторного интервального упражнения;

3) метод круговой тренировки;

4) игровой метод;

5) соревновательный метод [6].

Анализ литературы показал, что в 13 – 14 лет в организме ребёнка происходят большие анатомо - физиологические изменения. Например, с 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела, прирост мышечной массы. Происходит значительное усиление темпов роста сердца, при этом рост кровеносных сосудов отстает и т.д. [8, 10, 9].

Исследование проходило на уроках физической культуры с 30 января по 18 февраля 2017 года, в МБОУ «Средняя

общеобразовательная школа №21 с. Семёновка г. Йошкар-Олы» с учащимися 7 класса. В исследовании принимали участие мальчики 13 – 14 лет. Количество исследуемой группы составило 15 человек.

Исследование проходило в несколько этапов. На первом этапе был проведен подбор базы и контингента исследуемых и методов исследования. Затем была подобрана тестовая батарея и проведено тестирование. В заключение проведена обработка данных, полученных в ходе тестирования, и проведён анализ полученных результатов.

Для определения уровня развития общей выносливости в практической части исследования использовался метод тестирования.

Для этого была подобрана тестовая батарея:

1. Тест № 1 «6-минутный бег»
2. Тест № 2 «Бег 1000 метров».

Тестирование по определению уровня развития общей выносливости в исследуемой группе проходило на двух уроках: на первом уроке проводился тест №1 «6-минутный бег», на втором уроке проводился тест № 2 «Бег 1 километр».

В начале урока была проведена разминка с целью подготовки организма к предстоящей работе и исключения травматизма. В основной части урока было проведено тестирование. Тестирование проводилось мною, в качестве помощника выступал учитель физической культуры.

Для развития общей выносливости на уроках физической культуры в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21 с. Семёновка г. Йошкар-Олы» применялась стандартная методика развития.

Она включала в себя следующие упражнения: бег, многоскоки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения: «лежа», приседания, подтягивания на перекладине, поднимание туловища в положении лежа на животе, приседания с выпрыгиваниями; подвижные игры «Мяч капитану», и «Охотники и утки».

Для развития общей выносливости применялись следующие методы:

- 1) словесный метод;
- 2) метод обеспечения наглядности;

- 3) метод слитного (непрерывного) упражнения;
- 4) метод круговой тренировки;
- 5) игровой метод.

Анализ результатов тестирования показал, что в проведённых тестах восемь ребят получили оценку «4», а четверо справились с тестами на оценку «5». Три обучающихся получили оценку «3», так как не полностью восстановились после болезни. В итоге, процент качества знаний составил 80%. Для большей наглядности проанализированные результаты тестирования обучающихся представлены в диаграмме Рис. 1

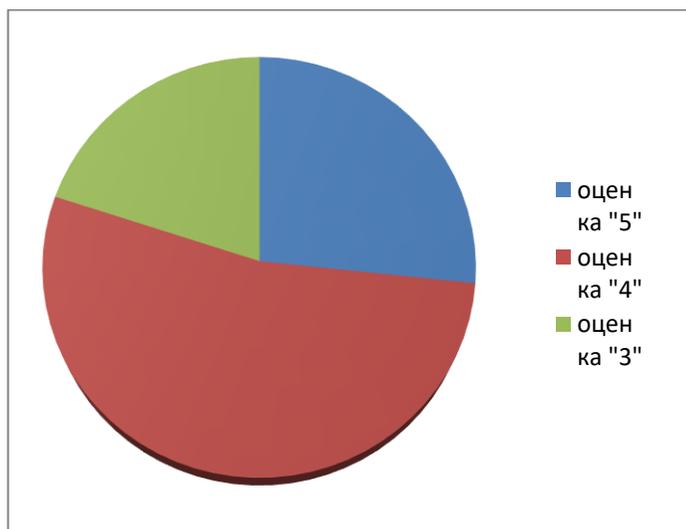


Рис. 1 Результаты тестовой батареи обучающихся 13-14 лет

Таким образом, проанализировав результаты тестовой батареи можно сделать следующий вывод. У мальчиков 13-14 лет, входящих в исследуемую группу, общая выносливость находится на хорошем уровне развития. То есть, стандартная методика развития общей выносливости, применяемая учителем физической культуры на уроках в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 21 с. Семёновка г. Йошкар-Олы» является эффективной, что и подтверждает правильность первоначальной гипотезы.

Список литературы:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания/ Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1990 – 287 с.
2. Богданов В. Е. Возрастные периоды развития физических качеств [Электронный ресурс]. – <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i->

sport/library/2013/10/27/vozzrastnye-periody-razvitiya-fizicheskikh-kachestv

3. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебник для студентов вузов/Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов – М.: Академия, 2004 – 272 с.
4. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебник для студентов вузов/Ю. Д. Железняк, П. К. Петров – 2-е изд. – М.: Академия, 2005 – 272 с.
5. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: Учебник для студентов вузов/В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970 – 200 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.
7. Погодаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры / Г. И. Погодаев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.

8. Прищепа И. М. Возрастная анатомия и физиология: Учебное пособие / И. М. Прищепа – М.: Новое знание, 2006 – 416 с.
9. Семенович А. А., Физиология человека: учебное пособие/ А. А. Семенович, В. А. Переверзов, В. В. Зинчук, Т. В. Короткевич.: Высшая школа, 2012 – 544 с.
10. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов вузов/ В. М. Смирнов, В. И. Дебровский. – М.: Владос, 2002 – 608 с.
11. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для студентов вузов/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000 – 480 с.