



ГБПОУ «Колледж
олимпийского резерва
Пермского края»



Министерство физической
культуры, спорта и туризма
Пермского края



Багира

4

Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва»



28 апреля 2016



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»**

**ВСЕРОССИЙСКАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ**

«Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва»

**Пермь
2016 г.**

Аннотация

Материалы всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва» (27 апреля 2016 года, г. Пермь) освещают проблемные вопросы педагогики спорта, организационных и методических проблем организации спортивной подготовки, научно-обоснованные средства и методы тренировки по олимпийским видам спорта.

Тезисы и материалы докладов могут использовать в работе директоров спортивных школ, физкультурно-спортивных организаций, спортивных объектов; тренеров и тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов при планировании тренировочного и соревновательного процессов.

Приветственное слово
директора спортивных программ Олимпийского
комитета России
Кубеева Александра Владимировича

Уважаемые коллеги!

Конкуренция на международных спортивных соревнованиях требует от современных российских руководителей, тренеров и спортсменов постоянно совершенствовать собственные навыки, изучать новые эффективные подходы к организации тренировочного и соревновательного процессов. Комбинация многолетнего опыта и научных методов позволит российским спортсменам достойно представлять нашу страну на спортивной арене.

Победы на будущих Олимпийских играх создаются именно сейчас, в каждодневной работе тренеров и специалистов, занятых подготовкой спортивного резерва. Обсуждаемые на конференции педагогические, организационные и методические вопросы позволят решить множество насущных проблем реформирования и создания спортивной отрасли.

Директор
спортивных программ
Олимпийского комитета России

КУБЕЕВ А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

Колледжу олимпийского резерва – 50 лет. Гончарова С.Ю.....	8
Интегральная характеристика надежности соревновательной деятельности юных спортсменов Алексеев В.Ю.	13
Совершенствование системы обучения юных гимнасток на этапе специализированной подготовки Андреенко Т.А.	18
Обоснование создания инновационно-спортивного кластера по подготовке спортивного резерва в лыжных видах спорта в Пермском крае на базе ФГБОУ ВО «ЧГИФК» Беккер А.А., Чумаков В.Н.	22
Педагогические аспекты подготовки учащихся 9-11 классов, занимающихся легкой атлетикой Белякова А.С., Горская И.Ю.	26
Особенности реализации программ подготовки специалистов среднего звена и программ спортивной подготовки в ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва пермского края». Боженко А.А.	31
Ранняя диагностика врожденных физических способностей – один из способов отбора в спорт высших достижений Бычкова О.П.	33
Ключевые аспекты формирования профессиональных компетенций будущего специалиста в области физической культуры и спорта Веневцев С.И., Карелина В.В.	38
Особенности методики развития специальных координационных качеств юных горнолыжников-могулистов 10-12 лет Волосова А.С.	42
Правильное дыхание в тренировочном процессе бегунов Главный В.Б.	47

Актуальные направления технической подготовки квалифицированных спортсменок в прыжках на лыжах с трамплина Гладикова С.А., Чумаков В.Н.	49
Работа и перспективы развития с ГУОР Глебов Ю.А., Хорунжий К.А., Глинская Е.А.....	52
Формирование патриотизма у юных кик-боксеров в учебно- тренировочном процессе Грахов И.А.	58
Спортивный отбор в многолетней подготовке спортивного резерва Данилович Е.О.	62
Развитие пожарно-прикладного спорта в образовательных организациях Пермского края Драманова О.А., Дьячков Д.В.	66
Современная модель подготовки подростков к службе в армии Жевлаков Д.О., Паршин В.А.....	69
Система подготовки спортивного резерва на современном этапе и основные направления модернизации на региональном уровне Зиновьева Т.А.....	72
Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс Карепов В.Е.	82
Вариабельность сердечного ритма в донозологической диагностике состояния здоровья спортсменов Клестов В.В.	89
Влияние специальной физической подготовки на уровень готовности к соревновательной деятельности в фигурном катании Коротков С.В., Боженко А.А.....	93
Аспекты психомоторной подготовленности в художественной гимнастике с учетом морфостатуса Ларионова Г.П.....	97
Организация учебной и производственной практики студентов в условиях реализации ФГОС СПО Лешихина Т.Н., Зародина О.И.....	102

Формирование групп видов спорта с учетом базовых физических качеств	
Малкин Р.В., Братков К.И., Гурин Я.В.	108
Мотивационная стратегия управления деятельностью студентов в процессе физического воспитания в системе среднего профессионального образования	
Мареева Е.Б., Шелухович Т.А.	122
Соотношений понятий «спортивная культура» и «спортивная субкультура»	
Мухамитянов Ф.Д.	126
Соревновательная деятельность тхэквондиста	
Поковба О.М. Назарова Е.С.	131
Построение модельных характеристик спортсменов	
Поковба О.М., Соколов А.А.	134
Проблемы здоровья студентов при их подготовке в училище олимпийского резерва	
Полушина Е.В.	136
Проблемы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва	
Рассохина Е.А.	141
Училище олимпийского резерва - эффективная основа подготовки спортсменов в спорте высших достижений	
Рассохина Е.А., Борисенкова Л.А., Вицеп А.М.	144
Улучшение психомоторных функций учащихся с помощью танцевально-хореографических упражнений	
Савенко М.А.	150
Интеграция работы организаций в подготовке спортивного резерва	
Самсонов И.И., Галеев Р.С., Зыкун А.А.	152
Формирование профессиональных компетенций будущего педагога физической культуры и спорта посредством проектной деятельности	
Сивцева С.М.	155

Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва Степанов М.Ю.	160
Методическое руководство учителя адаптивного физического воспитания в подготовке слепых к занятиям спортом Суслопарова О.Н.	162
Основные положения комплекса мер по развитию системы подготовки спортивного резерва в Пермском крае Устинов Е.В.	166
Компоненты скоростно-силовой выносливости борцов греко-римского стиля Фоменко А.А., Казарян А.А.	169
Развитие спортивной одарённости в условиях училища олимпийского резерва Фролова Г.А., Химич Г.А.	175
Структура физкультурно-спортивной подготовки детей 9-10 лет, занимающихся спортивными бальными танцами Херувимова Т.А., Херувимова С.А.	179
Тестирование физической подготовленности подростков Хорунжий К.А., Поковба О.М, Меркулова П.В.	185
Проблема подготовки спортивного резерва в российской федерации Черепанова Е.В., Горбунов С.С.	190
Тяжёлая атлетика как объект менеджмента Чигишев Е.А., Белинская О.В.	194
Формирование системы профессиональных стандартов в России Щурова Н.В.	196
Психологическая подготовка тяжелоатлетов юношеского возраста к соревнованиям Яцкевич А.Д.	202

КОЛЛЕДЖУ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕРМСКОГО КРАЯ – 50 ЛЕТ

Гончарова Светлана Юрьевна, директор
ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Профессиональные учебные заведения в сфере физической культуры и спорта всегда являлись составной частью образовательного пространства. Развитие и функционирование образовательных систем, в значительной мере, определяется административными, социально-экономическими и культурными процессами, протекающими в рамках тех регионов, в которых они находятся.

Первый этап в развитии физической культуры и спорта на Урале наступил сразу после Великой Октябрьской социалистической революции, когда молодое советское правительство взяло на себя решение многочисленных проблем в этой сфере: подготовку и обеспечение (в том числе бытовое) специалистов по физической культуре и спорту, строительство и содержание спортивных сооружений, производство спортивного инвентаря, проведение спортивных мероприятий, подготовку спортсменов высокого класса, организацию выступлений сборных команд на международных соревнованиях.

В 1931 году значительно увеличилась и подготовка физкультурных кадров. Если в 1930 году на Урале отделения физкультуры действовали только при Пермском и Свердловском медтехникумах, то в 1931-м работали уже два техникума физкультуры (Пермский и Свердловский). Но все равно специалистов хронически не хватало.

Даже в годы войны стране требовались молодые тренеры и специалисты, поэтому в 1943 году было принято решение об открытии в г. Молотов (г. Пермь) областного государственного техникума физической культуры республиканского комитета по делам физкультуры и спорта РСФСР. В 1957 году техникум был переведен в Свердловскую область.

На основании Постановления Совета Министров РСФСР и ходатайства Исполкома Пермского областного Совета депутатов

трудящихся Министром просвещения РСФСР был подписан приказ от 31 марта 1966 года за № 69 «Об открытии педагогического училища физического воспитания в городе Перми» (ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»).

В настоящее время система подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта на территории Пермского края состоит из 2 образовательных организаций высшего образования и 4 профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательные программы подготовки специалистов среднего звена.

Основной задачей образовательных организаций является подготовка специалистов, научно-педагогических кадров, профессиональная переподготовка и повышение квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, обеспечение непрерывности и преемственности профессионального образования.

Наряду с этим, образовательные организации Пермского края участвуют в решении таких социальных проблем как пропаганда здорового образа жизни среди населения, приобщение и развитие у детей и подростков потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва» – это юридическое лицо, созданное в организационно-правовой форме учреждения, основными видами деятельности которого являются реализация программ среднего профессионального образования, подготовка спортивного резерва, кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и Пермского края в режиме круглогодичного тренировочного сбора с обеспечением питания, проживания, медицинского сопровождения, а также реализация мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Пермском крае.

В 2015-2016 учебном году общее количество обучающихся в колледже по программам подготовки специалистов среднего звена составляет 889 человек, из них 376 обучаются по заочной форме обучения. Количество спортсменов в соответствии с государственным заданием составляет 103 человека по 23 видам спорта. В 2015-2016 учебном году 63% спортсменов включены в сборные команды

Пермского края и Российской Федерации.

На данный момент колледж обеспечивает прохождение спортивной подготовки на своей базе 33% обучающихся, а 67% проходят спортивную подготовку на договорной основе в других учреждениях спортивной направленности.

Система подготовки спортсменов в колледже функционирует на стыке двух федеральных законов – №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и №273-ФЗ «Об образовании в РФ». Для оптимизации тренировочного процесса всё обучение построено на индивидуальном подходе с использованием средств учебно-методического комплекса: индивидуальные консультации, тестирование, проектные виды деятельности и др., одновременно осуществляется деятельность по совершенствованию в избранном виде спорта.

В основном период нахождения спортсменов в колледже составляет 4 года, а с учетом индивидуального подхода срок обучения может быть увеличен до 6 лет.

Ключевым моментом в подготовке спортивного резерва является отбор перспективных спортсменов, который носит комплексный характер. Прием обучающихся осуществляется только с учетом потребностей спортивных сборных команд Пермского края по базовым видам спорта. В период отбора проводится тщательный анализ предыдущей спортивной деятельности спортсмена, собираются все данные о состоянии его здоровья, оценивается процесс изменения антропометрических и физиологических показателей.

Прием в колледж на отделение спортивной подготовки осуществляется в следующем порядке:

- вступительные испытания по ОФП;
- итоги выступления абитуриентов на Всероссийских и международных соревнованиях различного масштаба, вхождение в состав спортивных сборных команд России и Пермского края, наличие спортивного звания, разряда КМС, I разряда;
- медицинское обследование;
- результаты, полученные в ходе предыдущего образования (средний балл аттестата).

На сегодняшний день современное состояние колледжа характеризуется сочетанием учебного, методического и спортивного

направлений работы преподавателей и сотрудников. Образовательный и тренировочный процессы обеспечивает квалифицированный штат работников в количестве 35 человек. Следует отметить, что преподавательский состав вносит значительный вклад в научное и методическое обеспечение физической культуры и спорта, принимая активное участие в организации, судействе и проведении спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий.

На базе колледжа регулярно проводятся: научно-практические конференции, мастер-классы, круглые столы, курсы повышения квалификации и переподготовки. Преподаватели и студенты принимают активное участие в организации и проведении Региональных этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», «Президентские состязаний», «Президентские спортивных игр». С августа 2015 года колледж является региональным оператором по продвижению ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Пермском крае и проводит крупномасштабные пропагандистские спортивно-массовые мероприятия.

Студенты и выпускники колледжа вносят свой вклад в развитие отечественного спорта, становятся призерами Олимпийских и Паралимпийских игр, победителями чемпионатов мира и Европы.

Мониторинг профессиональной деятельности выпускников показал, что многие из них успешно занимают лидирующие педагогические и управленческие позиции в сфере физической культуры и спорта Пермского края, среди них – заслуженные тренеры России, заслуженные работники физической культуры, отличники физической культуры РФ, судьи международной и республиканской категории, мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта. Значительная часть педагогических кадров в области физической культуры и спорта на территории Пермского края, более 70% – выпускники колледжа.

Сегодня коллектив колледжа четко видит не только проблемы, которые стоят перед образованием в сфере физической культуры и спорта, но и перспективы своего дальнейшего развития.

Для повышения эффективности работы и обеспечения соответствующего качества подготовки выпускников необходимо:

-нормативно-правовое регулирование подготовки спортивного

резерва;

- внедрение профессиональных стандартов и разработка программ спортивной подготовки по видам спорта;

- разработка системы отбора перспективных спортсменов;

- повышение квалификации тренеров и специалистов в области физической культуры и спорта, разработка методических пособий по совершенствованию деятельности тренеров;

- налаживание взаимовыгодного сотрудничества с образовательными организациями, реализующими интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- взаимодействие колледжа с образовательными организациями высшего образования спортивной направленности в части научно-методического сопровождения студентов, осваивающих стандарты спортивной подготовки;

- развитие системы договорных отношений в рамках сетевой формы организации образовательной деятельности между учреждениями дополнительного образования детей, учреждениями спортивной подготовки, научно-исследовательскими и медицинскими учреждениями;

- активизация взаимодействия с негосударственными и общественными организациями (общероссийскими и региональными спортивными федерациями, ассоциациями, объединениями и др.);

- увеличение материальной базы колледжа, с учетом строительства дополнительных помещений для проживания и обучения спортсменов.

Мы предполагаем, что в результате реализации запланированных мероприятий повысится качество образовательного и тренировочного процессов, создадутся более благоприятные условия для продолжения обучения выпускников, посредством дальнейшего освоения ими программ высшего образования, будут созданы условия для удовлетворения потребностей отрасли физической культуры и спорта, работодателей в высококвалифицированных кадрах, прежде всего тренеров по видам спорта, развития системы подготовки спортивного резерва, обеспечения внедрения федеральных стандартов спортивной подготовки.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАДЕЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Алексеев Владимир Юрьевич, старший преподаватель кафедры
спортивных дисциплин

ГБПОУ ВПО «Пермский государственный гуманитарно-
педагогический университет»

тренер-преподаватель ДЮСШ «Урал-Грейт-Юниор»

Преобразование системы спортивных соревнований в последние годы связано как с существенным расширением международного спортивного календаря, так и с пересмотром ряда устоявшихся положений о планировании деятельности квалифицированных спортсменов. Расширилась география проведения соревнований, что повышает актуальность проблемы надежности соревновательной деятельности как субъекта спортивной деятельности. Увеличилось число международных соревнований, с большой психической напряженностью. Мы рассматриваем надежность соревновательной деятельности как системную характеристику деятельности, обеспечивающую стабильную эффективность выступлений спортсмена в экстремальных условиях ответственных соревнований. В большинстве исследований соревновательная надежность рассматривается как свойство, детерминированное преимущественно особенностями личности спортсмена. В качестве адекватной теоретической модели, решения проблемы системной детерминации надежности соревновательной деятельности, можно рассматривать теорию интегральной индивидуальности В.С. Мерлина (1986). Интегральная индивидуальность понимается как особый, выражающий индивидуальное своеобразие, характер связей между разноуровневыми свойствами биологической, психологической и метаиндивидуальной подсистем. Проблема целостной индивидуальности как функциональной системы, обеспечивающей, надежность соревновательной деятельности рассматривается в исследованиях: Б. А. Вяткина (1981, 1983), Б.

А. Вяткина и В. В. Маркелова (1986), В. А. Плахтиенко и Ю. М. Блудова (1983, 1987), В. Э. Мильмана (1983), Н. А. Родионова (1983), С. М. Гордона и А. Б. Ильина (2003), А. В. Еганова (1999), О. А. Сиротина (2000), О. В. Матыцина (2002), А.Т. Каландия (2010), С.В. Сарычева (2009, 2011), А.В. Гончаровой (2008) и мн. др. Впервые проблема сопряженного влияния на надежность соревновательной деятельности системы разноуровневых свойств индивидуальности была поставлена и решена в исследованиях Б. А. Вяткина (1981). Цель исследования состоит в определении детерминант соревновательной надежности спортсменов, и разработке рекомендаций развития и формирования надежности в педагогической системе.

Для решения проблемы детерминации соревновательной надежности, мы обследовали спортсменов 16-17 лет, вошедших в сборную Пермского края, различных по специфике видов спорта (баскетбол, дзюдо, легкая атлетика) Надежность соревновательной деятельности диагностировали на основе интеграции экспертных оценок ведущих тренеров Пермского края. Свойства индивидуальности испытуемых изучались с помощью методик Р. Кеттелла, В. Русалова, А. Мехрабиана, В. Мильмана, и Д. Леонтьева. Также учитывались дополнительные показатели: результаты теста на физическую работоспособность (PWC 170), уровень максимального потребления кислорода (VO_2Max), экспертная и собственная оценка уровня соревновательной надежности. Исследования проводились на статистически репрезентативных выборках с использованием корреляционного и факторного анализов. Сравним полученные нами факторные структуры с данными исследования соревновательной надежности профессиональных спортсменов В.В. Маркелова (2005). В результате факторизации показателей соревновательной надежности группы баскетболистов, нами получен фактор соревновательной надежности, отражающий 26,4 % дисперсии. В данный фактор со статистически значимыми весами вошли показатели: Экспертная оценка уровня надежности (0,70), интеллект (0,60), эмоциональная устойчивость (0,42), доминантность (0,44), нормативность поведения (0,68), дипломатичность (0,42), консерватизм (0,70), интеллектуальная эргичность (0,70), коммуникативная эргичность (0,47), психомоторная пластичность

(0,61), стабильность (0,50), вовлеченность (0,50), уровень МПК (0,50). На отрицательном полюсе фактор представлен: мечтательность (-0,46), самоконтроль (-0,46), напряженность (-0,65), коммуникативная пластичность (-0,74), принятие риска (-0,58). Выделим общие показатели с фактором надежности, баскетболистов ПБК «Урал-Грейт» (17,8 %): эмоциональная устойчивость (0,70), самоконтроль (0,39), в сочетании с показателями интеллекта (0,39). Фактор соревновательной надежности группы дзюдоистов (22,1 %), полученный в результате исследования, включает показатели: интеллекта (0,58), смелости (0,67), дипломатичности (0,73), самоконтроля (0,51), психомоторной эмоциональности (0,57), эмоциональной устойчивости (0,71), саморегуляции (0,53), вовлеченности (0,60), уровень МПК (0,75). И показатели с отрицательными весами – экспертная оценка уровня надежности (-0,58), замкнутость (-0,81), практичность (-0,59), напряженность (-0,55), интеллектуальная эргичность (-0,69), психомоторная скорость (-0,79), и собственная оценка спортивной формы (-0,58). Выделим общие показатели с фактором надежности ведущих профессиональных дзюдоистов страны (18,8 %): самоконтроль (0,57), эмоциональная устойчивость (0,54), в сочетании с отрицательным показателем интеллекта (-0,41). Фактор надежности соревновательной деятельности, полученный на группе легкоатлетов (20,8 %), включает статистически значимые веса по показателям: экспертная оценка уровня надежности (0,53), адекватная самооценка (0,65), смелость (0,59), практичность (0,60), прямолинейность (0,74), самоконтроль (0,71), напряженность (0,57), психомоторная эргичность (0,71), коммуникативная пластичность (0,60), принятие риска (0,51), собственная оценка спортивной формы (0,46). В этот фактор с отрицательными весами также вошли: интеллект (-0,64), экспрессивность (-0,77), радикализм (-0,67), коммуникативная эмоциональность (-0,42), эмоциональная устойчивость (-0,48), саморегуляция (-0,58), помехоустойчивость (-0,63), вовлеченность (-0,77). Выделим общие показатели с фактором надежности ведущих профессиональных легкоатлетов страны, (18,5 %): интеллект (0,56), эмоциональной устойчивости (0,43) и самоконтроля (0,38). В результате анализа результатов, выявлены универсальные

детерминанты надежности, присутствующие в факторных структурах молодых и опытных спортсменов: соревновательная эмоциональная устойчивость, уровень самоконтроля, и уровень интеллекта. Что позволяет интерпретировать их, как основные показатели, обеспечивающие стабильное выполнение спортсменом заданных функций, либо позволяющие сохранять высокую результативность независимо от возникающих обстоятельств. Большое значение в повышении надежности имеет показатель самоконтроля. Совершенствование самоконтроля является одним из способов повышения надежности поведения спортсмена в сложных психоэмоциональных соревновательных условиях, связанных с большим потоком информации. Поэтому огромные скрытые резервы организма, за счет которых спортсмены пытаются себя реализовать в экстремальных условиях, определяют самоконтроль как личностное свойство, особенность психического состояния, индивидуально-типологическую особенность, что в конечном итоге влияет на надежность спортсменов и представляет собой большой интерес для исследования. В качестве общих детерминант надежности выступают: экспертные оценки уровня соревновательной надежности, смелость спортсменов, практичность и прямолинейность, показатели общительности и чувствительности, достаточно высокие показатели напряженности - свойства отражающие способности к самоконтролю и преодолению фрустрации. Показатели интеллекта имеют статистически значимые веса практически в каждой факторной структуре, как у молодых спортсменов, так и у профессионалов. Свойства темперамента оказались тесно связанными с факторами надежности в дзюдо, и легкой атлетике. Представляется интересным факт специфичности комплексов детерминант надежности в различных видах спорта. Полученные данные позволяют по-новому взглянуть на проблему детерминации соревновательной надежности и предложить ряд путей ее повышения. Системная диагностика структуры индивидуальности позволит тренеру не только адекватно осуществлять спортивный отбор, но и применять систему психолого-педагогических воздействий, адекватных структуре индивидуальности конкретных спортсменов. В качестве путей оптимизации соревновательной деятельности предлагается

формирование свойств личности и интеллекта, в соответствии с модельными характеристиками соревновательной надежности, дозирование мотивации спортсменов с учетом комплекса свойств личности. Вместе с тем для оптимальной реализации принципов сознательности и индивидуализации, эффективно овладение системой рациональных механизмов психической самозащиты и психической саморегуляции, способствующих преодолению дистресса и обеспечению интеграции свойств индивидуальности в целях предельной мобилизации резервных возможностей спортсменов в ответственных соревнованиях.

Литература

1. Вяткин Б.А. Темперамент и способности к спортивной деятельности. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. /Сост. и общ. ред. И.П. Волкова. СПб.: Питер, 2002.
2. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. М.: Физкультура и спорт, 2009. 276 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
4. Маркелов В. В., Вяткина З. Н., Складнева И. Ю. и др. Системная детерминация психической надежности спортсмена: Матер. межвуз. науч.-практ. конф. «XX Мерлинские чтения». Пермь, 2005.
5. Маркелов В.В. Развитие индивидуальности человека в физическом воспитании и спорте. - Пермь, 2006. - 244 с.
6. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М.: Педагогика, 1986. 253 с.
7. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. - М.: ФиС, 1983. 175 с.
8. Сарычев С.В. Социально-психологическое исследование надежности малых групп в напряженных и экстремальных условиях // Социальная психология и общество. 2011. № 2. С.5–16.
9. Keyton, J. Communicating in groups: building relationships for group effectiveness / J. Keyton. New York: Oxford University Press, 2006. 312 p.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ

Андреевко Татьяна Александровна, к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия
физической культуры»

Введение. Развитие мирового спорта определяет стремление специалистов к решению актуальных проблем повышения качества и эффективности технической подготовки юных спортсменов. Между тем собственно методика обучения двигательным действиям не претерпела столь существенных положительных изменений. Дальнейшая интенсификация процесса подготовки юных спортсменов в сложнокоординированных видах спорта и отставание современной педагогической методологии в значительной мере затрудняют продвижение в этом направлении [2]. Одним из перспективных направлений в этом отношении является уточнение содержания и вопросов организации процесса обучения движениям на основе изучения особенностей запоминания, сохранения в памяти и последующего воспроизведения изучаемого материала.

В настоящее время остается открытым вопрос о влиянии длительных перерывов на сохранение в памяти хорошо заученных гимнастических упражнений. Известно, что двигательные действия, доведенные до совершенства многочисленными повторениями, сохраняются в памяти человека без существенных нарушений длительное время, а иногда и всю жизнь.

Цель исследования: научно обосновать теоретические и методические основы обучения юных гимнасток технике двигательных действий на начальном этапе спортивной тренировки.

В работе были поставлены следующие задачи:

- 1) определить, как распределяется время по видам работы в тренировке юных гимнасток;
- 2) изучить особенности запоминания и сохранения в памяти движений различной координационной сложности на различных

видах многоборья у юных гимнасток.

Материал и методы исследования. Юные гимнастки на этапе специализированной подготовки тренируются каждый день по 2,5-4 часа, а высококвалифицированные спортсменки используют 2-3 разовые тренировки в день. Ежедневно одна тренировка является основной и длится 2,5 часа, а две других - дополнительные по 1,5 и 2 часа [1,3].

В результате анализа тренировочного занятия установлено, что длительность выполнения опорных прыжков составляет 15% всего времени, работа на брусках – 22,5%, на бревне – 17,2%, вольные упражнения – 26,3%, разминка – 11,2%, СФП – 7,5%. В подготовительном периоде на освоение новых элементов затрачивается около 40% времени, а на закрепление и совершенствование – 28%. Причем из этих 28% действительно на закрепление и совершенствование упражнений отводится, только 10%, а оставшиеся 18% тратятся на повторение с целью «не забыть» хорошо освоенные упражнения.

Результаты исследования и их обсуждение. Для изучения особенностей сохранения в памяти движений различной координационной сложности после длительных перерывов был проведен эксперимент. В течение 6 месяцев 40 юных гимнасток в возрасте 10-12 лет, продолжая тренироваться, и повторяли 10 контрольных упражнений, которые были ими ранее отлично освоены.

Успешность выполнения элементов, после различных по длительности перерывов, оценивалась бригадой квалифицированных судей по двум критериям: 1) по надежности «сделала» - «не сделала» и 2) по показателю стабильности (количество удачных выполнений задания в 10 подходах).

Было установлено, что различные по длительности перерывы по-разному влияют на сохранение в памяти и качество последующего выполнения ранее разученных упражнений. Так, качество исполнения движения через неделю практически не ухудшается (95%), через 8 недель снижается до 80%, а через 24 недели до 75%.

Интересно было проследить влияние длительности перерывов на качество выполнения упражнений на различных видах многоборья.

Менее всего после различных перерывов изменяется надежность выполнения опорных прыжков. Так, через 8 недель данный показатель снижается до 90, а через 24 недели до 80%. На таких видах многоборья, как брусья и вольные упражнения, надежность выполнения элементов снижается через 24 недели до 80%. Наибольшее снижение качества выполнения отмечено на бревне, как на самом сложном гимнастическом снаряде.

При выполнении упражнений через одну и две недели отмечались незначительные ошибки в технике. Исполнение движения было столь близкое к идеалу, что визуальные отклонения от формальной программы практически невозможно установить. Имеющие в этом случае место стохастические отклонения столь незначительны, что-либо не доступны для наблюдения, либо ими можно пренебречь.

Более длительные перерывы также не приводят к значительному забыванию хорошо освоенных ранее элементов. При этом несколько снижаются показатели стабильности выполнения, но существенных отклонений от программы движения не было. Более значительное снижение стабильности отмечено при выполнении упражнений на бревне, требующих от гимнастки способность сохранять в сложных условиях точный баланс.

Выявленные отклонения в идеальной программе исполнения освоенных ранее упражнений не превышали пределов «оптимальной» зоны. В данном случае сохранялись все качественные, координационные и структурные отношения, характерные для нормального исполнения упражнения, и лишь происходили количественные изменения за счет колебаний мощности двигательного действия по типу «выше и дальше», «ниже и ближе», «быстрее-медленнее».

Наиболее существенное влияние длительные перерывы оказали на корректирующие и вспомогательные движения. При этом основа техники, т.е. главные управляющие движения, остались без значительных изменений. А, как известно, сохранение этой основы позволяет гимнасткам исполнить упражнение в целом. Страдает только внешняя сторона движения. Необходимо отметить, что спортсменки достаточно уверенно выполняли всё программное движение, но для этого требовалось скоординировать управляющие

действия. Исполнение сопровождалось мелкими ошибками, нарушениями стиля и класса движения и требовало значительного сосредоточения и энерготрат. Отмечалось рассогласование движений звеньев тела в пространстве и во времени. Гимнастки сгибали и разводили колени, нарушалась поза тела и амплитуда перемещения в целом и т.д.

Шестимесячные перерывы оказали более существенное влияние на качество выполнения упражнений. Структурные изменения хотя и находились в пределах оптимальной зоны, но характер был иной, нежели в предыдущем случае. На этот раз уже меняется качество движения, так как изменения носят гетероморфный характер и связаны с внутренними перестройками структуры движения, его техники и, следовательно, двигательных действий, лежащих в основе навыка. Поскольку эти изменения, формально, происходят в разрешенных пределах, то нет повода считать их явными ошибками. Однако в плане освоения упражнения они дают повод для дополнительной работы, так как являются предвестниками серьезных ошибок, которые могут, при определенных обстоятельствах, вырасти до размера существенных двигательных искажений техники и привести к невозможности выполнить его.

Выводы. Таким образом, можно заключить, что длительные перерывы не оказывают существенного влияния на сохранение в памяти двигательного навыка. Все выявленные формы изменения движения носят незначительный характер и не вызывают выраженных отклонений от необходимой программы движения. Они носят несистемный характер и не затрагивают всё движение, а лишь снижают качество исполнения отдельных компонентов движения.

Приведенный анализ носит априорный характер и в значительной степени условен. Нельзя ожидать, что в процессе не повторения гимнастического движения динамика снижения стабильности и появления ошибок будет именно такой. Однако общая ориентация на подобный процесс, возможно, позволит дополнительно прояснить сложную процедуру становления двигательного навыка, а временный отказ от повторения хорошо освоенных упражнений дает возможность сэкономить значительное количество тренировочного

времени и за счет этого позволяет дополнительно разучить значительное число упражнений.

Литература

1. Анцыперов В.В. Теоретико-методические основы оптимизации процесса обучения двигательным действиям юных гимнастов: монография. – Волгоград: ВГАФК, 2007. - 196 с.
2. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – С. 127 – 129.
3. Легкодимова Т.А. Совершенствование технологии обучения юных спортсменов / Т.А. Легкодимова, В.В. Анцыперов // Вестник УГТУ-УПИ. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2006. - № 10 (81). – Вып. 6. – Т. 2 . – С. 66-70.

**ОБОСНОВАНИЕ СОЗДАНИЯ ИННОВАЦИОННО-
СПОРТИВНОГО КЛАСТЕРА
ПО ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В
ЛЫЖНЫХ ВИДАХ СПОРТА
В ПЕРМСКОМ КРАЕ НА БАЗЕ ФГБОУ ВО
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Беккер Александр Александрович, вице-президент федерации
прыжков на лыжах с трамплина
и лыжного двоеборья, к.ф-м.н

Чумаков Василий Николаевич, проректор по научной работе,
к.п.н., доцент

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической
культуры и спорта»

Пермский край обладает уникальными возможностями реализации на своей территории инновационных технологий подготовки спортивного резерва в лыжных видах спорта - прыжки

на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье, биатлон, лыжные гонки, фристайл - выход на которые позволит, с одной стороны, повысить эффективность тренировочного процесса в данных видах спорта, с другой – создаст положительный имидж Пермского края как динамично развивающейся спортивной территории России. Для этого существуют объективные предпосылки:

- наличие в Пермском крае значительного количества современных спортивных сооружений: трамплинов различной мощности – малые, средние, нормальные, большие (19 штук); биатлонные стрельбища (4); лыжные базы (8).

- наличие в Пермском крае полной линейки организаций, осуществляющих спортивную подготовку от начального уровня до уровня высшего спортивного мастерства – муниципальные спортивные школы, краевая спортивная школа олимпийского резерва, колледж олимпийского резерва;

- наличие высшего учебного заведения (ФГБОУ ВО «ЧГИФК»), специализирующегося на подготовке тренеров в зимних видах спорта;

- наличие Федерального центра подготовки по зимним видам спорта «Снежинка», в состав которого входят современные спортивные сооружения для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, лыжному двоеборью, биатлону, лыжным гонкам, отдельным видам фристайла, а также - научно-методический и медико-восстановительный центры;

- в соответствии с Приказом Минспорта от 14.02.2014 №83 прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье, биатлон, лыжные гонки, фристайл являются базовыми видами спорта в Пермском крае.

В утвержденном Минспортом России «Комплексе мер по развитию системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации» указывается на необходимость «перехода на кластерную модель управления подготовкой спортивного резерва в регионах, объединение для достижения этих целей различных структур...». Причем, одной из мер поддержки кластеров, действующих в сфере спорта, может быть придание статуса «федеральных экспериментальных (инновационных) площадок» (ФЭП) по

вопросам совершенствования системы подготовки спортивного резерва» входящим в такой кластер организациям (Приказ Минспорта России от 27.08.2013 года №674) с сопутствующими правами и обязанностями.

Учитывая, что аналогов такого инновационно-спортивного кластера (ИСК) в России нет, следует признать - создание такой структуры будет являться экспериментом. Поскольку ИСК будет осуществлять свою деятельность для решения задач федерального значения, логично придать всем участникам такой структуры статус федеральной экспериментальной (инновационной) площадки (ФЭП) по вопросам совершенствования системы подготовки спортивного резерва в лыжных видах спорта.

Статус ФЭД, помимо всего прочего, позволит оперативно провести разработку научно обоснованных предложений по совершенствованию правового регулирования деятельности тренеров в системе подготовки спортивного резерва, разработать оптимальную систему стимулирования тренерской деятельности, что особенно актуально для детских тренеров, передающих своих воспитанников на более высокие этапы спортивной подготовки в структуре ИСК.

Целью организации федеральной экспериментальной площадки является формирование и апробация кластерного подхода к организации подготовки спортивного резерва в лыжных видах спорта на территории субъекта Российской Федерации.

Предполагаемые участники:

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Пермского Края.

2. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковский государственный институт физической культуры».

3. Общероссийская общественная организация «Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России».

4. Общероссийская общественная организация «Союз биатлонистов России».

5. Общероссийская общественная организация «Федерация лыжных гонок России».

6. Общероссийская общественная организация «Федерация фристайла России».

7. Автономная некоммерческая организация «Консультационно-аналитический центр физической культуры и спорта «Багира».

8. Иные образовательные, научные и физкультурно-спортивные организации, пожелавшие присоединиться к Соглашению об экспериментальной (инновационной) деятельности.

Субординация деятельности среди участников будет осуществляться на основании следующих документов: Соглашения об экспериментальной (инновационной) деятельности; локальных договоров, обеспечивающих решение поставленных задач.

Основные направления деятельности, осуществляющиеся в рамках федеральной экспериментальной площадки:

-Научно-методическое: проведение научных исследований по актуальным направлениям, в том числе и с зарубежными партнёрами; разработка и обоснование программ спортивной подготовки; научно-методическое сопровождение сборных команд Пермского края по лыжным видам спорта; разработка и осуществление реабилитационно-восстановительных технологий.

-Образовательное: модернизация учебного процесса в УОРе и ВУЗе; переподготовка и курсы ПК для тренерских кадров, судей.

-Спортивное: организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований.

-Правовое: разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию правового регулирования деятельности тренеров в системе подготовки спортивного резерва, разработка оптимальной системы стимулирования тренерской деятельности.

Предполагаемое распределение обязанностей и затрат на обеспечение деятельности федеральной экспериментальной площадки:

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Пермского Края: расходы на организацию научно-методического обеспечения.

2. Общероссийские общественные организации «Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России», «Федерация фристайла России», «Федерация лыжных гонок

России», «Союз биатлонистов России»: расходы на организационное обеспечение.

3. Чайковский государственный институт физической культуры: расходы на реализацию научно-методического обеспечения, образовательного направления.

4. Автономная некоммерческая организация «Консультационно-аналитический центр физической культуры и спорта «Багира»: расходы на правовое обеспечение.

Механизмы финансовой поддержки: субсидии федеральных и краевых уровней, целевые гранты негосударственных организаций. Сроки реализации проекта - 5 лет.

Предполагаемый комплекс мероприятий, системно реализующихся в подготовке спортивного резерва по лыжным видам спорта в Пермском крае, позволит повысить эффективность данного процесса по количественным и, прежде всего, качественным показателям.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Белякова Александра Сергеевна, магистрант
Горская Инесса Юрьевна, профессор кафедры МБО ФКиС,
д.п.н., профессор
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта»

Аннотация. В статье ставится задача определить наиболее значимые педагогические аспекты у учащихся 9-11 классов, занимающихся легкой атлетикой. Проанализированы педагогические аспекты, применяемые тренерами, в подготовке учащихся. По результатам исследования было выявлено, что 9,4% тренеров снижает количество подходов в запланированном занятии, столько же процентов считает, что необходимо применять восстановительные процедуры; 13,2%

тренеров считает, что в период стрессовых ситуаций, вызванных учебной, необходимо применять игровой метод; 15,1% оставляет план тренировочного занятия без изменений; 18,9% отменяет тренировочное занятие совсем; 34% изменяет вид деятельности под самочувствие спортсмена.

Ключевые слова. Педагогические аспекты, учащиеся 9-11 классов, легкая атлетика.

PEDAGOGICAL ASPECTS OF PREPARATION STUDENTS IN GRADES 9-11, ATHLETICS

A. S. Belyakova, Gorskaya. I. Yu.

Siberian State University of Physical Culture and Sports

Annotation. The paper seeks to identify the most important aspects of teaching students in grades 9-11, involved in athletics. Analyzed the pedagogical aspects of used coaches to prepare students. The study found that 9.4% reduces the number of trainers approach in the planned lesson, the same percentage believes that it is necessary to apply the rehabilitation procedures; 13.2% of coaches said that during stressful situations caused by the study, it is necessary to apply the method of the game; 15.1% plan to leave your workout without change; 18.9% completely cancels training session; 34% changes the type of activity under the state of health of the athlete.

Key words. Pedagogical aspects, Students in grades 9-11, track and field.

Введение. Физическая культура и спорт выполняют в школе важную социальную роль и предусматривают комплексное решение таких задач как повышение уровня физического и нравственного здоровья школьников, всестороннее развитие их физических способностей, подготовка к будущей профессиональной деятельности.

По мнению М.Я. Виленского [1] и других авторов, отсутствие у большинства школьников необходимой мотивации к занятиям физическими упражнениями не позволяет эффективно развивать, а зачастую и поддерживать уровень физической подготовленности школьников.

В настоящее время физкультурой и спортом в стране занимается

8-10% населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достиг 40-60%. По данным различных исследований лишь около 10% молодежи имеют уровень физического состояния близкий к норме, около 40% из них страдает хроническими заболеваниями. Кроме того, по данным научно-исследовательского центра физической подготовки и Вооруженных Сил РФ, 60% молодого поколения имеют неудовлетворительные оценки по физической подготовке, только 16% имеют спортивные разряды [3].

Одновременно возникает проблема, как совмещать учебно-тренировочные занятия со школьной программой. Особенно, если ты обучаешься в выпускных классах. Сейчас многие школьники к выпускным экзаменам начинают готовиться уже с 9 класса. В спортивную секцию по легкой атлетике они приходят в 5 классе, некоторые начинают заниматься и стретч-йога. В 8-9 классе становится вопрос о будущей профессии, ведь не многие спортсмены выбирают спортивный ВУЗ. И как все успеть? Заниматься любимым делом - посещать учебно-тренировочные занятия, успевать в школе, посещать репетиторов. Это проблема касается не только самих обучающихся, но и в первую очередь тренеров спортивной секции.

Ведь именно в 9-11 классе многие спортсмены выходят на «пик» своих спортивных результатов. Многократное участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы приводят к тому, что обучающиеся не успевают в учебе. Многие тренеры именно в этот период сталкиваются с тем, что сначала спортсмен перестает посещать учебно-тренировочные занятия, а потом прекращает свою спортивную деятельность. Особенно это касается спортсменов массовых разрядов. И перед тренерами встает задача, как построить тренировочный процесс, соблюдая принципы спортивной тренировки, принцип непрерывности тренировочного процесса, принцип постепенного и максимального увеличения тренировочных требований, и образовательный процесс в школе. [2].

Задача. Определить наиболее значимые педагогические аспекты у учащихся 9-11 классов, занимающихся легкой атлетикой.

Методы. Анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, беседа, метод математической статистики.

Организация исследования. В исследовании принимали участие

учащиеся 9-11 классов, обучающихся в БУ ДО города Омска «СДЮСШОР№7 по легкой атлетике», тренеры - преподаватели БУ ДО города Омска «СДЮСШОР№7 по легкой атлетике».

Результаты и их обсуждение. Для решения данной задачи проводился сравнительный анализ значимости педагогических аспектов. Анкетирование проводилось среди учащихся 9-11 классов обучающихся в БУ ДО города Омска «СДЮСШОР№7 по легкой атлетике» и тренеров-преподавателей БУ ДО города Омска «СДЮСШОР№7 по легкой атлетике». Всего было протестировано 53 человека. Из них 21 тренер- преподаватель и 32 спортсмена.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ранговая структура педагогических аспектов (n=53)

Значимость (ранговое место)	Педагогические аспекты	Ранговый показатель (в %)
1	Изменение тренировочного плана под самочувствие спортсмена	34
2	Отмена учебно-тренировочного занятия	18,9
3	Тренировочный план не меняется	15,1
4	Игровой метод	13,2
5	Снижение количества подходов	9,4
6	Восстановительные процедуры	9,4

Из таблицы видно, что:

-34% изменяет тренировочный план под самочувствие

спортсмена;

-18,9% отменяет тренировочное занятие совсем;

-15,1% оставляет план тренировочного занятия без изменений;

-13,2% тренеров считает, что в период стрессовых ситуаций, вызванных учебной нагрузкой, необходимо применять игровой метод;

-9,4% тренеров снижает только количество подходов в запланированном занятии, сам же план тренировочного занятия остается неизменным;

-столько же процентов считает, что необходимо применять восстановительные процедуры (бассейн, баня), но они применяют это только в день сдачи экзаменов, для того чтобы снять эмоциональное напряжение.

Исследование показывает, что наиболее значимый педагогический аспект, используемый тренерами, при обучении учащихся 9-11 классов, изменение тренировочного плана под самочувствие спортсмена. Это помогает спортсмену оставаться в спортивной форме и получать образование одновременно.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволило определить наиболее значимые педагогические аспекты, применяемые тренерами по легкой атлетике, а также то, что большинство тренеров по легкой атлетике предусматривает учебный процесс обучающихся в школе при построении учебно-тренировочного занятия.

Литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни / М.Я. Виленский, А.Т.Горшков// – М.: Кнорус, 2012. – С. 10.

2. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / И. Г. Озолин. – М.: Астрель, АСТ, 2004. – 864 с.

3. Рожков, П.А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства / П.А.Рожков // Теория и практика физической культуры, 2002. - №1. – С. 2-8.

**ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА И
ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ГБПОУ «КОЛЛЕДЖ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПЕРМСКОГО КРАЯ»**

Боженко Александра Алексеевна, заместитель детектора по
учебно-воспитательной работе
ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Отличительной чертой образовательной программы учреждений среднего профессионального образования олимпийского резерва является сочетание программ подготовки специалистов среднего звена и программ спортивной подготовки. Несмотря на единую цель - качественное предоставление образовательной услуги, каждое учреждение имеет особенности, обусловленные региональными условиями, количеством реализуемых программ и исторически сложившимися традициями работы учреждения.

ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края» за свою 50-летнюю историю прошел путь от училища физического воспитания, специализирующего на подготовке учителей физической культуры, до колледжа олимпийского резерва, основной задачей которого является создание условий для спортивных достижений обучающихся.

С организационной точки зрения при внедрении программ спортивной подготовки в образовательную программу достаточно сложным является сочетание учебно-воспитательного и тренировочного процессов. Для традиционной системы образования привычна организация работы в первую смену. В тренировочном процессе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства существует объективная потребность в двухразовых тренировках, которые для соблюдения рационального режима дня приходится разбивать учебным процессом. Для многих видов спорта характерно наличие утренних тренировок. Проведение учебных занятий в это время приводит к

большому количеству пропусков и, как следствие, трудностям в освоении образовательной программы.

Таким образом, возникает острая необходимость сочетать работу спортивного отделения со всеми отделениями учреждения, а это влечет за собой дополнительную нагрузку на учебную часть, распределяющую учебные часы в расписании.

На данный момент наше учреждение, реализующее 7 программ подготовки специалистов среднего звена по очной и заочной формам обучения, работает в две смены. Программы спортивной подготовки реализуются как в стенах колледжа (спортивная борьба, баскетбол, дзюдо), так и в соответствии с сетевыми договорами в спортивных школах (легкая атлетика, плавание, фигурное катание, конькобежный спорт и др.) города Перми.

Для студентов, проходящих спортивную подготовку, существует возможность во время перерывов между тренировками посещать учебные занятия, индивидуальные консультации, пользоваться библиотекой, компьютерными классами.

Также были соотнесены учебные планы и программы спортивной подготовки на предмет выявления общих целей для рационального использования учебного и тренировочного времени.

Одним из требований для успешного прохождения аттестации по спортивной подготовке является предоставление листа контрольных нормативов, который составлен на основе федеральных стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта. Наличие положительного решения («соответствует этапу подготовки») позволяет получить обучающему зачет по практическим занятиям междисциплинарного курса «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов».

Удалось совместить и процесс прохождения производственной практики (в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом) с судейской и инструкторской практикой (в соответствии с ФССП), что также позволяет экономить время спортсменов и не влияет на качество предоставляемой образовательной услуги.

Таким образом, считаем, что на данном этапе нам удалось

создать оптимальные условия для успешной реализации программ подготовки специалистов среднего звена и программ спортивной подготовки в рамках профессионального образовательного учреждения.

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ВРОЖДЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ – ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ОТБОРА В СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Бычкова Оксана Петровна, тренер-преподаватель
МБОУ ДО «ДЮСШ «Лидер» г. Перми

Ранняя диагностика врожденных способностей человека актуальна в самых разных отраслях деятельности и жизнедеятельности. В частности, это касается решения вопросов профессиональной ориентации и выбора или подбора лиц для определенного вида спорта. Актуальность разработки критериев физических способностей особенно велика для сфер с необходимостью экстремального проявления определенных физических качеств.

Наиболее ярко связь профессиональных требований с индивидуальным разнообразием физических способностей проявляется в спорте высших достижений. Это объясняется тем, что спортивный отбор и направленная многолетняя тренировка, несомненно, приводят к объективному и достоверному выбору индивидов, по своим физическим способностям адекватных конкретной спортивной специализации. Вместе с тем, высочайший уровень результатов, влекущий за собой экстремальное функционирование всех систем организма в спорте, требует, как можно более ранней прогностической оценки физического потенциала спортсмена, с целью адекватного выбора средств и методов педагогического воздействия.

Каждый тренер хотел бы найти способных детей для своего вида спорта, а каждый родитель видит в своем ребенке все самое лучшее для любого вида спорта. Выбор в секцию делается спонтанно или по желанию родителей. Ребенок, попадая в секцию по «желанию»

родителей часто не проявляет себя лучшим образом. Наоборот, когда у него нет прогресса, показывает, что выбор был сделан за него. Бывает, что выбор секции для ребенка был выбран потому, что родитель не смог проявить себя в спорте, и стать успешным. Когда ребенок начинает проявлять свои желания, родитель рассматривает это, как упрямство или лень. Ограничивая выбор ребенка, отдавая предпочтение, определенному виду спорта, не акцентируя внимание на физиологических данных, можно травмировать ребенка, что приведет к нежеланию заниматься любым видом спорта. Бывают случаи, когда их ребенок посещает секцию, где занимается его друг, т.е. создает ему «компанию». Родителям необходимо учитывать, что у каждого ребенка разные врожденные физические способности и зная их, появляется возможность для осознанного выбора вида спорта. Можно сделать вывод, что знание врожденных физических способностей приведет к правильному выбору вида спорта, и достижению в нем высоких результатов.

В настоящее время в спорте разработаны критерии определяемые этапом роста и развития или уровнем текущей подготовленности, спортивной классификацией: темпы ростовых процессов и биологического созревания, телосложение, психологический статус, физические качества². Современные исследования генетических критериев физических способностей касаются таких показателей, как состав крови, скелетно-мышечных волокон, биохимические маркеры крови, Q- гетерохроматин, ангиотензинпревращающий фермент. Однако в силу недостаточной разработанности, инвазивности и сложности определения, эти критерии пока не нашли широкого практического применения.

В связи с этим становится понятной актуальность поиска критериев физических возможностей с акцентом выявления генетических маркеров, дающих наиболее надежный прогноз. Немаловажное значение непосредственно в практике имеют и методические особенности самих генетических маркеров – надежность и доступность, как их выявления, так и оценки, степень разработанности. В последние десятилетия широко стали развиваться исследования дерматоглифических признаков (рисунков на кончиках пальцев рук), как маркеров самых разных

фенотипических проявлений. Дерматоглифические признаки в большинстве своем генетически детерминированы, формируются на 3-5 месяце беременности, не изменяются в онтогенезе, имеют структурное разнообразие и высокую индивидуальную и групповую изменчивость. Определенные признаки дерматоглифики, дают высоко достоверный прогноз (90-95%) генных нарушений и множественных пороков развития, нарушений психомоторной и психологической сферы.

Появились исследования, показавшие взаимосвязь между дерматоглификой и типом телосложения; темпами пренатального роста производных эктодермы, компонентами двигательной памяти. Также показана взаимосвязь дерматоглифических признаков с отдельными показателями нейромиеодинамического комплекса. В настоящее время исследования дерматоглифики как маркеров двигательных проявлений являются приоритетом ФНЦ ВНИИФК.

На протяжении последних 20 лет исследования лаборатории спортивной антропологии ФНЦ ВНИИФК направлены на изучение пальцевых дерматоглифов, как генетических маркеров, ассоциированных с задатками двигательной одаренности. Накоплена и сформирована база данных по пальцевой дерматоглифике у спортсменов экстракласса (более 3000 человек более 20 видов спорта), как представителей наиболее жесткой модели реализации генетического потенциала; проведены тестирования показателей двигательной сферы спортсменов, таких как параметры отдельных физических качеств (силы, выносливости, координации), энергетических возможностей при разных режимах деятельности. Сформирована база данных по пальцевой дерматоглифике у лиц (детей и взрослых) с врожденными нарушениями двигательной сферы (более 60 человек). Накоплены данные по дерматоглифике и показателям двигательной подготовленности и психомоторики у взрослых представителей общей популяции (не спортсменов) и у юных спортсменов на разных этапах возрастного развития. В практике спортивного отбора признаки пальцевой дерматоглифики имеют значение критериев пригодности для занятий конкретными видами спорта. С целью более полной ориентировочной количественной оценки особенностей дерматоглифики индивида в спортивной

практике целесообразно соотнесение индивидуальных значений тотальных признаков дерматоглифики с их ориентировочными «модельными» значениями для групп и отдельных видов спорта, ролевой функции. Однако, следует помнить, что при уточнении игрового амплуа и ролевой функции пальцевая дерматоглифика играет роль не жесткой модели, а ориентировочных границ наиболее высокого соответствия модели деятельности.

Необходимо заметить, что при использовании дерматоглифики в практике спортивного отбора с неизбежностью встает вопрос об их месте в общей системе критериев отбора. Ответ на этот вопрос заключается в том, что различные виды спорта, объединенные в основные группы в соответствии с теорией и методикой физического воспитания по генеральному признаку требований специализации (биоэнергетика, биомеханика – цикличность, ацикличность), могут различаться другими условиями соревновательной деятельности. Так, например, для достижений в баскетболе первичным является большая длина тела и длинные конечности, в гимнастике низкие характеристики темпов ростового и биологического созревания и т.д. Другими словами пальцевые дерматоглифы являются объективными, необходимыми признаками, идентифицирующими основные характеристики пригодности к конкретной спортивной деятельности, но требует использования дополнительных критериев, характеризующих частные особенности деятельности.

Примером такого использования являются методические подходы, разработанные в спортивной антропологии ФНЦ ВНИИФК по критериям отбора и контроля в гребле на байдарке и каноэ и академической гребле. В качестве основных критериев отбора, выделяются характеристики особенностей телосложения, определяющие базовое соответствие виду спорта, и показатели пальцевой дерматоглифики, оценивающие перспективность (ближняя или дальняя реализация), ролевую функцию и выбор индивидуальных средств и методов подготовки. Так, например, в гребле академический спортсмен с длиной тела ниже 185см имеет заведомое ограничение в перспективной результативности. Однако, в случае фенотипа LW или WL особенностью его физических возможностей будет доминанта управления нервномышечной

координацией, что повысит прогноз успешности международного уровня, но только в парной гребле. В случаи фенотипов AL(дуга-петля), ALW (дуга, петля, завиток) и 10L (10 петель) прогноз для этого спортсмена ограничивается национальным уровнем, а в случаи юношей и молодежи – оптимальной реализацией на возрастном этапе. Это позволит и оптимизировать стратегию подготовки с ориентацией на дальнюю и ближнюю перспективу реализацию.

Несмотря на высокие диагностические возможности Пальцевой Дерматоглифики очень важно подчеркнуть, что оценка генетического потенциала человека по особенностям Пальцевой Дерматоглифики не носит догматического характера, а в большей мере определяет так называемый «коридор психофункциональных возможностей», в котором деятельность человека была бы наиболее успешна и перспективна с минимальным привлечением компенсаторных механизмов, и, наоборот, указывает на те сферы деятельности, в которых реализация конкретного индивида лимитирована и требует постоянного напряжения защитных сил организма.

Можно с высокой вероятностью подтверждать, наши выводы, являются объективным основанием для использования и внедрения дерматоглифического метода в качестве способа экспресс-диагностики генетического потенциала при ранней ориентации и отборе в группы видов спорта, в качестве первой визитной карточки спортсмена в комплексной системе отбора, при выборе и уточнении амплуа, для оценки индивидуальных особенностей генетического потенциала спортсмена с целью выявления априори доминантных и лимитирующих психосоматических и функциональных свойств в аспектах профилактической коррекции и определения средств и методов воздействия.

Литература

1. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И., Использование пальцевой дерматоглифики для прогностической оценки физических способностей в практике отбора и подготовки спортсменов. Методические рекомендации.- М.: «Скайприт», 2013.- 72с.

2. Абрамова Т.Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности. М.: диссертация доктора биологических наук, 2003
3. Г.Л. Хить, Дерматоглифика народов СССР. М.: Наука, 1983.
4. П.В. Пинчук. Экспертные возможности решения идентификационных задач на основе взаимосвязи между дактилоскопическими признаками и биологическими характеристиками человека. М.: Автореферат, 2002.

КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Веневцев Сергей Иванович, к.п.н., доцент, директор
Карелина Вероника Валерьевна, методист
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»

Федеральный государственный образовательный стандарт чётко определяет область профессиональной деятельности современных выпускников по специальности «Физическая культура»: организация и руководство тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и физкультурно-спортивной деятельностью различных возрастных групп населения в образовательных организациях, физкультурно-спортивных организациях, по месту жительства, в учреждениях отдыха, оздоровительных учреждениях.

Основная трудность в начале профессиональной деятельности выпускника связана с отсутствием опыта применения на практике сформированных в процессе обучения знаний, умений и компетенций, а это вызывает чувство неуверенности в своих силах и знаниях, что приводит к разочарованию в полученной специальности. Поэтому необходимо формировать и развивать профессиональную самостоятельность выпускника, что позволит ему свободно ориентироваться в изменяющихся условиях жизни,

быть достаточно независимым и самостоятельным.

В настоящее время большое значение имеет повышение мотивации будущего специалиста на формирование профессиональных компетенций, для чего:

1. Определяя задачи формирования мотивации будущего специалиста, необходимо ориентироваться на «завтрашний» день развития в будущей самостоятельной профессиональной деятельности;

2. Выявлять актуальное состояние и характер сформированности мотивации у обучающихся;

3. Включать будущего специалиста в специально созданные педагогические ситуации: конкурс молодых специалистов, Спартакиада Учреждения, мультиспортивный квест, тренерская деятельность обучающихся третьего курса, не выполнивших нормативов мастера спорта, День самоуправления. Участвуя в этих мероприятиях, выпускник получает личностный опыт. Подобный опыт невозможно передать от преподавателя к обучающемуся на академических занятиях.

Особое внимание хочется уделить такому мероприятию, как Спартакиада Учреждения, которая является традиционным мероприятием, проводимым ежегодно, с момента основания училища Олимпийского резерва в 1993 году. В ходе Спартакиады, обучающиеся первого и второго курса, выступают в роли участников спортивных соревнований, а обучающиеся третьего и четвертого курса могут попробовать себя в роли главных и старших судей по базовым видам спорта (лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание и т.д.) и организаторов спортивных соревнований.

Опыт проведения Спартакиады позволяет выпускникам Учреждения участвовать не только в проведении краевых и всероссийских соревнований, но и выступать в роли судей на Олимпийских играх, как это было, например, в Сочи.

С 2005 года опыт проведения массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, благотворительных программ, открытых тренировок по разным видам спорта обучающиеся нашего колледжа получают через участие в работе совместно с Красноярской региональной общественной

организацией «Федерация мультиспорта и приключенческих гонок Красноярского края».

С участием обучающихся колледжа прошли такие яркие запоминающиеся события, как благотворительный мультиспортивный марафон «Дорога приключений»: «Красноярск - Ергаки», «Красноярск-Тыва», «Красноярск-Байкал», «Красноярск-Эвенкия»; марафон: «Мы против вредных привычек».

С момента создания в 2010 году Красноярской региональной общественной спортивной организации «Федерация керлинга Красноярского края» обучающиеся Учреждения получили возможность не только в теории, но и на практике изучать методику обучения игре в керлинг, приобретать навыки судейства, участвовать в проведении соревнований, турниров по-новому для Красноярска виду спорта. В результате трое выпускников Учреждения на сегодняшний день занимаются тренерской деятельностью, ещё трое имеют судейские категории.

ФГОС рекомендует проведение Государственной (итоговой) аттестации обучающихся в форме подготовки и защиты выпускной квалификационной работы.

Цель написания и защиты выпускной квалификационной работы – демонстрация обучающимся знаний, умений, общих и профессиональных компетенций, полученных в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности.

Поэтому одним из важных и действенных направлений в развитии общих и профессиональных компетенций является организация учебно-и научно-исследовательской работы обучающихся. Это один из определяющих факторов в подготовке специалиста, связывающий обучение с современной наукой и будущей профессиональной деятельностью.

Исследования носят в основном прикладной характер и направлены на углубленное изучение содержания ФГОС, повышение качества подготовки специалистов и мотивации к обучению.

В ходе исследовательской деятельности у обучающихся формируются следующие умения:

- увидеть проблему;

- сформировать цели исследовательской работы;
- выдвинуть гипотезу и построить программу исследования;
- проанализировать полученные данные, данные научной и научно-популярной литературы по проблеме;
- пользоваться различными методами исследования и т.д.

В процессе исследовательской деятельности обучающиеся воспроизводят не только полученные ими знания и умения, но и получают и развивают способности, которые лежат в основе теоретического сознания и мышления: рефлексия, анализ, синтез, планирование, эксперимент, прогнозирование и т.д.

По итогам исследовательской работы обучающихся ежегодно проводится научно-практическая конференция.

Важное достоинство докладов – логичное и последовательное изложение материала, развитый выразительный стиль изложения, свободное владение специальной терминологией.

Таким образом, научно-исследовательская работа обучающихся является важным и действенным фактором учебно-воспитательного процесса: способствует развитию обучающегося, формирует его мотивацию, интерес к выбранной специальности, в конечном итоге, повышает качество образования.

В современных условиях как никогда раньше возрастает роль педагогических технологий, направленных на формирование организаторского, коммуникативного компонентов профессиограммы специалистов, их социальной активности и личностных качеств. Необходимым условием формирования профессиональной компетентности будущего специалиста, на наш взгляд, является его активное вовлечение ещё во время обучения в практическую деятельность, связанную с его будущей профессией. С этой целью важно разнообразить формы проведения учебной и производственной практики, укреплять и расширять взаимодействие с образовательными, физкультурно-спортивными организациями, учреждениями отдыха и туризма, которые должны использовать как базы практик студентов.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ-МОГУЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Волосова Анастасия Сергеевна, преподаватель
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»

Введение: необходимость постоянного совершенствования системы подготовки спортсменов требует поиска новых форм организации тренировки, способствующих достижению высоких спортивных результатов. В этой связи одним из важнейших условий решения проблемы управления обучения спортсменов, является разработка методики развития координации и специальной лыжной подготовки (СЛП).

Анализ научной и методической литературы показывает достаточно полное освещение вопросов развития координации и СЛП у детей 10-12 лет в общепринятой программе СДЮШОР по горным лыжам. В отмеченной литературе весьма подробно охарактеризована структура образовательного процесса, содержание и методы обеспечения подготовки юных спортсменов [6,8].

Если аспекты управления и организации процесса подготовки горнолыжников рассмотрены в учебно-методической литературе весьма широко, то пока там не нашли достаточного отражения процессы совершенствования координации и СЛП в могуле как виде спорта, базирующемся на горнолыжной и гимнастической подготовке.

Фристайл, составной частью которого является могул, включает несколько самостоятельных дисциплин по характеру работы и специфике действия, и предъявляет высокие требования к различным системам организма спортсменов. Один из видов фристайла «лыжный балет», в котором спортсмен под музыку по пологому склону выполняет элементы скольжения, шагов, вращений и прыжков, подобных фигурному катанию.

В настоящее время, два самостоятельных вида фристайла - лыжная акробатика и могул входят в программу Олимпийских игр

(могул с 1992 г., а лыжная акробатика с 1994 г.).

В лыжной акробатике спортсмены со специально спроектированного трамплина совершают серию различных по сложности прыжков и сальто. Прыжки оцениваются за технику отрыва, высоту и длину полета, форму элементов и приземление.

Могул - спуск на лыжах по бугристой трассе по прямой (уклон 27 град.), усложненный обязательным выполнением двух разных прыжков (длиной 250 м).

Процесс совершенствования специальной координации в могуле и реализация их в улучшении спортивных результатов представляется весьма актуальным.

Целью исследования работы явилось изучение влияния разработанной методики на развитие координации и специальной лыжной подготовки (СЛП) юных спортсменов - могулистов 10-12 лет.

Гипотетически мы предположили, что наша методика развития специфических координационных качеств и СЛП даст возможность достичь более высоких спортивных результатов, внести существенные коррективы в структуру, содержание, методическое и организационное обеспечение подготовительного процесса у детей 10-12 лет.

Для реализации данной цели исследования, были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать литературные источники по данной теме и выявить значение координации в формировании сложно-координационных движений в спортивной практике.
2. Разработать программу усовершенствованной методики развития координационных способностей базовых упражнений гимнастической и горнолыжной подготовки.
3. Экспериментально подтвердить эффективность предложенной методики и ее практическую значимость.

Из литературных источников выявлено, что на координационные способности спортсмена особое внимание оказывают специализированные восприятия - чувства пространства, равновесия, силы, скорости, снега, лыж и т.п., уровнем развития которых во многом определяется умение спортсмена управлять

своими движениями.

Горнолыжники используют положительный опыт зарубежных тренеров. Так Зайлер Т. и Зырянов В.Л. [9,11], предлагают использовать в развитии координации другие виды спорта по динамике подходящие к горным лыжам (езда на роликах, беговых лыжах, на горном велосипеде по пересеченной местности, на водных лыжах) и методику попеременной смены слалома и слалома гиганта, слалома и скоростного спуска.

Оценка эффективности тренировочного процесса неразрывно связана с оценкой динамики подготовленности спортсменов. В нашем случае нужна оценка качества координационной подготовки, чтобы проверить правильность предположения о том, что методика непосредственного развития координационных способностей дает возможность достичь более высоких спортивных результатов. Для этого нами определены этапы исследования в течение двух лет.

На базе СДЮШОР «Каштак» г. Красноярска сформированы две группы спортсменов 10-12 лет: экспериментальная и контрольная по 8 человек в каждой. Все спортсмены одного возраста, телосложения и одинакового уровня физического развития (по предварительному тестированию физической подготовленности), имеющие первый и второй юношеские разряды.

Для оценки качества координационной подготовки использовали комплекс контрольных упражнений: челночный бег 3x1 Ом (с), определение интервала времени 5 сек., определение усилия 15 кг, прыжок с поворотом кругом на 180 градусов, определение скорости при спуске с горы (датчик скорости).

Тестирование проводилось два раза в год - весной и осенью, когда есть возможность использовать снег. В подготовке контрольной группы проводились двухразовые по 2 часа тренировки с шестидневным тренировочным циклом в неделю (по традиционной программе).

А в экспериментальной группе тренировочные занятия велись в течение 4-х дней с 30%-м использованием времени на упражнения, совершенствующие координационные способности и 2-х дней с непосредственной тренировкой на развитие координации, что, по нашему мнению, расширит возможности спортсменов во всей сфере

спортивной подготовки.

В программе экспериментальной группы использовались дополнительно: комплексные полосы препятствий, ходьба по канату, челночный бег, прыжки на батуте, комплексы акробатических упражнений; определение чувства времени (преодоление отрезков трассы - по скорости и времени); совершенствование чувства развиваемого усилия (натренажере); сальто в лонжах (многократное); прыжки с трамплина на трассе могула (с поворотами на 90, 180, 360 град.); комплексные игры и игровые упражнения (для развития физических и морально-волевых качеств); хореографическая подготовка.

Таким образом, проведенное исследование выявило достоверно более высокие показатели ($p < 0,05$) во всех исследованных функциональных характеристик у юных могулистов 10-12 лет экспериментальной группы после проведения двухгодичного педагогического эксперимента с использованием разработанной нами методики развития координационных способностей и специальной лыжной подготовки. Эти изменения более существенны в экспериментальной группе по сравнению с данными, полученными у детей контрольной группы.

Результаты исследования позволили сделать следующие выводы:

1. Координационные способности в формировании сложных движений имеют одну из ведущих ролей, так как, способность к овладению новыми сложными по координации движениями, умения дифференцировать характеристики движения (временные, точность, скоростные) и управлять ими, умение импровизировать в процессе двигательной деятельности без специальной координационной подготовки не возможны.

2. Проведенные исследования показали, что предложенная нами программа совершенствования координационных способностей и развития специальной лыжной подготовки в процессе обучения юных горнолыжников - могулистов 10-12 лет в совокупности более эффективна, что подтверждается результатами тестов и анализом выступления на соревнованиях.

Литература

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт. - М.: ФиС, 1993. -59с.
2. Аросев Д.А. Исследование некоторых форм построения предсоревновательного этапа подготовки.:Автореф. канд. пед. наук.: - М.: 1989.-27с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: ФиС, 1988.
4. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: ФиС, 1988. -32с.
5. Грудман Г. Скоростной спуск на лыжах. - М.: ФиС, 1997. -154с.
6. Донской Д.Д. Биомеханика физических упражнений. - М.: ФиС, 1960.
7. Догадин М.Е. Спортивная гимнастика. - М.: ФиС, 1990.
8. Жубер Ж., Вюарне Ж. Современный горнолыжный спорт. - М.: ФиС, 1979. -136с.
9. Замнин Н.В. О некоторых физиологических механизмах двигательных навыков в спорте. В кн.: Сенсомоторика и двигательный навык в спорте. - Спб.: М.И., 1983, с. 5-26.
10. Зайлер Тони. Мой путь к трем золотым медалям. - М.: ФиС,1999. -74с.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1991.
12. Зырянов В.Л. Тренировка горнолыжника. - М.: ФиС, 1981., -152с.
13. Карлышев В.М. Методика комплексного контроля в подготовке горнолыжников. - Омск: Челябинск, 1989. -49 с.
14. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М. ФиС.,1986. -286с.
15. Ростовцев Д.Е. Подготовка горнолыжника. - М.: ФиС, 2000. -87 с.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БЕГУНОВ

Главный Валерий Борисович, ст. преподаватель кафедры
физической культуры
ФГБОУ ВПО «Петрозаводский государственный университет»

Погодные условия в Республике Карелия довольно суровые, большинство дней в году температура на улице не превышает 8 градусов. Но тренировочный процесс легкоатлетов, особенно беговая подготовка стайеров требует проведения достаточно большого количества времени на улице. Поэтому одним из важных моментов является обучение студентов, занимающихся легкой атлетикой (бегом на средние и длинные дистанции) тренировка сознательно регулируемого дыхания.

Дыхание – основной биологический процесс. Одна из самых важных функций человеческого организма. Без достаточного количества кислорода в крови невозможны ни нормальная деятельность органов, ни нормальный обмен веществ. И если обычный человек дышит автоматически, бессознательно, то для спортсмена правильное дыхание может способствовать лучшему использованию всех возможностей опорных, эластических, двигательных, мышечных и нервных тканей для улучшения вентиляции легких, что, естественно, скажется на результате.

Для тренировки мышц дыхательного аппарата нужно научиться правильной последовательности наполнения легких воздухом при вдохе и освобождения при выдохе. Нужно научиться правильно дышать.

Существует несколько типов дыхания:

Брюшное дыхание. При вдохе диафрагма опускается, мягко надавливает на брюшную полость, заставляя выдвинуться вперед переднюю стенку живота. При этом дыхании наполняются нижняя и средняя части легких.

Грудное дыхание. При вдохе раздвигается грудь, воздухом наполняется средняя часть легких, поднимаются ключицы и плечи,

пропуская воздух в верхнюю часть легких.

Полное дыхание. Вдыхая воздух медленно через нос, наполняется нижняя часть легких, т.е. брюшное дыхание. Не прерывая вдоха, наполняется средняя часть легких – грудная клетка раздвигается – выдох. Выдох начинается с нижней части легких, втягиванием живота внутрь, при этом грудь должна быть широко расправленной. Затем расслабляются грудные мышцы, и выдыхается остаток воздуха. Таким образом, последовательно выполняются брюшное и грудное дыхания одно за другим – заставляя работать весь дыхательный аппарат.

Большого количества полных глубоких дыханий делать не следует, так как происходит чрезмерная вентиляция легких, т.е. гипервентиляция. Поэтому после двух-трех глубоких дыханий следует перейти на обычное дыхание, используя технику полного дыхания, но с меньшей амплитудой движения.

При изучении полного дыхания его нужно контролировать, положив одну руку на живот, другую на грудь. При вдохе нижней частью легких вместе с движением передней стенки живота движется и лежащая на ней рука. Другая рука должна оставаться в покое. Затем, с расширением грудной клетки, движется другая рука, а лежащая на животе рука не должна опускаться. Так же контролируется выдох.

Полное дыхание на тренировках нужно выполнять тогда, когда возникает потребность в глубоком вдохе.

В холодное время года требуется перед началом бега или ходьбы сделать несколько глотательных движений для разогрева горла. В начале бега обязательно дышать через нос. Затем, с увеличением физической нагрузки, дышать через нос становится трудно, поэтому обычно переходят на дыхание через рот и нос.

На 3-4 шага делается вдох и на 3-4 шага выдох. Через 2-3 месяца систематической беговой нагрузки можно перейти на выполнение вдоха на 5-6 шагов и столько же – выдоха.

Если во время бега дыхание делается затруднительным, требуется перейти на медленную ходьбу или остановиться, несколько успокоиться сделать 2-3 полных вдоха.

Привыкнув управлять дыханием и сознательно регулировать его в процессе беговой работы, в восстановительном периоде, спортсмен может более полно использовать все ресурсы своего организма.

АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

Гладикова Светлана Александровна, магистрант
Чумаков Василий Николаевич, к.п.н., доцент кафедры ТиМ
ЛГиБ
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической
культуры и спорта»

Прыжки на лыжах с трамплина – технически сложный вид лыжного спорта, требующий высокого уровня развития функциональных возможностей спортсмена. Это во многом определяется спецификой координационной деятельности и объективными условиями, в которых она протекает – большая скорость передвижения, наличие безопорного положения, воздействие внешних сил и т.п. Умение спортсмена сосредоточиться и предельно мобилизоваться на предстоящий прыжок является ярким показателем его спортивного мастерства. Перед лыжником-прыгуном, готовящимся к прыжку, встает ряд трудностей. Во-первых, он должен самостоятельно определить момент начала действия — команды судьи-информатора и судьи-стартера имеют для него лишь формальное значение. Известно, что начать действовать самостоятельно труднее, чем по внешнему сигналу. Во-вторых, прыгун должен одинаково хорошо выполнить каждую из двух зачетных попыток. Ошибка при выполнении хотя бы одной из них приводит к неудаче в целом. Третья трудность связана с кратковременностью самого прыжка, и это вызывает необходимость специальной предварительной настройки на предстоящий прыжок, яркого представления конкретных действий, их своеобразного «программирования», поскольку в ходе прыжка огрехи уже вряд ли можно будет исправить [2]. Все сказанное выше требует от лыжника-прыгуна необходимых навыков, выработки определенной системы поведения при подготовке к прыжку.

Необходимо отметить, что основополагающим документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки прыгунов на

лыжах с трамплина, является Федеральный стандарт спортивной подготовки по прыжкам на лыжах с трамплина, который предполагает учет индивидуальных особенностей спортсмена, при этом на настоящий момент методики технической подготовки женщин фактически копируются из подготовки прыгунов-мужчин, не учитывая особенностей строения и функционирования женского организма; физической и технической подготовленности, что и обуславливает актуальность данного исследования.

Целью исследования являлось определение актуальных направлений совершенствования технической подготовки квалифицированных спортсменок в прыжках на лыжах с трамплина.

По мнению В. А. Кузнецова (2009) современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие достижение спортсменом повышенных спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям [3].

Техника прыжков на лыжах с трамплина и ее выполнение связано с определением действия сил воздушного сопротивления, а также с преодолением сложных для человека условий – большая скорость и высота полета вызывают у спортсмена представление об опасности и затрудняют его действия, способствуют проявлению оборонительного рефлекса. В связи с этим очень важно является выбор способа выполнения движений, который зависит от внешних условий, установившихся требований к судейству, а также морфофункциональных и психомоторных особенностей развития и подготовленности двигательного аппарата спортсмена. Поэтому техника движений вариативна и индивидуальна. Сложность техники прыжков на лыжах с трамплина зависит от скорости, плотности и направления воздушных потоков, мощности трамплина, конструктивных особенностей одежды (комбинезона, обуви, лыж и креплений к ботинкам, перчаток и др.), а также от двигательных особенностей лыжника-прыгуна и его представлений о технике прыжка. Кроме того, дальность прыжка напрямую зависит от положения, которое принимает спортсмен во время полета. При этом

поза лыжника-прыгуна в полете должна соответствовать наиболее минимальной величине силы лобового сопротивления.

По мнению ведущих специалистов, (Арефьев А.С., Кузнецов В.А.) особое внимание уделяется технической подготовке прыгунов, так как она является составной частью специальной подготовки. В общей технической подготовке предусматривается овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, позволяющими обеспечить техническое мастерство. Специальные упражнения должны быть направлены не только на отработку техники, но и на уточнение и совершенствование отдельных деталей, на развитие качеств, способствующих лучшему освоению элементов техники. Чтобы правильно подобрать специальные упражнения, тренер должен знать биомеханические основы техники и понимать существо внутренних механизмов и процессов организма, происходящих при выполнении движения [1,3]. Большое значение для овладения техническим мастерством имеет умение оценивать свои двигательные возможности, проводить самоконтроль.

В результате исследования, проведенного на основании анкетирования и опроса ведущих тренеров по прыжкам на лыжах с трамплина Российской Федерации, педагогических наблюдений, собственного практического опыта было выявлено, что современная техническая подготовка спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина должна в большей мере ориентироваться на индивидуализированные подходы, в частности, достаточно перспективным является разработка и теоретическое обоснование методики технической подготовки квалифицированных спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина на основе индивидуально-типологического подхода, в основе которого - учёт основных весовых, ростовых, биодинамических характеристик и показателей конкретных спортсменов.

Важной составной частью технической подготовки является использование тренажёрных устройств, позволяющие моделировать элементы техники прыжка; исследования показали, что в практике подготовки российских спортсменов, по сравнению с ведущими зарубежными, их крайне недостаточно.

Одним из необходимых условий совершенствования технического

мастерства спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина является систематический контроль за основными видами подготовленности (физическая, техническая, функциональная, психологическая.), а также учёт фаз ОМЦ при определении направленности тренировочных занятий в циклах подготовки.

Литература

1. Арефьев, А. Н. Методические разработки по технике и методике прыжков на лыжах с трамплина: методическое пособие для тренеров / А. Н. Арефьев, С. А. Зубков. – М.: Физическая культура и спорт, 2012. – 112 с.
2. Грозин, Е.А. Прыжки на лыжах с трамплина / Е.А. Грозин, В.Н. Лавров // Теория и практика физ. культуры. - 2007, - № 2. - С.57-60.
3. Кузнецов, В. А. Специальная физическая подготовка прыгунов на лыжах с трамплина / В.А. Кузнецов. – Чусовой: Чусовая типография, 2009. – 42 с.

РАБОТА И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФГБУ ПОО «СМОЛЕНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Глебов Юрий Александрович, директор, к.п.н., доцент
Хорунжий Кирилл Анатольевич, зам. директора по спортивной
работе, к.п.н.

Глинская Елена Анатольевна, зам. директора по учебно-
воспитательной работе
ФГБУ ПОО «Смоленское государственное училище (техникум)
олимпийского резерва»

Конкурентное преимущество в стратегическом менеджменте характеризуется высокой степенью компетентности организации,

которая дает ей наилучшие по сравнению с конкурентами возможности привлекать и сохранять потребителей. В отрасли физической культуры и спорта функционируют три типа учреждений среднего профессионального образования. Одним из них является УОР.

Училища олимпийского резерва образованы Постановлением Совета Министров СССР «О генеральной схеме управления физической культурой и спортом» № 1355 от 5 декабря 1988 г. на основе общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля (ОШИПС). В Советском Союзе функционировало 50 УОР с контингентом занимающихся более 18 тысяч человек. В них ежегодно готовились более 40 мастеров спорта международного класса и 500 мастеров спорта СССР. Результаты были весьма эффективными - 70 воспитанников училищ стали участниками Олимпийских игр 1988 г., 28 из них стали победителями Олимпиады. Это подтвердило совершенство принятого постановления.

С 1996 г. в связи с введением Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования училища олимпийского резерва были приравнены к учреждениям среднего профессионального физкультурного образования по специальности 0307 - «Физическая культура». Их выпускникам, как и выпускникам техникумов и колледжей физической культуры, присваивается квалификация «педагог по физической культуре и спорту».

В настоящее время в России функционируют 40 УОР, имеющих статус учреждений среднего профессионального образования. Из них 9 являются училищами федерального подчинения, в которых обучаются 7096 человек по 70 специализациям (видам спорта), в том числе по 48 видам спорта, входящим в олимпийскую программу.

Смоленское училище, несмотря на небольшое количество учащихся, несколько лет подряд занимает первые места среди всех училищ России. Наиболее массовыми видами спорта, по которым специализируются обучающиеся в УОР, являются легкая атлетика, различные виды борьбы, футбол, плавание, гребля, бокс, велоспорт, лыжные гонки. Из числа обучающихся - 180 человек. Первый разряд имеют 45 учащихся, КМС - 78, МС - 30, МСМК - 6, ЗМС - 2.

Наиболее крупные УОР: Ростовское областное училище (570 уча-

щихся, 19 специализаций), Санкт-Петербургское УОР №1 (480 и 22) соответственно, Волгоградское (354 и 16), Свердловское областное (318 и 34), Чебоксарское (309 и 17), Московское УОР №22 (309 и 18), Нижегородское УОР №21 (294 и 25), Алтайское краевое (256 и 15), Ставропольское (249 и 17). Самыми наполняемыми отделениями по видам спорта являются легкая атлетика - 889 учащихся, вольная борьба - 518, футбол - 440, плавание - 387, дзюдо - 310, греко-римская борьба - 296, бокс - 291, гребля б/к - 285, академическая гребля - 217, лыжные гонки - 212.

Результаты выступления учащихся УОР в крупнейших соревнованиях характеризуются следующими данными:

-победители и призеры международных соревнований - 453 учащихся;

-победители и призеры чемпионатов России - 594;

-победители и призеры первенств России (юниоры-юноши) - 233.

Однако Федеральное агентство отмечает и ряд недостатков - низкий уровень наполняемости учебных групп по следующим специализациям: бобслей - 1 учащийся, скелетон - 3, пляжный волейбол - 6, санный спорт - 16, софтбол - 18, сноуборд - 24, фристайл - 24, хоккей на траве - 26; - по неолимпийским видам спорта: армрестлинг - 1 учащийся, рукопашный бой - 1, аэробика - 2, бодибилдинг - 3, мини-футбол - 3, подводное плавание - 3, скалолазание - 3, кикбоксинг - 3, хоккей с мячом - 6, волейбол, сидя - 9, каратэ - 10.

Предполагается обратить внимание на указанные недостатки. На основе проведенного анализа можно сделать вполне обоснованный вывод о том, что в УОР проводится эффективная подготовка высококвалифицированных спортсменов - это главное конкурентное преимущество училищ олимпийского резерва.

Созданное в 1996 году по приказу Государственного Комитета по физической культуре и спорту Смоленское государственное училище олимпийского резерва вносит существенный вклад в подготовку спортсменов высокого класса, обеспечивает успешное выступление сборных команд страны в крупнейших отечественных и международных соревнованиях. Училище за годы существования превратилось в училище элитарного типа для спортсменов, показавших высокие спортивные результаты (кандидаты и члены

сборных команд России): кандидатов мастера спорта обучается - 47%; мастеров спорта - 42,7%; мастеров спорта международного класса - 9,3%. В настоящее время в училище обучается 180 человек из них 40 спортсменов из города Смоленска и Смоленской области.

За время существования училища учащиеся выступали на чемпионатах Мира, первенствах Мира, молодежных олимпийских играх, чемпионатах и первенствах Европы, чемпионатах России и первенствах России, ими завоевано первых мест - 436, вторых - 391, третьих мест - 388. Воспитанники футбольной команды РУОР сегодня являются. По сравнению с другими УОР Смоленское училище обладает неоспоримыми конкурентными преимуществами в подготовке высококвалифицированных спортсменов и формировании сборных команд страны по сравнению с другими УОР России благодаря совместной деятельности двух федеральных структур: Смоленской академия физической культуры, туризма, Спортивного Клуба Армии Московского военного округа, а также пониманию руководства и поддержки Управления по физической культуре и спорту Смоленской области и городского комитета по физической культуре и спорту, Смоленской администрации города и области.

В училище проводятся систематические медико-педагогические обследования учащихся (не менее двух раз в год). Помощь в этом оказывают сотрудники кафедры анатомии и биомеханики СГАФКСТ. Внедряются новые методы исследования физических качеств, и прогнозируется их развитие. Результаты обследований обсуждаются с ведущими тренерами. Создан исследовательский комплекс по проблеме силовой и скоростно-силовой подготовки учащихся на различных этапах обучения в УОР. Ведутся диссертационные исследования по специальной физической подготовке (под руководством д.м.н., проф. Р.Н. Дорохова).

Вместе с тем, определен целый ряд проблемных вопросов, требующих комплексного решения. Это и организационное переустройство учебного процесса УОР с учётом психофизиологических особенностей учащихся, и совершенствование методических принципов, связанных с внедрением вариативного содержания обучения, индивидуализацией усвоения знаний, развитием познавательных интересов учащихся,

реализацией их творческого потенциала, и рационализация процессуальных основ обучения и воспитания, позволяющая сделать приоритетным развитие личности. В этом направлении сотрудниками академии физической культуры оказывается консультативная и практическая помощь, создается новое творческое объединение науки, образования и практики.

Перспективным направлением, открывающим новые возможности в решении данной проблемы, является использование форм организации обучения, основанных на применении новых педагогических технологий, методик, позволяющих совершенствовать учебно-тренировочный процесс с целью повышения эффективности образования в средних учебных заведениях по физической культуре и спорту.

Для определения оптимизации спортивной и образовательной деятельности спортсмена в условиях обучения в училище олимпийского резерва (УОР), нами было проведено социологическое исследования в Смоленском УОР.

Основными методами исследования были:

- анкетный опрос основного массива;
- социологический анализ;
- педагогический эксперимент.

Было опрошено 100 учащихся Смоленского УОР. Из них 76% юношей и 24% девушек. В училище обучаются в основном спортсмены высоких разрядов в возрасте от 18 лет и старше, среди которых было: МСМК среди юношей - 9,5%, среди девушек - 8,3%; МС юношей - 23,8%, девушек - 66,7%, КМС юношей - 66,8%, девушек - 25%.

Нас интересовал вопрос: «Удастся ли учащимся УОР совмещать тренировочную и учебную деятельность?». Большинство учащихся, как юношей, так и девушек отмечали, что тренировки длятся от 1,5 до 2 часов (57% юношей и 41,6% девушек). Более трех часов в день тренируется только 33,3% юношей и 25% девушек. Полтора часа тратят на тренировочные занятия 9,5% юношей и 33% девушек. Училище имеет возможность упорядочить этот процесс и тем самым повысить его результативность.

На вопрос: «Как Вы себя чувствуете после тренировки?» юноши

ответили - «удовлетворительно» - 57%. Большой процент девушек (58,3%) ответили, что утомлены после тренировочных занятий. Чувствуют себя хорошо после тренировки лишь 14,3% юношей и 16,6% девушек. Естественно, чтобы быть готовым к учебнонеобходимо находить средства восстановления своего физического состояния. К основным средствам восстановления 47,6% юношей отнесли баню и сауну. Девушки (50%) восстановительными средствами не пользуются. Массаж используют как средство восстановления менее половины девушек (41,7%) и 19,5% - юношей. Медикаментозными средствами и БАДами пользуется небольшой процент учащихся: юношей - 11%, девушек-8,3%. Несомненно, эти результаты дают материал для серьезного изучения и реального внедрения в практику.

На вопрос: «Сколько раз в течение недели Вы занимаетесь самоподготовкой к учебным занятиям?» более половины опрошенных юношей (57%) ответили 1-2 раза в неделю, девушки -33,3%. Большой процент девушек (41,6%) занимаются 3-4 раза в неделю, юношей -23,8%. Каждый день занимаются самоподготовкой к учебным занятиям 4,7% юношей и 8,3% девушек. Достаточно большое количество учащихся как юношей (14,3%), так и девушек (16,8%) вообще не занимаются самоподготовкой к учебным занятиям. Полученные результаты свидетельствуют о том, что учащимся довольно сложно сочетать тренировочную и учебную деятельность. Большинство юношей (42,8%) и девушек (66,7%) отметили, что для подготовки к занятиям катастрофически не хватает времени. Дополнительная помощь преподавателей необходима 14,3% юношам и 16,7% девушкам. Имеют все условия для совмещения учебных и тренировочных занятий 38% юношей и 25% девушек. Не желают совмещать занятия лишь 4,8% юношей. Полученные результаты говорят о том, что учащиеся имеют желание совмещать тренировочные и учебные занятия, но им необходима помощь со стороны педагогического коллектива УОР, в частности, преподавателей и администрации училища.

ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЗМА ЮНЫХ КИК-БОКСЕРОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Грахов Игорь Александрович, студент
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической
культуры»

Патриотизм — это не значит только одна любовь к своей родине. Это гораздо больше... Это - сознание своей неотъемлемости от родины и неотъемлемое переживание вместе с ней ее счастливых и ее несчастных дней (Л.Н. Толстой).

Основная составляющая патриотизма, это сохранение крепкой памяти о нашей величайшей истории. Если же, взрослых, воспитанных прошлым режимом, который был пропитан идеологией патриотизма, намного сложнее ввести в заблуждение, то наша молодежь находится под прямым ударом, способный перебить тонкую ниточку связи с прошлым. А, значит, наша задача, как будущих педагогов, заключается в том, чтобы помочь растущему поколению отбить с достоинством этот удар и сохранить эту драгоценную связь прошлого с настоящим.

Актуальность данной темы определяется тем, что патриотическое воспитание младших школьников является важным фактором при формировании человека как личности, любящей свою Родину. В особенности это важно для юных спортсменов, которые, возможно, будут представлять свою страну на международных соревнованиях.

Целью педагогического исследования было поиск методов формирования патриотизма у кик-боксеров младшего школьного возраста посредством использования знаково-символической системы вида спорта. В данной работе проведена апробация использования вербальных выражений для формирования личностных качеств, являющихся основой для формирования патриотизма у юных спортсменов.

Основываясь на данных, полученных из научно-методической литературы и опираясь на тренерский опыт специалистов СОЦ «Фортуна» был разработан комплекс специальных мер,

направленный на использование вербальных выражений в воспитательном процессе.

Эти выражения можно разделить на несколько групп: 1) жаргон, сленг; 2) пословицы, привычные поговорки, лозунги, крылатые фразы; 3) легенды, поучительные или предостерегающие истории, рассказы о личном; 4) шутки, забавные анекдоты, насмешки; 5) убеждения, суеверия; 6) «кричалки», стихи, песни; 7) прозвища людей и оборудования.

Данное исследование проводилось на базе спортивно-оздоровительного центра «Фортуна», в группе детей начальной специализации (подготовки), возраст детей составлял 7-11 лет включительно, срок 1 месяц: с 20.10.2015 по 21.11.2015.

1. Жаргон, сленг. В исследуемом коллективе была выявлена проблема того, что большинство занимающихся (младшие школьники) ужасно распоряжается своим родным языком: слова паразиты, использование иноязычных слов, и т.п. В течение месяца, с юными спортсменами проводилось незаметное «лечение» русского языка, по средствам постоянного недопущения и исправления ошибок при разговоре. При выявлении ошибок, в речи занимающихся (стилистические, слова паразиты) им не только предлагали, но и просили самих предложить наиболее литературные, выразительные альтернативы слов, которыми они могут исправить ошибку в своей речи. Спустя месяц, наблюдалась тенденция «оздоровления» родного языка. Дети при общении друг с другом использовали обороты или одиночные слова, которые им предлагались ранее (в большом разнообразии). Было замечено, что дети начали исправлять друг друга при возникновении ошибок речи, а также исправляли сами себя, что говорит о положительной тенденции.

2. Пословицы, привычные поговорки, лозунги, крылатые фразы. У каждого занимающегося спортом человека, должны быть в запасе определенные выражения, высказывания, которые смогут повлиять положительным образом на мотивацию спортсмена в нужный, трудный момент. Выглядело это следующим образом. В начале или в конце тренировки, а также в перерывах между заданиями, занимающимся цитировались некоторые, как мы посчитали, мотивирующие строчки из известных литературных

произведений, а также музыкальных произведений. Вот некоторые из них:

-«Тварь ли я дрожащая или право имею» - Достоевский Ф.М. произведение «Преступление и наказание».

-«Разберись кто ты: трус или избранник судьбы – и попробуй на вкус настоящей борьбы» - Высоцкий В.С. музыкальное произведение «Баллада о борьбе»

После произнесенной фразы, у детей уточняли: знают ли откуда эта цитата, кто ее произнес и т.п. В большинстве случаев дети отвечали отрицательно. Конечно же, мы понимали, что фразы действительно серьезные, и что юный возраст может не соответствовать определенной зрелости понимания этих выражений. Но наша задача заключалась в том, чтобы посадить семя в их головах. В той или иной жизненной ситуации к ним придет понимание данных цитат и только тогда, наше семя даст свои плоды: интерес к чтению отечественной литературы, любовь к отечественной музыке, а, значит - постоянный поиск и открытие чего-то нового.

3. Легенды, поучительные или предостерегающие истории, рассказы о личном. Конечно же, не обходилось без рассказов о подвигах именитых российских спортсменов. О том, в чем проявляется настоящее мужество. Это очень благоприятно сказывалось на эмоциональном фоне детей. Мотивирующие истории в основном рассказывались либо перед началом тренировки, либо перед выполнением задания, либо по завершении тренировки. Вот несколько примеров таких историй:

-российский дзюдоист, Дмитрий Носов выиграл схватку за 3-е место на Олимпиаде 2004 года (Афины) со сломанной рукой;

-российский борец вольного стиля, БуйвасарСайтиев выиграл чемпионат мира 2003 года (Нью-Йорк) с переломом челюсти в 3 местах;

-советский подводный пловец, Шаварш Карапетян, 11-кратный рекордсмен мира, награжден орденом «Знак почета» за спасение более 3-х десятков жизней из затонувшего автобуса, действие происходило в январский зимний день.

Дети более ответственно подходили к тренировочному процессу, это проявлялось в упорстве и увлеченности при выполнении задания.

4. Шутки, забавные анекдоты, насмешки и прозвища людей и оборудования.

В этом пункте мы решили объединить две группы вербальных выражений. Как правило, шуточная форма проявлялась таким образом: дети, напоминая своими манерами или поведением какого-то именитого отечественного спортсмена, «прозывались» фамилией этого спортсмена, что невольно вызывало интерес к этой личности. Хочется привести в пример небольшую цитату, взятую из тренировочного процесса: «Миша, может, мы тебе дадим фамилию Немов? Ведь после твоей красиво проведенной комбинации, тебе точно так же аплодировали бы зрители, как ему на Олимпиаде». Любопытство побуждало к действиям: узнать подробнее об этой спортивной личности. После того, как дети осведомлялись тренером или же самостоятельно о заслугах спортсмена, они начинали относиться к этому прозвищу с определенной гордостью, а также наблюдалась тенденция повышения мотивации на грамотное выполнение действий остальных занимающихся.

5. Убеждения и суеверия. К этому пункту мы отнеслись более осторожно. Это связано с тем, что суеверия и различные убеждения дополнительно нагружают нервную систему (серьезное отношение к незначительным вещам) в предсоревновательный и соревновательный периоды. Мы решили не рисковать и не создавать искусственно данную ситуацию.

6. «Кричалки», стихи, песни. Данную группу мы использовали при наказаниях, занимающихся и в виде тематических внутренировочных занятий. Конечно, наказание употреблено в грубой форме, для детей это подавалась как одна из составляющих тренировочного процесса. Ниже приведены примеры, которые реально использовались при эксперименте:

-У детей игровая тренировка, они разделены на команды. Заранее им было сообщено, что проигравшая команда будет исполнять первый куплет с припевом из гимна Российской Федерации, поэтому им необходимо будет всем без исключения знать слова. Дети ответственно отнеслись к данному заданию, но в игре случилась ничья, поэтому обе команды исполняли гимн.

-Каждый ребенок был осведомлен, что при опоздании на

тренировку в четную неделю месяца, он обязан рассказать стихотворение. Причем размер стихотворение должен быть не менее 4-х строчек, а также являться творчеством отечественного автора. По всей видимости, дети использовали стихотворения, которые они изучали в курсе школьной программы. Но и это не может не радовать. Прозвучали стихи Есенина «Береза», Пушкина «Царь Гвидон» (отрывок).

-Что касается тематических, вне тренировочных собраний, был проведен час военной поэзии, посвященный 70-летию победы в Великой Отечественной Войне. Каждый ребенок должен был приготовить стихотворение, посвященное ВОВ. Прозвучали стихотворения Твардовского «Я знаю никакой моей вины», Ахматовой «Победителями», Юлия Друнина «За утратою – утрата».

Мы считаем, что если продолжать двигаться в подобном направлении, то сможем запустить механизм постоянного духовного обогащения занимающихся спортом детей, которое будет направлено на любовь к Родине и все, что с ней связано. Ведь не исключено, что механизм сможет работать и без дальнейшего участия тренера, а приниматься как должное самими детьми.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Данилович Егор Олегович, студент
Горбунов Сергей Сергеевич, к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической
культуры»

Лыжные гонки один из самых популярных видов спорта в нашей стране. Практически во всех школах страны есть учебная программа по лыжной подготовке. Некоторые люди занимаются лыжами ради удовольствия, а кто-то нацелен на достижение высших спортивных результатов. Для достижения высших спортивных результатов в лыжных гонках необходимо пройти все этапы многолетней

подготовки лыжников-гонщиков, но не маловажный фактор играет одаренность, предрасположенность спортсмена к данному виду спорта.

С учетом биологических закономерностей развития организма и на основе современной, реально сложившейся соревновательной практики в многолетнем тренировочном процессе лыжников-гонщиков выделяют следующие этапы многолетней подготовки лыжников-гонщиков:

- начальной подготовки- 9-11 лет
- учебно-тренировочный-12-16 лет
- спортивного совершенствования-17-19лет
- высшего спортивного мастерства-20 лет и старше [5].

Для достижения высоких спортивных результатов в каждом виде спорта к спортсменам предъявляются требования по развитию определенных двигательных качеств и двигательных навыков. Некоторые люди с рождения одарены и предрасположены к занятиям отдельными видами спорта, нужно только вовремя начать тренировочные занятия.

Предрасположенность – это любой генетический фактор или набор факторов, увеличивающий вероятность того, что у его обладателя проявятся определенные черты или характеристики [2].

Для того что бы решить эту задачу спортивные врачи и тренеры используют комплекс различных методов и критериев поиска предрасположенности к лыжным гонкам.

Физкультурно-спортивная ориентация - это система организационно методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологических методы исследования спортивной предрасположенности, позволяющие подобрать вид спорта для человека с одной стороны, а также оптимальную для него степень напряженности занятий исходя из реальности достижения в спорте тех или иных целей, – с другой [3].

Спортивный отбор - это заблаговременное распознавание индивидуальной предрасположенности к достижениям в конкретном виде спорта и выявление из общего числа приобщаемых или уже приобщенных к спорту тех, кто относительно более способен

к высоким спортивным результатам в избранной спортивной дисциплине, для того чтобы создать им предпочтительные условия для их спортивного совершенствования [4].

На примере лыжных гонок можно отметить, что особое значение при отборе лыжников-гонщиков имеют такие показатели как:

1. Медицинские, к которым относят наличие хронических заболеваний, а также деятельность различных органов.

2. Медико-биологические – уровень гемоглобина в крови, устойчивость нервных процессов, ритмы биологического развития, а также оценка спортивной пригодности по темпам прироста спортивно-технических результатов, уровень аэробных и анаэробных возможностей, особенности телосложения, максимальная вентиляция легких (МВЛ), максимальное потребление кислорода (МПК).

3. Психолого-педагогические – желание заниматься, настойчивость, уравновешенность нервной системы, быстрота и точность двигательной реакции, чувство двигательного темпа и умение управлять им, восприятие собственных движений (по частоте, силе, амплитуде) стабильность этих восприятий, обеспечивающая правильную технику движений спортсмена.

4. Функциональные – время бега на 500м, 1000м, и 3000м, оптимальный уровень ЧСС, прирост результатов за первые полтора года занятий избранным видом спорта, функциональное состояние внешнего дыхания; уровень аэробных и анаэробных возможностей организма.

Отбор входит в систему многолетней подготовки и состоит из четырех уровней.

Первый уровень - начальный отбор для выявления детей обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретным видом спорта (9-14 лет).

Второй уровень-углубленный отбор для выявления перспективных юношей и девушек (возраст 16-17 лет), обладающих высоким уровнем способностей к данному виду спорта и склонностями к определенной специализации.

Третий уровень - отбор для выявления спортсменов (возраст 18-20 лет) для зачисления в коллективы спортсменов.

Четвертый уровень - отбор в различные сборные команды для определения участников ответственных соревнований.

Так же не маловажную роль играет наследственность и антропометрические данные.

Проанализировав все выше упомянутое, можно утверждать, что для достижения высоких спортивных результатов необходимо пройти все четыре уровня отбора. От качества проведения мероприятий по спортивному отбору, зависит и успешность многолетней подготовки спортивного резерва [1].

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что предрасположенность и одаренность играет немаловажную роль в достижении высокого спортивного результата, поэтому стоит большое внимание уделять спортивному отбору и спортивной ориентации на каждом из этапов многолетней подготовки спортсмена.

Литература

1. Здоровьесберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте: Учебно-методическое пособие/ Под общ. ред. Вад. В. Фабрея.- СПб.: ООО Книжный дом, 2008.-312 с.
2. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты[Текст]: учеб.-метод. пособие. -М.: Советский спорт, 2005- 142с.
3. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д Фискалов.: Советский спорт, 2010. -392с.: ил.
4. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ В.Г Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010-208с.
5. Юный лыжник (Учебно - популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков).-М.: СпртАкадемпресс, 2004 г.-204с. с ил.

РАЗВИТИЕ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Драманова Ольга Алексеевна, руководитель методической
службы

Дьячков Дмитрий Владимирович, преподаватель
ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Люди постоянно придумывают новые виды спорта, ведь заниматься тем, что ранее было не известно, быть в числе первооткрывателей, всегда интересно.

Одним из таких видов можно назвать пожарно-прикладной спорт, который получил широкое распространение не только в России, но и за рубежом. Среди занимающихся данным видом спорта есть не только сотрудники МЧС, члены добровольной пожарной охраны, дружин юных пожарных, но и с каждым годом наблюдается увеличение числа детей занимающихся пожарно-прикладным спортом в учреждениях дополнительного образования. Спасать людей в самых непредвиденных ситуациях сможет далеко не каждый, поскольку напряжение, постоянные переживания, опасные препятствия пугают и отбирают только самых смелых и сильных духом. При проведении спасательных работ и тушении пожаров боевые действия пожарных относятся к одним из наиболее сложных и напряженных и по степени тяжести и опасности профессия пожарного относится, по мнению Института гигиены труда и профзаболеваний, к 4-й категории (тяжелый труд, связанный с личным риском, опасностью, ответственностью за безопасность других). В пожарно-прикладном спорте необходимо иметь смекалку, уметь быстро принимать решения, ведь в ситуациях, когда каждая секунда играет важную роль, когда жизнь человека может висеть на волоске, нужно мгновенно принимать решения.

Пожарно-прикладной спорт является одним из значимых видов спорта в системе профессиональной подготовки. В нормативных документах, регламентирующих пожарно-прикладной спорт,

существенным пробелом является отсутствие федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, научно обоснованного подхода к формированию профессионально-прикладных двигательных навыков и физических способностей на базе достижений передовой теории и практики физической культуры и спорта, отсутствие методики тестирования устойчивости организма к профессиональным стрессовым ситуациям.

Подростки при выборе профессии пожарного должны быть готовы к сложным, тяжелыми и опасным условиям работы в будущем. Обучение в системе профессиональной подготовки и систематические занятия пожарно-прикладным спортом способствуют формированию опыта стойкости к экстремальным ситуациям. Многообразие упражнений дает подросткам разностороннюю физическую подготовку, совершенствование физических качеств, овладение техникой специальных умений и навыков, необходимых в работе пожарного.

Пожарно-прикладной спорт - это вид спорта, в который входят комплексы разнообразных приёмов, применяемые в практике тушения пожаров. Соревнования (личные и командные) по пожарно-прикладному спорту включают в себя различные сочетания упражнений в преодолении препятствий, подъёмах по пожарным лестницам, умение пользоваться пожарно-техническим вооружением и др.

Занятия пожарно-прикладным спортом дают возможность спортсменам успешно выполнять возложенные на них задачи. Готовность каждого спортсмена зависит от функциональных возможностей и готовности систем его организма к успешной профессиональной деятельности, к решению любой поставленной профессиональной задачи. Обеспечение такой готовности зависит от следующих факторов:

- сократительная возможность нервно-мышечного аппарата, т.е. скоростно-силовые возможности двигательной системы;
- особенности координации движений;
- биоэнергетические (функциональные) возможности организма;
- мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности;
- адаптация (устойчивость) различных систем организма к

профессиональным стрессовым ситуациям;

-техника выполнения профессиональных двигательных действий, т.е. умение и навыки по работе с пожарно-техническим вооружением и оборудованием;

-тактика решения двигательных задач в процессе профессиональной деятельности;

-психологическая подготовка, его мотивация, воля;

-приобретение необходимых знаний в области пожарно-прикладного спорта.

Число секций пожарно-прикладного спорта в Пермском крае для детей в учреждениях дополнительного образования с каждым годом увеличивается (Пермь, Березники, Лысьва, Краснокамск, Соликамск). Неуклонно возрастает и мастерство спортсменов, о чем свидетельствуют результаты, показанные на соревнованиях различного уровня: краевых, Всероссийских, соревнованиях Приволжского регионального центра, чемпионатах России и первенства ВДПО (летний, зимний).

В колледже олимпийского резерва также организована секция пожарно-прикладного спорта, в которой студенты-спортсмены совершенствуют навыки в данном виде спорта, необходимые им в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, занятия пожарно-прикладным спортом являются существенным фактором в формировании профессиональной подготовки подростков, воспитания у них чувства мужества, гражданственности, патриотизма, находчивости, коллективизма и творчества, а также физического развития в целом.

Литература

1. Егоринков Д.В. Сущность экстремальных ситуаций и их преодоление юношами 14–17 лет в процессе занятий пожарно-прикладным спортом.

2. Егоренков Д. В. Формирование устойчивости поведения школьников в стрессовых ситуациях. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. Выпуск № 10 / 2009.

3. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ, 2002.

4. Нужный А.А. Физическая подготовка как важное средство становления специалиста, 2006.

5. Полневсюш С.А. Профессионально-прикладная подготовка в учебных заведениях, 2004.

СОВРЕМЕННАЯ МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ К СЛУЖБЕ В АРМИИ

Жевлаков Дмитрий Олегович, тренер-преподаватель
Паршин Виктор Анатольевич, зам. директора по
административно-хозяйственной работе
ФГБУ ПОО «Смоленское государственное училище (техникум)
олимпийского резерва»

Цель нашей работы подготовить подростков к службе в армии не только психически, но и физически, развить силу мышц, силовую выносливость, скоростные качества. Для решения этих непростых задач необходимо было изучить контингент подростков, с которыми предполагалось вести работу по физическому совершенствованию. Прежде всего, необходимо было установить объективную оценку состояния здоровья. С этой целью по договоренности с врачами врачебно-физкультурного диспансера была проведена углубленная диспансеризация учащихся 9- 10 классов. Результаты обследования показали, что за 30 лет произошли серьезные сдвиги в состоянии здоровья. Сравнивались результаты 1970- 1971 гг., приведенные в диссертационной работе Дорохова Р.Н. и результаты 2001 и 2002 гг. Увеличилось число заболеваний костно-мышечного аппарата - 63-72%, число лиц с различными хроническими заболеваниями возросло в 3 раза. Увеличилось число детей из неполных семей, имеющих низкий прожиточный минимум, и число лиц, имеющих высокий прожиточный минимум и относящихся к группе низко-социального

риска. В 2000 г. в работе Н. Валянского, Р.Н. Дорохова появились сведения о снижении в популяциях показателей длины и массы тела, уменьшение выраженности жировой и мышечной массы. Был поднят вопрос о снижении явления акселерации и развитии дезакселерации, которую в настоящее время называют «децелерация» (А.Д. Баранов, 1998).

Снижение показателей здоровья характеризуется целым рядом комплексных причин: снизилась профилактическая работа с подростками в амбулаторном (поликлиническом) звене, в подростковых кабинетах, которые в ряде медицинских учреждений ликвидированы или переведены на платную основу: возросла плата за проведение анализов; путевки в оздоровительные учреждения возросли в несколько раз; в школах «уничтожены» плоскостные оздоровительные сооружения - нет хоккейных коробок, ликвидированы футбольные площадки, спортивные залы не пополняются новым инвентарем; неправомерно ухудшающейся среды за счет увеличения автотранспорта, уничтожения зеленых насаждений, особенно деревьев, вокруг магистральных дорог (В.Н. Костогоченко, 2002).

В России, по данным Л.А. Щеплягиной (2003), 100 миллионов россиян испытывают «техногенную агрессию» - загрязнение окружающей среды, показатели которой далеки от гигиенических нормативов.

Проведенное нами анонимное анкетирование подростков общеобразовательных школ и колледжей 15-18 лет показало, что 56-62% опрошенных курит, из них 23% дома курить воздерживаются. Более 60% пробовали спиртные напитки, а в праздничные дни 90% употребляют крепкие напитки. Систематически пьют пиво - 6-8%, причем это подростки из обеспеченных семей. С наркотиками знакомо 12,6% респондентов, 8,6% ответили, что действие «не понравилось».

Состояние физической подготовленности оставляет желать много лучшего. Особенно плохо обстоят дела с выносливостью: 5-минутный бег (по нормативам спартианского движения) выполняется на 3-4 балла, результаты в 68% не превышают 1100м; показатели прыжка в длину с места не выходят за 2 м 30 см, средняя величина - 2 м 04 см.

Особенно низкие показатели отмечаются у подростков с дефицитом массы тела более 7% от возрастной среднестатистической нормы. Подтягивание - 235 учащихся смогли подтянуться 1-2 раза и только 6% подтягивались 8 раз. Отжимаются на 5 баллов (из 10) 12,0% учеников, более 30 раз отжималось, 0%.

Оценка выраженности развития соматических показателей стремится к микросомии, особенно выраженности мышечной и жировой массы. Меньше всего изменилась длина тела ($p > 0,5$).

На основании данных предварительного обследования подростков было создано две экспериментальных группы и контрольная, в которую вошли лица независимо от показанных результатов в тестовых упражнениях, но с минимальными отклонениями в состоянии здоровья. В группу «А» вошли лица со средними соматическими показателями в пределах от 0,450 до 0,560 условных единиц по мышечной и жировой массе, независимо от показанных результатов в тестовых упражнениях. В группу «В» вошли подростки со средними результатами в тестовых упражнениях независимо от соматических показателей. Лица контрольной группы занимались строго по государственной программе для общеобразовательных школ. Лица групп «А» и «В» занимались дополнительно к школьной программе 6 часов еженедельно в спортивных залах или тренажерных. Построенные таким образом тренировочные занятия позволили ответить на поставленные вопросы и установить характер и индивидуальную величину тренировочных нагрузок в зависимости от развития мышечной массы и исходной физической подготовленности.

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ МОДЕРНИЗАЦИИ НА РЕГИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ

Зиновьева Татьяна Алексеевна,
заместитель директора ГБОУ ДОД «СДЮСШОР по боксу
«Спартак» старший преподаватель, аспирант
ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-
педагогический университет»

Ключевые слова: спортивная подготовка, система спортивной подготовки, организации, осуществляющие спортивную подготовку, модернизация системы спортивной подготовки.

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Спортивная подготовка в Российской Федерации может осуществляться физкультурно-спортивными организациями, одной из целей деятельности которых является осуществление спортивной подготовки на территории Российской Федерации. К таким организациям относятся:

- Центр спортивной подготовки (ЦСП);
- Училища олимпийского резерва (УОР);
- Специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (СДЮСШОР);
- Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ).

В октябре 2014 года на Международном спортивном форуме

«Россия – спортивная держава» в Чебоксарах, Министерство спорта РФ обнародовало основные направления плана по модернизации существующей системы подготовки спортивного резерва и постепенному переводу действующих учреждений в организации нового типа – организации спортивной подготовки: спортивная школа (СШ), спортивная школа олимпийского резерва (СШОР) и тд.

2014 -год внедрения и апробации разработанных нормативных правовых актов (федеральных стандартов спортивной подготовки, федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам, особенностей реализации дополнительных общеразвивающих программ) и их совместного сосуществования до 1 января 2017 г. с программами дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

2015 – год формирования новой нормативной правовой и методической базы в целях обеспечения единых подходов к организации спортивной подготовки, и четкого определения роли и задач каждого участника процесса.

В связи с вышесказанным необходимо остановиться на приказе Минспорта России №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015, зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016.

Данные требования устанавливают общие основы организации процесса подготовки спортивного резерва, порядок методического обеспечения организаций, осуществляющих спортивную подготовку, правила к наименованиям организаций спортивной подготовки, предусматривают основные виды деятельности и структуру организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также особенности отдельных видов организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Требования определяют следующие виды спортивных организаций:

- Спортивная школа (далее – СШ).
- Спортивная школа олимпийского резерва (далее – СШОР);
- Детско-юношеская спортивная школа (далее – ДЮСШ);
- Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (далее – СДЮСШОР);

- Училища олимпийского резерва (УОР);
- Региональные центры спортивной подготовки (далее – ЦСП);
- Центр олимпийской подготовки (далее – ЦОП).

Для ликвидации разночтений в понимании деятельности спортивных организаций необходимо ориентироваться в специфике каждого из видов:

Спортивная школа (далее – СШ) – обеспечивает подготовку резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки, тренировочном (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства.

Задачами СШ являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;
- организация и проведение тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое обеспечение;

- обеспечение участия спортсменов организации в официальных спортивных мероприятиях;

- разработка и реализация программ спортивной подготовки;

- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Спортивная школа олимпийского резерва (далее – СШОР) обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства,

этапе высшего спортивного мастерства.

Задачами СШОР являются:

обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта; организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

организация и проведение официальных спортивных мероприятий; финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов; обеспечение участия спортсменов организации в официальных спортивных мероприятиях;

разработка и реализация программ спортивной подготовки;

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Детско-юношеская спортивная школа (далее – ДЮСШ) - обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, путем реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, и осуществления спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

Основными видами деятельности ДЮСШ являются:

-обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;

-организация и проведение тренировочных мероприятий, на основе разработанных в соответствии с федеральными государственными требованиями дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта;

-организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

- финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов;
- финансовое и материально-техническое обеспечение обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта;
- обеспечение участия спортсменов и учащихся организации в официальных спортивных мероприятиях;
- разработка и реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта;
- разработка и реализация программ спортивной подготовки;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов и учащихся, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (далее – СДЮСШОР) обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и осуществления спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Основными видами деятельности СДЮСШОР являются:

- реализация программ спортивной подготовки на этапах: начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

Задачами СДЮСШОР являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;
- организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов;
- финансовое и материально-техническое обеспечение обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные

программы в области физической культуры и спорта;

- обеспечение участия спортсменов и учащихся организации в официальных спортивных мероприятиях;

- разработка и реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта;

- разработка и реализация программ спортивной подготовки;

- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Региональный центр спортивной (далее – ЦСП).

Основными видами деятельности ЦСП являются:

- организация мероприятий по подготовке спортивных сборных команд;

- организация и обеспечение подготовки спортивного резерва;

- координация деятельности физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортивного резерва;

- методическое обеспечение организаций.

Задачами ЦСП, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

- выполнение работ по подготовке спортивного резерва, включая организацию и проведение тренировочных мероприятий, обеспечение питания и проживания, методическое обеспечение,

- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение спортсменов;

- обеспечение участия спортивных сборных команд в официальных спортивных мероприятиях;

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

- координация организационно-методической работы по подготовке спортивного резерва в субъекте Российской Федерации;

- выполнение работ по медицинскому, медико-биологическому и психологическому обеспечению спортсменов;

- организация профессиональной переподготовки и повышения квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку;

-осуществление экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта;

-обеспечение подготовки спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации для последующего их включения в состав спортивных сборных команд Российской Федерации;

-методическое обеспечение и координация деятельности организаций в субъекте Российской Федерации.

Центр олимпийской подготовки (далее - ЦОП).

Основной вид деятельности:

-спортивная подготовка на тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (для видов спорта: баскетбол, водное поло, волейбол, гандбол, регби, плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, спортивная гимнастика, фигурное катание, футбол, хоккей, хоккей на траве, художественная гимнастика);

- спортивная подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортсменов, кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации (молодежный, основной состав) - для иных видов спорта.

Задачами ЦОП, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

-обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программу Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр;

-организация и проведение тренировочных мероприятий на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;

-организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

-финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов;

- обеспечение участия спортивных сборных команд в официальных спортивных мероприятиях;

-организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

-разработка и реализация программ спортивной подготовки по видам спорта, включенным в программу Олимпийских, Паралимпийских, Сурдлимпийских игр;

-составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Училище олимпийского резерва (далее - УОР) обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем реализации основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования - программ подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта и осуществления спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Реализация основных общеобразовательных программ основного общего и среднего общего образования осуществляется в УОР в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Задачами УОР, являются:

-обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации в режиме круглогодичного тренировочного процесса;

-обеспечение питания, проживания, медицинского, медико-биологического и психологического сопровождения, материально-техническое обеспечение, в том числе, обеспечение спортивной экипировкой, спортивным оборудованием и инвентарем спортсменов, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

-реализация общеобразовательных программ и программ среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта, и использование спортсменом полученных знаний в тренировочном процессе;

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

- обеспечение участия спортивных команд в официальных спортивных мероприятиях.

Следует отметить, что в приказе нормативно закреплён порядок взаимодействия организаций, осуществляющих, спортивную подготовку, контроль в системе подготовки спортивного резерва, определены критерии оценки качества спортивной подготовки. Также этим ведомственным приказом определяются основные требования к составлению программ спортивной подготовки, комплектованию групп на этапах подготовки и другие важные вопросы, связанные с деятельностью учреждений, в том числе включённые в привычные для многих Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

В целях исполнения приказа Министерства спорта Пермского края «О подготовке спортивного резерва в Пермском крае» проводится определённая работа по модернизации системы подготовки спортивного резерва, а именно:

- утверждена «Дорожная карта» по преобразованию государственных (муниципальных) детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) в организации спортивной подготовки (с одновременным переходом на спортивную подготовку);

- определен состав рабочей группы по осуществлению методического сопровождения при реализации мероприятий по преобразованию государственных (муниципальных) детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) в организации спортивной подготовки;

- утвержден план-график проведения совещаний в муниципальных образованиях Пермского края, по вопросам преобразования (государственных) муниципальных детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва в организации спортивной подготовки (с одновременным переходом на спортивную подготовку).

- проводится детальный анализ деятельности учреждений, обеспечивающих подготовку спортивного резерва в Пермском крае.

Однако, несмотря на то, что на данном этапе в Пермском крае, с целью обеспечения «безболезненного» перехода организаций дополнительного образования спортивной направленности в организации нового типа спортивной подготовки разработан план, который при умелом и рациональном подходе со стороны руководителей организаций позволил бы в переходный период не почувствовать серьезных изменений в работе как тренера, так и в деятельности спортсмена, для сохранения положительной динамики и устойчивого развития в ближайшие время необходимо проделать следующую работу:

- привести в соответствие с требованиями действующего законодательства региональную и муниципальную нормативно-правовую базу;

- перейти на нормативно-подушевое финансирование программ спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, научиться формировать с учетом новых требований Минфина России государственное (муниципальное) задание, и защитить новые нормативы затрат, которые позволят обеспечить оборудованием спортивные объекты, а спортсменов необходимым инвентарем и оборудованием;

- разработать, рецензировать программы спортивной подготовки и новые общеразвивающие и предпрофессиональные программы, на которые необходимо получить лицензии;

- усилить роль спортивных федераций по участию в подготовке спортсменов сборных команд Пермского края и контролю над реализацией программ спортивной подготовки;

Это лишь перечень самых необходимых мер по реализации стратегии модернизации сферы физической культуры и спорта в Пермском крае.

В целом работа по развитию системы спорта должна включать комплекс мер по повышению эффективности подготовки спортивного резерва в крае, а именно устранение дублирования функций муниципальных детско-юношеских спортивных школ, школ подведомственных Минспорту Пермского края, Центра спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, синхронизацию их деятельности.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №239-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»
2. Приказ Минспорта России №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015, зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016.
3. Вырупаев К.В., Основные принципы и структура взаимодействия образовательных программ в сфере физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки.
<http://sport-rezerv.ru/main/216-konferenciya-regionalnye-programmy-podgotovki-rezerva-v-krasnoyarske-14-17-marta-2013-goda.html>
4. Нагорных Ю.Д., «Основные направления государственной политики по модернизации системы подготовки спортивного резерва на современном этапе» / Ю.Д.Нагорных// Доклады межрегионального межведомственного семинара-совещания «Актуальные вопросы и проблемы нормативного правового регулирования сферы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации» (г.Уфа 5-6 февраля 2016 г.).
5. Антонов Д.Н. Анализ и предложения по совершенствованию деятельности специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР)/Д.Н.Антонов// Доклады V Международной форум «Россия-спортивная держава», (г.Чебоксары, 9-11 октября 2014 г.).

ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК МНОГОЛЕТНИЙ НЕПРЕРЫВНЫЙ ПРОЦЕСС

Карепов Валерий Евгеньевич, преподаватель
КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»

Понятие «подготовка спортсменов» характерно для спорта высших достижений и подготовки спортивных резервов. Это комплекс мероприятий, обеспечивающий высокий уровень готовности к соревнованиям и максимальную реализацию наличных возможностей спортсмена в ходе соревновательного противоборства. Для всего периода «жизни в спорте» (как правило, 10—20 лет) характерно многократное чередование участия в соревнованиях и специальной тренировки к ним.

Подготовка спортсменов охватывает период от начала специализированных занятий спортом до перехода в сферу спорта высших достижений (от 5 до 10 лет в различных видах спорта). В спорте высших достижений спортсмен находится от 4 до 10 лет в зависимости от вида спорта. Многолетний период спортивной подготовки делится на этапы, которые связаны, с одной стороны, с возрастом занимающихся, с другой — со спецификой вида спорта. В качестве примера можно привести этапы многолетней подготовки в спортивных играх.

Первый этап предусматривает: воспитание интереса к спорту, приобщение детей к спортивной игре, начальное обучение технике и тактике, правилам игры, воспитание физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры, формирование умения соревноваться индивидуально и коллективно (мини-баскетбол, мини-волейбол и т. д.). Возраст от 9-11 лет.

Второй этап посвящен базовой технико-тактической, физической подготовке. В это время формируются основы техники и тактики, но без акцента на специализацию по игровым функциям, воспитание соревновательных качеств, применительно к спортивной игре. Возраст 12—14 лет.

Третий этап направлен на специальную подготовку, технико-тактическую, физическую, игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст 15—17 лет.

Четвертый этап предназначен для совершенствования технико-тактического мастерства, специализации по игровым функциям, адаптации к требованиям в командах высших разрядов. Возраст 18—20 лет.

Пятый этап — это демонстрация высоких спортивных результатов

на уровне спорта высших достижений. Возраст 21—30 лет.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель — уровень спортивного мастерства. Поэтому наиболее подготовленные спортсмены при условии выполнения установленных требований переводятся на следующий этап в более раннем возрасте.

Шестой этап — сохранение достижения, когда спортсмен продолжает занятия и участвует в соревнованиях в сфере массового спорта. Возрастных границ здесь нет.

Седьмой этап — поддержание тренированности. Содержание тренировки на этом этапе приобретает в большей мере рекреативно-оздоровительный характер, идет закрепление в качестве постоянных свойств организма и личности всего того ценного, что дали предшествующие многолетние занятия спортом.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов и т. д.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка высот мастерства может быть представлен в виде последовательных чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки (таб. 1), связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Таблица 1

Этапы	I	II	III	IV	V	VI	VII
	Предварительной подготовки	Начальной специализации	Углубленной специализации	Спортивного совершенствования	Высших достижений	Сохранения достижений	Поддержание тренированности
Годы занятий	1-2-3	4-5	6-7	8-9-10	От 4 до 12 л		
Стадии	Базовой подготовки	Максимальной реализации индивидуальных возможностей		Спортивного долголетия			

Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов. Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств, специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств, спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

В таблице 2 показаны примерные сенситивные (чувствительные) периоды изменения ростовесовых показателей и развития физических качеств детей школьного возраста.

Таблица 2

Ростовесовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+		+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+							+
Скоростно-силовые качества			+	+	+		+		+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+

Скоростная выносливость										+	+	
Анаэробные возможности (гликолитические)										+		+
Гибкость		+	+	+		+	+					
Координационные способности			+	+		+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+				

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом этих сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4—6 лет, а высших достижений — через 7—9 лет специализированной подготовки.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Вывод и результаты:

Таким в кратких чертах представлен многолетний процесс спортивной тренировки. Детальным исследованием его закономерностей заняты сейчас многие научные коллективы.

Причина вполне понятна: всевозрастающая значимость спорта, прежде всего, как одно из эффективнейших средств, всестороннего гармоничного совершенствования человека.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1990. -287 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования – 10-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2012.-480 с.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1977. -272 с.

ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА В ДОНОЗО- ЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

Клестов Вадим Вилордович, кандидат медицинских наук, заведующий отделением спортивной медицины ГБУЗ Пермского края «Врачебно-физкультурный диспансер»

Успех спортивной деятельности зависит не только от эффективности тренировочного процесса, но и в значительной мере от физиологических резервов спортсмена. Физиологические резервы это выработанные в процессе эволюции адаптационная и компенсаторная способность организма усиливать во много раз интенсивность своей деятельности по сравнению с состоянием относительного покоя.

Успешность спортсмена определяется способностью к выраженной экономизации функций организма в покое,

максимальной их мобилизацией при нагрузке и полноценным восстановлением после нее. Иначе говоря, результат спортивной деятельности определяется динамичностью и эффективностью процессов экономизации-мобилизации-восстановления организма, то есть способности к изменчивости (по латыни — вариабельности) функций организма. Исследование вариабельности организма, таким образом, дает важную информацию для оценки функциональных резервов спортсмена и, соответственно, адаптивных способностей и прогноза его успешности. Вариабельность ритма сердца (ВРС) является доступным, быстрым и информативным методом исследования изменчивости организма и широко используется в спортивной медицине.

ВРС — это изменчивость временных интервалов между ударами сердца, по которой можно судить о способности к адаптации организма как в настоящий момент (переносимость текущих нагрузок), так и в перспективе (оценка резерва адаптации) к условиям спортивной деятельности и, соответственно, успешности тренировочной и соревновательной деятельности.

Важнейшим качеством для успешности осуществления спортивной деятельности является не только экономизация функции в покое и здоровая мощная реакция на стресс, но и способность быстро восстанавливаться после нагрузок. Метод ритмокардиографии позволяет оценить и эту способность.

Для каждого вида спорта существует свой специфический «вегетативный портрет». В мобилизации резервных возможностей организма профессиональных спортсменов лежат принципиально различные регуляторные механизмы. Так, у спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта, доминирует центральный, а у спортсменов, тренирующих выносливость, автономный контур регуляции ритма сердца. Вариабельность ритма более выражена на тренировках динамического характера в сравнении со статическими тренировками.

Резерв спортсмена, его реактивность, в том числе ответ на нагрузку, выявление патологических и предпатологических отклонений и умение мобилизоваться, что немаловажно для соревновательной деятельности, можно выявить лишь при

проведении функциональных проб: ортостатической, дыхательной, пробы с физической нагрузкой. Их проведение не только позволяет получить наиболее полное представление о функциональном состоянии спортсмена, но и оценить динамику тренировочного процесса и найти пути его оптимизации. Адаптация организма, измеренная с помощью функциональных проб, может выступать как одна из важных характеристик тренированности. Кроме того, с помощью функциональных проб можно выявить наиболее перегруженные системы регуляции. Ибо чем более загружена та или иная функция организма, тем меньше ее ответ на воздействие.

Таким образом, исследование variability ритма сердца у спортсменов может быть использовано как инструмент при определении успешности спортивной деятельности. Это может быть полезно как в оценке текущих событий: динамический контроль за тренировками, определение спортивной «формы», раннее выявление признаков физического перенапряжения и состояния перетренированности, так и для определения резерва адаптации, прогноза спортивного результата, скорости протекания восстановительных процессов.

Целью нашего исследования было выявить особенности сердечного ритма спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса. Для исследования были взяты высококвалифицированные спортсмены (КМС, МС, МСМК) трёх специализаций: хоккей (n=15), плавание (n=18), тяжелая атлетика (n=14). Средний возраст обследуемых $18,5 \pm 2,1$ лет, стаж спортивной деятельности $9 \pm 1,5$ лет. Обследование проводилось в конце подготовительного периода, спортсмены находились в хорошей спортивной форме. Для оценки реактивности вегетативной нервной системы проводили активную ортостатическую пробу.

При анализе результатов исследований выявлено, что абсолютные показатели спектральной мощности волн высокой (HF), низкой (LF) и сверхнизкой (VLF) частоты, а также показатели общей мощности спектра (TP) достоверно различаются у спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса и значительно превышают значения «нормы». Кроме того, у хоккеистов (тренировочный процесс направлен на развитие скоростно-силовых качеств)

достоверно выше по сравнению с другими группами абсолютная мощность очень медленных волн (VLF). Наши данные согласуются с результатами, полученными другими исследователями, которые обнаружили, что в процессе тренировок растет общая мощность спектра (TP), преимущественно за счет увеличения мощности дыхательных волн (HF-компоненты).

При проведении активной ортостатической пробы (АОП) у спортсменов различных специализаций наблюдается разнонаправленная динамика изменения частотных составляющих спектра. У спортсменов, тренирующих силу, наблюдается увеличение общей мощности спектра за счет избыточной активации симпатического отдела ВНС.

Изменение частотных характеристик спектра у спортсменов, тренирующих скоростно-силовые качества (хоккей) и выносливость (плавание) согласуются с данными, полученными другими авторами, и характеризуются снижением суммарной мощности спектра (TP) и абсолютных значений (в мс²) его составляющих (HF, LF, VLF) при одновременном возрастании ЧСС.

Таким образом, результаты исследования показали, что направленность тренировочного процесса влияет на показатели спектрального анализа ВРС.

У спортсменов, развивающих силовые качества, показатели спектрального анализа находятся в пределах «нормы» для нетренированных лиц.

У спортсменов с большим объемом динамических нагрузок (хоккей, плавание) наблюдается повышение общей мощности спектра (TP) за счет увеличения доли

Выводы:

1. Показатели спектрального анализа у спортсменов высокой квалификации зависят от направленности тренировочного процесса:

- у спортсменов, развивающих силу, показатели TP, VLF, LF, HF, LF/HF соответствуют показателям здоровых нетренированных людей;

- у спортсменов, развивающих скоростно-силовые качества и выносливость, показатели общей мощности спектра значительно превышают показатели «нормы», за счет HF-компоненты, что связано,

вероятно, с большим объемом динамических нагрузок;

-у спортсменов, развивающих скоростно-силовые качества, показатели TP и VLF достоверно выше по сравнению со спортсменами, развивающими силу и выносливость

2. Реакция вегетативной нервной системы на изменение тела в пространстве (АОП) зависит от исходных показателей спектрального анализа и носит разнонаправленный характер у спортсменов разных специализаций.

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА УРОВЕНЬ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Коротков Степан Владимирович, студент
Боженко Александра Алексеевна, заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Одной из характерных черт современного катания на коньках является прогрессирующее усложнение соревновательных программ.

Специалисты в области фигурного катания сходятся во мнениях, что спортсмены, специализирующиеся в данном виде спорта, должны обладать хорошо развитой мышечной системой и специальной выносливостью.

Объектом нашего исследования являлась специальная физическая подготовка (далее – СФП) юных фигуристов в условиях соревновательной деятельности.

Предметом исследования - процесс влияния показателей специальной физической подготовки на уровень готовности юных фигуристов.

Гипотеза: мы предположили, что юные спортсмены, имеющие правильно-организованную специальную физическую подготовку, улучшат не только показатели физического здоровья, но

спортивные результаты в соревновательной деятельности.

Целью проводимого исследования являлся анализ влияния специальной физической подготовки на уровень готовности к соревновательной деятельности юных фигуристов.

Для решения цели были определены следующие задачи:

- рассмотреть особенности физического состояния структуры тела фигуристов и его влияние на спортивные достижения в фигурном катании на коньках;
- изучить нормативные требования и стандарты к школам фигурного катания;
- дать понятие специальной физической подготовки в фигурном катании;
- определить направленность и содержание физической подготовки в процессе многолетней тренировки;
- провести опытно-экспериментальную работу и проанализировать результаты о влиянии специальной физической подготовки на уровень соревновательной деятельности.

Методы исследования: изучение литературных источников и методических материалов, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тесты для измерения показателей физической подготовленности.

Исследование проводилось в 2 этапа на базе спортивного комплекса им. В.П. Сухарева, ГКАУ «Центр спортивной подготовки Пермского края».

Для участия в исследовании были организованы 2 группы юных фигуристов в каждой по 10 человек (10 девочек 2003 г.р., 10 девочек 2004 г.р.). С помощью различных методик (проба Руфье-Диксона, проба Штанге и Генчи) был выявлен уровень специальной физической подготовки.

Также были проведены специальные тесты (тесты Скуратовой Т.В., Тихомирова А.К.) по специальной физической подготовке для определения уровня спортивно-технической подготовки юных фигуристов что позволило выявить отстающие стороны в физической и спортивно-технической подготовленности спортсменов.

В начале октября 2014 года показатели Индекса Руфье – Диксона в контрольной группе составили 7,4, а в экспериментальной группе

- 7,0, что соответствует удовлетворительному уровню адаптации.

А в конце апреля 2015 года контрольная группа улучшила свои показатели до 5.0 ± 0.1 , экспериментальная группа до 3.6 ± 0.1

Таблица 3

Результаты «Проба Руфье-Диксона»

Годы	Численное значение	Показатель
1 группа		
2014	6.8 ± 0.1	удовлетворительно
2015	5.0 ± 0.1	хорошо
2 группа		
2014	5.1 ± 0.1	хорошо
2015	3.6 ± 0.1	хорошо

Так как способность переносить недостаток кислорода и длительное время задерживать дыхание очень важна для фигуриста, то при тестировании функциональной подготовки использовали показатель длительности произвольной задержки дыхания: пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генчи (задержка дыхания на выдохе) в сек.

Средний показатель пробы Штанге: в начале исследования в контрольной группе составлял $38,10 \pm 0,86$ сек., в экспериментальной группе $40,40 \pm 0,86$ сек., а в конце у контрольной группы он изменился в сторону улучшения до $40,40 \pm 0,86$ сек., в экспериментальной группе до $42,6 \pm 0,86$ сек. В пробе Генчи показатели поднялись в контрольной группе с $28,90 \pm 0,54$ до $28,20 \pm 0,54$ сек, а в экспериментальной группе с $37,63 \pm 0,54$ до $38,8 \pm 0,54$ сек. Увеличение показателей пробы Штанге и Генчи произошло в обеих группах, на основании того, что девочки занимаются в учебно-тренировочной группе 3 года обучения.

Таблица 4

Пробы Штанге и Генчи

Год	Штанге		Генчи	
	Группа 1	Группа 2	Группа 1	Группа 2
2014	$38,10 \pm 0,86$	$40,12 \pm 0,86$	$28,90 \pm 0,54$	$37,63 \pm 0,54$
2015	$40,40 \pm 0,86$	$42,60 \pm 0,86$	$28,20 \pm 0,54$	$38,80 \pm 0,54$

Уровень физической и спортивно-технической подготовленности фигуристов одиночного катания проверяли по программным тестам по фигурному катанию. Результаты исследования показаны в таблице 5 и Приложении.

Таблица 5

Средне-групповые показатели физической и спортивно-технической подготовленности юных фигуристов обеих групп в начале и в конце исследования

Специальные тесты (единицы измерения)	результат				оценка			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	2014 (8-9 лет)	2015 (10-11 лет)	2014 (8-9 лет)	2015 (10-11 лет)	2014 (8-9 лет)	2015 (10-11 лет)	2014 (8-9 лет)	2015 (10-11 лет)
Приседания в пистолетик, кол-во раз	14	18	12	22	Ниже среднего	Средний	Ниже среднего	Выше среднего
Прыжок в длину с места, см	134	165	138	189	Ниже среднего	Средний	Ниже среднего	Выше среднего
Многоскоки 20 м/с	7.15	-	6.75	-	Ниже среднего	-	Ниже среднего	-
Бег 400м, с	110.3	86	109.3	83.1	Ниже среднего	Средний	Ниже среднего	Средний
Прыжок с поворотом, град.	476	782	484	898	Ниже среднего	Средний	Ниже среднего	Высокий
Равновесие, с	1,84	-	1,77	-	Ниже среднего		Ниже среднего	-
Слаломный бег на льду назад 30 м/с	23,27	15.23	23,17	14.83	Ниже среднего	Средний	Ниже среднего	Выше среднего
Вращение переступанием на 3600 град., с	-	5,67	-	4.65	Ниже среднего	Средний	Ниже среднего	Выше среднего
Вращение волчок, об./с	-	2.50	-	2.67	Ниже среднего	Средний	Ниже среднего	Выше среднего

Из данных таблицы видно, что в начале исследования преобладает ниже среднего уровень развития специальных и базовых физических качеств, но после проведения необходимых детям в данном виде спорта.

В результате была прослежена динамика уровня специальной физической подготовки на протяжении нескольких лет занятий.

Результаты показали, что в начале исследования преобладает ниже среднего уровень развития специальных и базовых физических

качеств, необходимых детям в данном виде спорта. Однако по мере развития уровень подготовки в контрольной группе поднялся до среднего, а в экспериментальной группе уровень подготовки стал выше среднего.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит в дальнейшем правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе юных фигуристов.

Такой подход обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм.

АСПЕКТЫ ПСИХОМОТОРНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ С УЧЕТОМ МОРФОСТАТУСА

Ларионова Галина Петровна, аспирант
ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта»

Актуальность исследования. Художественная гимнастика относится к сложнокоординационным, технико-эстетическим видам спорта. С одной стороны, этот вид спорта требует от занимающихся определенного сочетания физических способностей, с другой стороны определенных морфологических параметров и внешних данных (низкая масса тела, узкокостный вариант телосложения, пропорционально сложенная фигура, длинные конечности, красивые «линии» и т.д.). По мнению многих авторов, соматотип ребенка предопределяет его меру предрасположенности к определенной специфике двигательной деятельности и проявление тех или иных

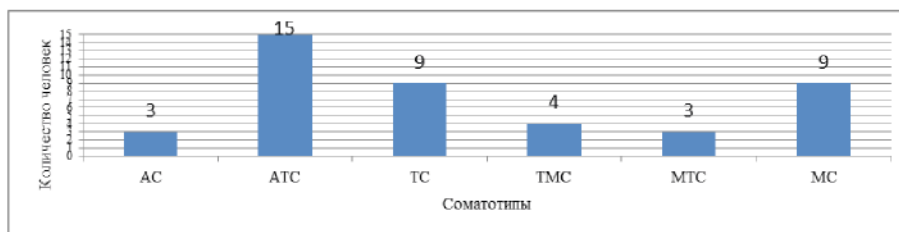
способностей (Э.Г. Мартиросов со авт., 2010; А.А. Массанова, 2011; Б.А. Никитюк, 1978; О.В. Рябченко, 2013). У каждого спортсмена есть сильные и слабые стороны подготовленности, причем первые могут компенсировать наличие вторых. Знание ведущих психомоторных способностей в конкретном виде спорта является основой для определения специальных средств подготовки (А.Г.Карпеев, 2012). Вопросы построения тренировочного процесса в художественной гимнастике с учетом морфостатуса и связанных с ним различий параметров психомоторных способностей являются нерешенными до настоящего времени.

Задача исследования. Изучение морфотипологического статуса и психомоторных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли 43 девочки 7-8 лет, занимающиеся художественной гимнастикой. Оценка соматотипа проводилась по методике В.Т. Штефко и А.Д. Островского (1929) в модификации С.С. Дарской (1975). Определение времени простой сенсомоторной реакции на свет, звук и времени реакции на движущийся объект, а также теппинг-тест проводились с помощью компьютерной программы «АПК спортивный психофизиолог». Исследование проведено на базе кафедры медико-биологических основ физической культуры и спорта СибГУФК, а также на базе БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР Л.В. Лебедевой».

Результаты исследования. В исследуемой выборке выявлены смешанные варианты соматотипа, что является типичным для популяции в целом. В процессе анализа представленной выборки выявлено преобладание девочек, имеющих узкокостный вариант телосложения (31 человек), к которым относятся представители астенического, астеноидно-торакального и торакального соматотипа. По внешним морфологическим параметрам, значимым для художественной гимнастики, представители этих типов телосложения имеют выраженное преимущество. Некоторая часть выборки состояла из девочек, имеющих торакально-мышечный, мышечный, мышечно-торакальный соматотип (12 человек). Представители данных вариантов соматотипа характеризуются более выраженным костным, мышечным и жировым компонентом в сравнении с предыдущей

частью выборки. Данные, полученные в результате обследования, представлены на рисунке 1.



АС- астеноидный соматотип

АТС-астеноидно-торакальный соматотип

ТС-торакальный соматотип

ТМС-торакально-мышечный соматотип

МС-мышечный соматотип

МТС-мышечно-торакальный соматотип

Рис. 1. Результаты оценки соматотипа гимнасток 7-8 лет

В ходе исследования изучены особенности проявления реагирующих способностей у гимнасток разных типов телосложения. Следует отметить, что уровень развития реагирующих способностей имеет большое значение для успешного выполнения целого ряда технических элементов в художественной гимнастике (выполнение «рисков» и «мастерства», и других действий с гимнастическими предметами). Анализ показателей времени реагирования (разные виды реакций) у гимнасток позволил выявить достоверно значимые различия между показателями представительниц отдельных соматотипов, однако степень их выраженности неодинакова. В частности, выявлены достоверно значимые различия между показателями ПЗМР и ПСМР представительниц узкокостных вариантов телосложения и результатами остальной части выборки (более низкий уровень реагирования в простых реакциях у первой части выборки, то есть у представительниц узкокостных вариантов телосложения). Результаты тестирования времени простой сенсомоторной реакции гимнасток разных соматотипов на свет, звук и время реакции на движущийся объект представлены на рисунке 2.

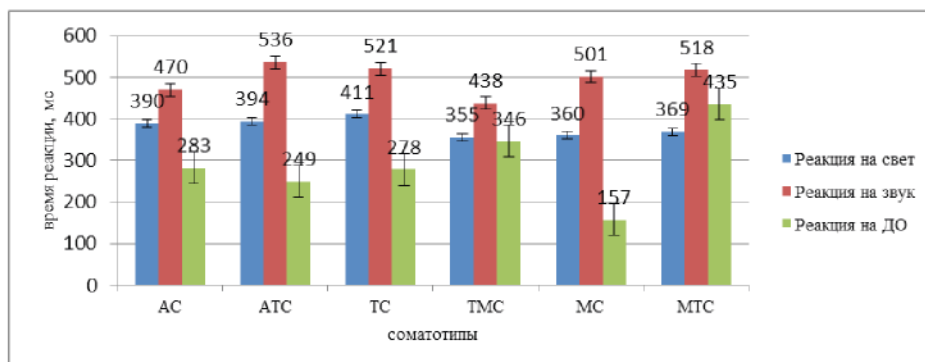
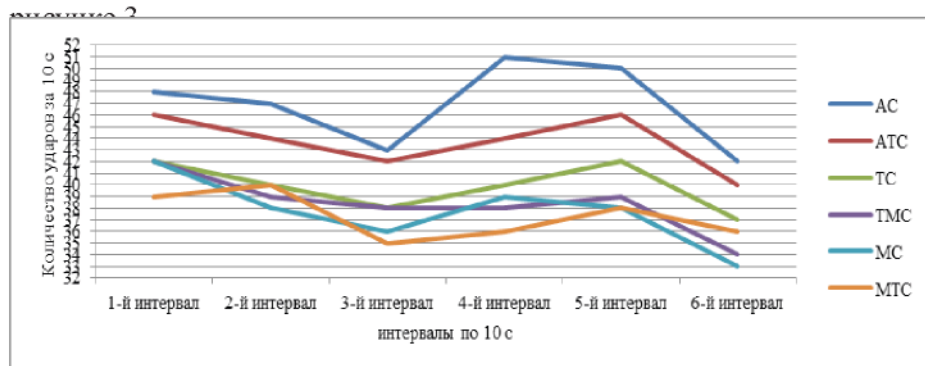


Рис.2 Результаты тестирования простой сенсомоторной реакции на свет, звук, движущийся объект у гимнасток разных соматотипов

Наименьшее время при тестировании простой сенсомоторной реакции на свет, звук показали представительницы торакально-мышечного соматотипа, при тестировании времени реакции на движущийся объект выявлено преимущество представительниц мышечного соматотипа. При этом практически все обследуемые гимнастки показали низкие результаты в сравнении с возрастными нормами.

Для оценки способности к максимальной частоте движений и оценки психомоторной выносливости гимнасткам было предложено пройти теппинг-тест. Результаты теппинг-теста представлены на



АС- астеноидный соматотип	ТМС-торакально-мышечный соматотип
АТС-астеноидно-торакальный соматотип	МС-мышечный соматотип
ТС-торакальный соматотип	МТС-мышечно-торакальный соматотип

Рис. 3 Результаты теппинг-теста гимнасток 7-8 лет разных соматотипов

Динамика количества ударов в первом 10-секундном временном интервале носит нисходящий характер у представительниц всех соматотипов за исключением представительниц мышечного соматотипа. Это свидетельствует о том, что в среднем испытуемые обладают слабым типом нервной системы, так как именно для такого типа характерно падение максимального темпа в первые 10–15 секунд выполнения теста (Е.П. Ильин, 2001). В среднем более высокие результаты максимальной частоты движений кистью показали представительницы астеноидного и астеноидно-торакального соматотипа. Анализ абсолютных значений показателя частоты движений у гимнасток в сравнении с возрастными нормами свидетельствует о высоком уровне результатов тестирования у представительниц всех типов телосложения.

Проведенный этап исследования позволил получить сведения об особенностях уровня развития отдельных психомоторных способностей у гимнасток, относящихся к разным соматотипам. Выявлено, что девочки, имеющие предпочтительные для гимнастики морфотипологические параметры, демонстрируют более низкие показатели по результатам тестирования реагирующих способностей в сравнении с представительницами остальных соматотипов. Данный факт позволяет свидетельствовать о проблеме поиска некоего консенсуса между соответствием требованиям внешних параметров гимнастики и ее уровнем психомоторных способностей, значимых для успешности достижения результатов. Дальнейший ход исследования будет строиться на обосновании модельных характеристик морфотипологического статуса и психомоторной подготовленности гимнасток начального этапа подготовки. Кроме

того, полученные сведения лягут в основу обоснования и разработки подходов дифференциации и коррекции тренировочного процесса гимнасток с учетом морфотипологических особенностей.

Литература

1. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб., 2001. – 464 с.
2. Дарская, С.С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С.С. Дарская // Сборник научных трудов. - М., 1975. - С. 45-53.
3. Карпеев, А.Г. Оценка психомоторных способностей на примере экстремальных видов деятельности / А.Г. Карпеев, А.А. Горский // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2012. - №2 (49). - С.51-52.
4. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. - М.: Изд-во «Физическая культура», 2010. - 119 с.
5. Массанова, А.А. Развитие физических качеств ребенка дошкольника / А.А. Массанова // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2011. - № 2. - С. 72-74.
6. Никитюк, Б.А. Факторы роста и морфофункционального созревания организма / Б.А. Никитюк. - М.: Наука, 1978. - 143 с.
7. Рябченко, О. В. Инновационные технологии в обучении двигательным действиям в подготовке юных спортсменов в художественной гимнастике / О. В. Рябченко // Слобожанский научно-спортивный вестник. - 2013. - № 5. - С. 209–212.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ И ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС СПО

Лешихина Тамара Нефёдовна, преподаватель
Зародина Оксана Ивановна, методист
ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва»

Одним из средств успешной подготовки студентов в ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР» к работе в сфере физической культуры является педагогическая практика, которая проходит в условиях, максимально приближенных к профессиональной деятельности.

Педагогическая практика студентов является формой организации учебного процесса, которая позволяет познакомиться с будущей профессиональной деятельностью, овладеть профессиональными умениями и навыками, опытом педагогической работы. Государственные образовательные стандарты по специальности «Физическая культура» предполагают обязательное прохождение практики в образовательных учреждениях.

Целью педагогической практики является формирование профессиональных умений студентов по организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в образовательном учреждении.

Задачи педагогической практики:

- углубление и закрепление теоретических знаний студентов;
- развитие потребности в педагогическом самообразовании и постоянном самовоспитании;
- воспитание и закрепление интереса к профессии педагога по физической культуре и спорту;
- воспитание профессионально значимых качеств личности будущего педагога;
- формирование и развитие профессиональных умений и навыков;
- изучение опыта работы по физическому воспитанию в общеобразовательных школах;
- формирование творческого, исследовательского подхода к педагогической деятельности.

Студенты проходят педагогическую практику в образовательных учреждениях города и области, с которыми заключены договоры. В исключительных случаях студенты могут проходить педагогическую практику по месту жительства в сроки, предусмотренные учебным планом училища. Руководство школьной практикой и методическое обеспечение осуществляет ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва».

Учебным планом нашего учреждения предусмотрены три вида педагогической практики: учебная, производственная и преддипломная. Прохождение практики предусмотрено в каждом из трех профессиональных модулей. Учебная и производственная практика по профессиональным модулям предусматривает закрепление и углубление знаний, полученных студентами в процессе теоретического обучения, приобретение ими необходимых умений практической работы по избранной специальности, овладение навыками профессиональной деятельности, приобретение практического опыта.

Получение студентами теоретического обучения происходит в процессе освоения таких учебных дисциплин, как «Теория и методика физической культуры и спорта», «Педагогика», «Психология», «Основы спортивной тренировки», «Спортивные игры» и др.

Учебная практика проводится образовательным учреждением при освоении студентами профессиональных компетенций в рамках профессиональных модулей и реализуется концентрированно в один период.

Производственная практика по профессиональным модулям осуществляется также концентрированно в один период в образовательном учреждении.

С целью систематизации учебного материала и структурирования видов деятельности студентов в процессе прохождения педагогической практики ежегодно разрабатываются рабочие программы. Программы практик являются составной частью программ профессиональных модулей. Основанием для разработки программ являются:

- Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. «Физическая культура»;
- учебный план учреждения;
- программа подготовки специалистов среднего звена по специальности «Физическая культура»;
- рабочая программа соответствующего профессионального модуля.

В рабочей программе предусмотрено распределение часов по курсам и семестрам; указаны общие и профессиональные компетенции, которыми должен овладеть обучающийся; определено содержание педагогической практики; обозначены формы и методы контроля, а также указаны требования к условиям реализации.

Оценка качества освоения программ учебной и производственной практик по профессиональным модулям включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения практики.

Текущий контроль по практике осуществляется преподавателем (руководителем практики) в процессе прохождения студентом практики в образовательном учреждении и изучения предоставленной студентом отчетной документации. Промежуточная аттестация проводится в форме «зачета» по учебной практике, и в форме «дифференцированного зачета» по производственной практике.

Педагогическая практика включает ряд заданий, выполняемых в определенной последовательности. В течение первой недели студенты работают в качестве помощников учителя физической культуры. Затем на протяжении оставшихся недель практиканты работают самостоятельно. В конечном итоге каждый из студентов должен провести контрольный урок.

В процессе педагогической практики студенты должны получить знания об основных особенностях содержания учебно-воспитательной работы общеобразовательной школы, ознакомиться с основными законодательными и регламентирующими документами: Законом РФ «Об образовании», Государственным образовательным стандартом по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе, комплексными программами физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, а также с организацией врачебно-педагогического контроля за деятельностью учащихся во время занятий физической культурой.

В начале педагогической практики студенты под руководством учителя физической культуры составляют индивидуальный план прохождения практики. В плане определяются конкретные мероприятия, которые должны быть проведены по всем разделам программы практики в установленные сроки применительно к

условиям школы. На все время практики студент прикрепляется к одному из классов в качестве помощника классного руководителя.

При прохождении производственной практики студенту-практиканту определена учебная нагрузка. Первые три дня практики студентам рекомендуется отвести на знакомство со школой, выделить время на организацию встречи с администрацией школы, а также на посещение уроков учителя физической культуры и ознакомление с документацией по организации учебного процесса.

За педагогическую производственную практику в школе студенту выставляется дифференцированная отметка. Для получения положительной отметки необходимо полностью выполнить программу практики, успешно провести контрольный урок, своевременно сдать руководителю отчетную документацию, подготовленную в процессе практики. Студент, не выполнивший программу практики, получивший отрицательный отзыв о работе или неудовлетворительную отметку, считается не выполнившим учебный план.

Для успешного прохождения школьно-педагогической практики определены требования по организации и проведению учебных и внеурочных занятий, с которыми студент знакомится в период подготовки к прохождению практики.

Для прохождения учебной практики студенту дается план-задание руководителем. По итогам прохождения учебной практики студент обязан предоставить дневник практиканта. В помощь студенту разработаны методические рекомендации по ведению и заполнению дневника практики, которые включены также и в рабочую программу.

По итогам прохождения производственной практики студент должен предоставить отчет, который включает в себя перечень документов. Общее руководство педагогической практикой осуществляет руководитель практики. Роль руководителя – это организация практики, направленной на обеспечение непрерывности и последовательности овладения студентами профессиональной деятельностью в соответствии с требованиями к уровню подготовки педагога по физической культуре и проводится в условиях, максимально приближенных к профессиональной деятельности.

С целью оказания методической помощи студентам–практикантам преподавателями училища составлены учебно-методические пособия «Педагогическая практика в общеобразовательной школе», «Практические рекомендации по прохождению педагогической практики» и «Педагогический контроль обучающихся на уроке физической культуры».

С целью создания условий для студентов, максимально приближенных к профессиональной деятельности, для подготовки к прохождению практики ежегодно в училище проводится конкурс «Лучший молодой специалист УОР», который стал любимой традицией для студентов и преподавателей. Конкурс способствует формированию активной жизненной позиции, интеллектуальному, духовному и творческому развитию, стимулированию высокой академической успеваемости студентов.

В условиях реализации новых федеральных государственных образовательных стандартов на основе модульно-компетентного подхода прохождение педагогической практики студентом является одним из важных направлений в становлении будущего специалиста – педагога по физической культуре и спорту. Она позволяет подготовить выпускника к успешной самореализации в будущей профессиональной образовательной деятельности.

Литература

1. Богданов, Г.П. Уроки физической культуры в I-IV классах [Текст]: учеб. пособие / Г.П. Богданов. – М.: Просвещение, 2008. – 192 с.
2. Коваленко, Н. В. Физическая культура в школе в условиях модернизации образования: учебно-методическое пособие [Текст] / Н. В. Коваленко. – Новокузнецк: Изд-во МОУ ДПО ИПК, 2008. – 92 с.
3. Лубышева, Л. И. Спортивная культура в школе [Текст] / Л. И. Лубышева. – М.: Изд-во НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 174 с.
4. Лях, В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура: воспитание,

образование, тренировка. – 2006. - № 1. – С. 21-23.

5. Петухов, С. И. Формирование здоровья и развитие младших школьников в системе физического воспитания: теория и практика [Текст] / С. И. Петухов. – Новокузнецк, 2000. – 176 с.

6. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2010 г. – 392 с.

7. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. [Текст]/Ю.Ф. Курамшина. Учебник. – М.: Советский спорт, 2004г. – 464 с.

8. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А.М. Максименко. Учебное пособие для студентов вузов. Изд.2. – М.: Воениздат, 2011г. – 320 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ГРУПП ВИДОВ СПОРТА С УЧЕТОМ БАЗОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Малкин Роман Викторович, заведующий отделом
Братков Кирилл Ильич, старший научный сотрудник
Гурин Ярослав Валерьевич, к.м.н., старший научный сотрудник
ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и
спорта»

Аннотация: Рассмотрена проблема формирования групп видов спорта с учетом базовых физических качеств, физиологических, педагогических и организационных особенностей спортивной подготовки в различных видах спорта и спортивных дисциплинах. Предложенная группировка может быть использована при формировании требований к уровню физической подготовленности занимающихся в рамках программ спортивной подготовки и программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта, а также при определении предрасположенности к отдельным видам спорта в рамках первоначального спортивного отбора.

Ключевые слова: физические качества, классификация, группы видов спорта, спортивных резерв.

Для научно-обоснованного формирования групп видов спорта с учетом базовых физических качеств необходимо рассматривать значительный комплекс факторов: особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта, разную направленность и специфику видов спорта и спортивных дисциплин, индивидуальность и мотивацию занимающихся, возрастные и гендерные особенности, организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям физической культурой и спортом в рамках работы физкультурно-спортивных организаций. Соблюдение данных условий позволит создать благоприятные условия для повышения качества дополнительного образования в области физической культуры и спорта, формирования гармоничной личности и обеспечения подготовки спортивного резерва спортивных сборных команды Российской Федерации.

Научное обоснование формирования групп видов спорта было проведено в несколько последовательных этапов:

- определение физиологических основ группировки видов спорта;
- выявление педагогических особенностей разделения видов спорта по группам;
- формирование групп видов спорта.

Этим этапам собственных разработок предшествовала экспертно-аналитическая работа по изучению предшествующего отечественного и зарубежного опыта по данной проблеме – группировке видов спорта по классификационным признакам.

Прежде всего, были рассмотрены отечественные классические и современные работы по спортивной физиологии и педагогике [1–3].

Развитие спорта, нарастающая диверсификация различных его видов привели к появлению большого числа отдельных видов спорта (сейчас их насчитывается более 200). Это ставит перед учеными и организаторами спорта новые задачи в отношении разработки оптимальной группировки и классификации. Здесь должны приниматься во внимание содержательная сущность

состязаний, особенности физических действий, принципы ведения соревнований и иные факторы.

Отечественные специалисты всегда уделяли большое внимание проблеме классификации. К числу основополагающих работ данного направления следует отнести классификацию Л.П. Матвеева. Он кладет в основу своего разделения характер двигательной активности в соревнованиях. По этому ведущему признаку он выделяет шесть групп:

-1-я группа – к ней относится большинство видов спорта с предельно активной двигательной, результаты которых зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена, выявляемых в процессе соревнований (легкая атлетика, плавание, борьба, спортивные игры и т. д.).

-2-я группа - (мотоциклетный, автомобильный, виды спорта, основу которых составляют действия по управлению различными средствами передвижения, где спортивный результат обусловлен внешними движущими силами и умением рационально пользоваться ими парусный спорт и т.д.);

-3-я группа - виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального спортивного оружия (пулевая стрельба, стрельба из лука, дартс и др.);

-4-я группа - виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсменов (авиамоделный, автомобильный спорт);

-5-я группа - виды спорта, основное содержание которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки);

- 6-я группа - многоборья, составленные из различных дисциплин, входящих в различные виды спорта (биатлон, служебные многоборья, спортивное ориентирование и др.).

В ряде исследований строгой классификации по видам спорта не проводится, а применяется группировка по базовым группам типа: циклические или ациклические, единоборства, многоборье, спортивные игры.

Имеются отечественные классификации физических упражнений,

основанные на физиологических показателях. Наиболее известна классификация, предложенная В.С. Фарфелем [4]. Им разработана система, учитывающая многообразие и разнохарактерность движений, осуществляемых человеком при выполнении физических упражнений (Таблица 1), которая помогает при классификации видов спорта по отдельным группам.

Таблица 1 - Схема физиологической классификации упражнений в спорте [4]

№ пп	Вид движения	Характеристика
I	Стереотипные (стандартные) движения	Качественного значения (с оценкой в баллах) Количественного значения (с оценкой в килограммах, метрах, секундах)
	Циклические	По зонам мощности: - максимальной, - субмаксимальной, - большой, - умеренной
	Ациклические	Собственно-силовые Скоростно-силовые Прицельные
II	Ситуационные (нестандартные) движения	Спортивные игры Единоборства Кроссы

К настоящему времени специалисты стали выделять новые группы видов спорта, которые требуют систематизации и включения в общую классификацию. Например, адаптивные виды спорта, служебно-прикладные и военно-прикладные виды спорта, виды спорта с животными, участвующими в соревнованиях и др.

Также были изучены современные зарубежные руководства, в которых затрагиваются вопросы классификации видов спорта.

На международном уровне в теории спорта главным образом используется «Олимпийская классификация видов спорта» [5]. В

ней принято выделять шесть групп:

-1-я группа – циклические виды спорта (беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, гребля, велоспорт, лыжный, конькобежный спорт и др.);

-2-я группа – скоростно-силовые виды спорта (легкоатлетические виды спорта, метание, спринтерские номера программы в различных видах спорта);

-3-я группа – сложнокоординационные виды спорта (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.);

-4-я группа – единоборства (все виды борьбы и бокса);

-5-я группа – спортивные игры (футбол, хоккей, волейбол и т.д.);

-6-я группа – многоборья (лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье, современное пятиборье и др.).

В вышеупомянутой классификации В.С. Фарфеля все движения разделены, исходя из критерия стандартности, на стереотипные (с повторяющимся порядком действий) и ситуационные (спортивные игры и единоборства). Оценка спортивного результата в группе стандартных движений разделено на две группы по характеру оценки спортивного результата: упражнения качественного значения (к примеру, в видах спорта – художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду) и количественного значения (легкая атлетика, велоспорт, спортивная гребля). Из группы количественного значения выделены разноструктурные упражнения – ациклические и циклические. Ациклические бывают следующих видов: собственно-силовые (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг), скоростно-силовые (прыжки, метания), прицельные (стрельба пулевая, стрельба стендовая, стрельба из лука). Циклические упражнения разделены по зонам относительной мощности, исходя из предельного времени работы (максимальная, субмаксимальная, большая и умеренная мощности).

Для стандартных (стереотипных) движений характерна относительная неизменность движений и их последовательности. Стандартные циклические упражнения отличаются повторением одинаковых двигательных актов (по схеме: 1-2-1-2-1-2 и т.д.). Стандартные ациклические движения характеризуется стереотипной

программой двигательных актов, но, в отличие от циклических упражнений, эти акты разнообразны (1-2-3-4 и т.д.). Их подразделяют на движения качественного значения, оцениваемые в баллах, и на движения, имеющие количественную оценку.

Среди движений с количественной оценкой выделяют:

-собственно-силовые (к примеру, упражнения с отягощениями), в которых сила спортсмена направлена на преодоление массы поднимаемого снаряда, а его ускорение изменяется незначительно;

-скоростно-силовые (прыжки, метания), в которых масса метаемого снаряда или масса собственного тела спортсмена – величина постоянная, а спортивный результат определяется заданным снаряду или телу ускорением.

-прицельные движения (такие как пулевая стрельба, стрельба из лука, городки или дартс) требуют устойчивости позы, высокий уровень координации, анализа сенсорной информации.

К видам спорта, для которых характерны нестандартные (ситуационные) движения, относятся спортивные игры и единоборства. Из-за большой сложности современных трасс к этой группе причисляют кроссы. Данные движения характеризуются:

-переменной мощностью работы (колебания от максимальной до умеренной зоны мощности или полной остановки спортсмена), связанной с непрерывными изменениями структуры двигательных действий и направлений движения;

-изменчивостью ситуации, сочетаемой с ограничениями во времени для выполнения необходимых действий.

Ситуационные упражнения имеют ациклическую или смешанную (циклическую и ациклическую) структуру движений с преобладанием динамической скоростно-силовой работы и высокой эмоциональностью. Для борьбы также характерны существенные статические напряжения опорно-двигательного аппарата.

Игровые виды спорта и спортивные единоборства предъявляют дополнительные требования к интеллекту занимающегося – развитие творческого мышления, умение оценивать текущую ситуацию и предугадывать возможные будущие изменения. Скорость выполнения движений в данных видах спорта исключает сенсорную коррекцию текущего двигательного акта. Именно поэтому при

подготовке спортсменов в данных видах спорта настолько важно доведение до автоматизма постоянно изменяющихся движений и технических навыков.

Необходимо уделять внимание специфическим чертам интеллектуальной деятельности – оперативному мышлению, способности устойчиво концентрировать внимание, а в командных играх – распределять внимание и проявлять способности к правильному принятию решений и быстрой мобилизации из памяти тактических комбинаций, двигательных навыков и умений для эффективного решения тактических задач [6].

Физиологическая характеристика движений и соответственно видов спорта позволяет выделить следующие группы:

- циклические виды спорта;
- игровые виды спорта;
- спортивные единоборства;
- скоростно-силовые виды спорта;
- сложно-технические виды спорта.

К циклическим видам спорта принято относить такие виды спорта, в которые входят бег, ходьба, плавание, гребля, езда на велосипеде, лыжные гонки, катание на коньках и другие подобные движения. Общие черты данной группы выражаются как в отношении движений, так и в отношении энергозатрат. Они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, нормализацию обмена веществ. Процесс физического воспитания в данных видах спорта заключается в выполнении упражнений, требующих длительной работы больших групп мышц. Большая часть циклических движений представляет собой естественные локомоции (движения) или базируются на них.

Игровые виды спорта (спортивные игры) характеризуются большим разнообразием движений – бегом, прыжками, бросками мяча с места и в прыжке, ударами по мячу верхними или нижними конечностями, различными силовыми взаимодействиями. Данные движения выполняются в условиях взаимодействия (в том числе, в борьбе) игроков. Изменение структуры движений, интенсивности выполнения технико-тактических действий во время игры происходит непрерывно. Часть спортивных игр, таких как хоккей

с шайбой, баскетбол, регби, гандбол, также имеют выраженную скоростно-силовую направленность. Упражнения, характерные для данной группы, способствуют развитию быстроты, силы, ловкости.

Для спортивных единоборств свойственно преобладание или сочетание борцовской и ударной техник, что влияет на развиваемые физические качества и специфику подготовки. В данных видах спорта сочетается скоростно-силовая работа со статическими напряжениями. Особенно эффективно в ходе подготовки развиваются такие физические качества, как сила, быстрота, ловкость. Успешная двигательная деятельность обучающегося во многом зависит от степени развития проприоцептивной чувствительности. Мышечная система единоборцев адаптирована преимущественно к работе в анаэробном режиме.

В скоростно-силовых видах спорта ведущую роль играют как физическая сила, так и техника выполнения упражнений. Работа носит динамический характер при подъеме спортивного снаряда, при его удержании и фиксации – статический. Внимание уделяется также сохранению равновесия тела при выполнении упражнений со значительными отягощениями. Виды спорта, входящие в данную группу, развивают силу, быстроту, координационные способности.

Для сложно-технических видов спорта характерно выполнение системы специальных сложных в техническом плане физических упражнений, направленных на совершенствование двигательных способностей человека. Тренировки в видах спорта данной группы направлены на развитие опорно-двигательного аппарата, координационных способностей и вестибулярной устойчивости. Расход энергии при выполнении сложно-координационных упражнений незначительный, что связано с их кратковременностью [7, 8].

Общими педагогическими особенностями современной системы физического воспитания являются: гибкое планирование; оперативная коррекция программы подготовки в зависимости от целей и задач; развитие технико-экономических навыков обращения с инвентарем и оборудованием у воспитанника и тренера; акцентирование внимания на развитии физических качеств, обеспечивающих надежность достижения поставленных целей в

динамично изменяющихся условиях [9].

Наряду с принципами и положениями, характерными для всей системы физического воспитания и спортивной подготовки, проявляются тенденции к расширению и детализации подходов к подготовке занимающихся в следующих группах видов спорта:

- циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости;
- скоростно-силовые виды спорта;
- сложно-координационные виды спорта;
- стрелковые виды спорта;
- спортивные единоборства;
- игровые виды спорта;
- многоборья.

Для циклических видов спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, решение основных методических задач подготовки обеспечивается за счет следующих мероприятий:

- повышением базовой подготовленности в многолетнем и годичном циклах за счет выполнения оптимальных объемов нагрузок, направленных на увеличение аэробных возможностей организма и развитие силовых качеств как основы перехода к высокоинтенсивным соревновательным нагрузкам;
- постепенной интенсификацией тренировочного процесса, повышением скорости передвижения на предсоревновательных этапах;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для данного вида спорта;
- построением годичной подготовки, включающей в себя от одного до трех макроциклов;
- постепенным достижением высоких общих объемов тренировочных нагрузок. При этом объем нагрузок должен быть индивидуализирован в зависимости от продолжительности соревновательной дистанции.

Средства силовой подготовки преимущественно носят специализированный характер, применяются круглогодично и направлены на увеличение и поддержание уровня подготовленности обучающегося.

Задачи подготовки в скоростно-силовых видах спорта могут быть успешно реализованы за счет следующих положений:

- планомерного повышения скорости (мощности усилий) выполнения соревновательного упражнения в годичном цикле в соответствии с постепенно растущим уровнем функциональных возможностей организма занимающегося;

- развития способности выполнения соревновательного упражнения на модельной скорости и в необходимом ритме за счет соответствующего уровня технического мастерства и специальных физических качеств;

- опережающего решения задач базовой специальной физической подготовки по отношению к этапу, преимущественно направленному на повышение скорости соревновательного упражнения, и совершенствования технико-тактического мастерства на высокой мощности усилий;

- повышения специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

В ациклических скоростно-силовых видах спорта и дисциплинах наблюдается более высокая сопряженность в совершенствовании физических качеств и технических навыков; расширение доли нагрузки в зонах высокой интенсивности (субмаксимальных зонах).

Успех подготовки в сложно-координационных видах спорта связан с доведением исполнительского мастерства спортсменов до совершенства и достижением на этой основе высокой надежности технических действий, что обеспечивается за счет:

- овладения новыми сверхсложными оригинальными упражнениями, обеспечения результативной деятельности в более сложных условиях, чем основные соревнования, и учетом перспективности программ, степени опережения их по сложности и композиции;

- применения методов сопряженных воздействий, значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает «запрос» соревновательной деятельности;

- многократным моделированием усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов.

В ударных модельных микроциклах объем нагрузки может превышать соревновательный почти в 2 раза;

-постоянной готовностью к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Схожие задачи и методы подготовки используются в стрелковых видах спорта. Достижение точности стрельбы главным образом зависит от освоения прочих навыков, наиболее рациональных технических действий при производстве выстрела и надежности соревновательной деятельности – умения сохранить рациональную технику выстрела в условиях жесткого лимита времени. Данная специфика обеспечивается:

-увеличением в тренировочном процессе объемов специальной подготовки с повышенной степенью психологической напряженности;

-увеличением доли соревновательной подготовки;

-проведением контрольных соревнований и тренировочного процесса в усложненных условиях (по отношению к условиям основных стартов);

-освоением скоростной манеры ведения стрельбы;

-использованием ударных модельных микроциклов с объемом нагрузки, многократно превышающей соревновательную нагрузку.

Успешность подготовки в спортивных единоборствах связано с реализацией следующих методических положений:

-построением процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в различных видах единоборств;

-акцентом на развитие наиболее сильных качеств спортсмена, совершенствование тех технико-тактических навыков, которые преимущественно обеспечивают достижение планируемого результата;

-первоочередным повышением уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствованием специальной выносливости;

-использованием оптимальных объемов специальной подготовки, особенно в режимах, моделирующих соревновательную деятельность спортсменов;

-повышением уровня надежности и сбалансированности

атакующих и защитных действий в соответствии с требованиями соревновательной деятельности.

Современный уровень конкуренции в игровых видах спорта потребовал подготовки игроков по следующим параметрам: игровой интеллект, высокий уровень скоростно-силовых качеств, виртуозное владение техническими приемами, психическая устойчивость в играх с любым соперником. Наиболее важными методическими положениями для всех игровых видов спорта являются:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой конкретных видов игровой соревновательной деятельности;

- высокие тренировочные нагрузки концентрируются по относительно коротким временным циклам и сочетаются с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

- акцент на повышении специальной физической подготовленности, особенно развитие взрывной и стартовой силы;

- совершенствование базовой подготовки на всех этапах годового цикла главным образом за счет комплексной тренировки;

- увеличение специализированности нагрузки путем повышения удельного веса упражнений, моделирующих соревновательную деятельность.

Для командно-игровых видов спорта актуально увеличение диапазона игровых функций исполнителей, скоростная техника в условиях жесткого силового противостояния; повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры.

Для индивидуальных игровых видов спорта большое значение имеет обоснование и построение конкретной стратегии игры против соперников с различным стилем игровой соревновательной деятельности; направленность построения тактики игры на полное использование сильных сторон мастерства спортсмена.

Повышение подготовленности обучающихся в многоборьях обусловлено высокими результатами в коронных видах и равным выступлением в остальных; акцентированием подготовки на ключевых дисциплинах и реализацией следующих методических положений:

- дозирование объема и направленности нагрузки (ее соотношение

и чередование в различных циклах должно сводить к минимуму отрицательное влияние одних видов на другие);

- выделение 2–3-дневных занятий в большинстве микроциклов, направленных на преимущественное развитие физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, координационных);

- возрастание объема соревновательной подготовки за счет увеличения стартов в отдельных видах, входящих в многоборье.

Кроме указанных выше особенностей подготовки и педагогической деятельности, необходимо учитывать следующие особенности развиваемых в Российской Федерации видов спорта:

- использование животных, участвующих в спортивных соревнованиях, в ходе подготовки к соревнованиям и выступления на них;

- высокие темпы развития спортивно-технических видов спорта, связанных с моделированием, конструированием и использованием в ходе физического воспитания достижений научно-технического прогресса;

- особенности образовательного процесса для видов спорта, осуществляемых в природной среде;

- специфику реализации образовательных программ для лиц с ограниченными возможностями;

- особый статус и традиции национальных видов спорта;

- прикладной и ведомственный характер служебно-прикладных и военно-прикладных видов спорта.

Предложенная группировка видов спорта

На основании анализа и обобщения современных данных о видах спорта сформировано 11 групп видов спорта, сходных по содержанию, структуре и условиям реализации подготовки обучающихся. При этом за основу группировки брались специфические требования, предъявляемые к спортсмену в процессе выполнения характерных для избранного вида спорта упражнений.

Исходя из физиологических характеристик и особенностей педагогического процесса подготовки, предлагается следующая группировка видов спорта:

- 1) Адаптивные виды спорта.
- 2) Виды спорта с использованием животных, участвующих

в спортивных соревнованиях.

- 3) Игровые виды спорта.
- 4) Командно-игровые виды спорта.
- 5) Многоборья.
- 6) Национальные виды спорта.
- 7) Сложно-координационные и стрелковые виды спорта.
- 8) Служебно-прикладные и военно-прикладные виды спорта.
- 9) Спортивно-технические виды спорта и виды спорта, осуществляемые в природной среде.
- 10) Спортивные единоборства.
- 11) Циклические и скоростно-силовые виды спорта.

По данным 11 группам было осуществлено распределение видов спорта, внесенных во Всероссийский реестр видов спорта, для которых возможно определение нормативов и требований к уровню физической подготовленности спортсменов.

Литература:

- 1 Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст]: В. П. Платонов – М., 1986 – 284 с.
- 2 Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры [Текст] Л. П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
- 3 Холодов Ж. К., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст]/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
- 4 Фарфель, В. С., Управление движениями в спорте [Текст]: В. С. Фарфель / Физическая культура и спорт - Москва, 1975. – 208 с.
- 5 Олимпийская классификация видов спорта [Электронный ресурс] – 2013 – (www.opace.ru/a/klassifikatsia_vidov_sporta).
- 6 Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст]: М. А. Годик – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 156 с.
- 7 Шмидт, Р. Ф. Соматовисцеральная сенсорная чувствительность / Физиология человека [Текст]: Р. Ф. Шмидт, Г. Тевс / Под ред. академика П. Г. Костюка / 3-е издание, «Мир» / Москва – 2005, том 1. - С. 206-208.

8 Акопян, А. О. Физическая подготовленность квалифицированных борцов [Текст] // А.О. Акопян, В.А. Панков, М.А. Гаджимагомедов / Вестник спортивной науки, № 3 / Москва, 2012. – С. 3-6.

9 Сулов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки [Текст] / под. ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина / М.: СААМ, 1995. - 445 с.

**МОТИВАЦИОННАЯ СТРАТЕГИЯ УПРАВЛЕНИЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В
СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Мареева Елена Борисовна, преподаватель
Шелохович Татьяна Александровна, преподаватель
ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва»

Изучение состояния и поиск путей совершенствования физической культуры студентов в системе профессионального образования выводят на целый ряд объективных и субъективных факторов. С какой бы стороны не рассматривались реальности физической культуры обучающихся профессиональных образовательных учреждений, оказывается, что уровень, качество, технология, ближайшие педагогические результаты и отдаленный эффект, прямо или опосредованно обусловлены господствующими в обществе социальными и индивидуальными личностными потребностями, установками, ценностными приоритетами, которые несут в себе соответствующее мотивационное наполнение.

Именно ценностно-мотивационные компоненты гарантируют решение таких вопросов физической культуры как программно-методическое построение учебного процесса, повышение эффективности физкультурного образования в отдельных звеньях профессиональной школы, приобщении студентов к внеклассным и самостоятельным занятиям физкультурно-спортивной деятельности,

их физическом воспитании и формировании здорового образа жизни.

Наиболее концентрированно ценностно-мотивационные компоненты проявляются через ценностное отношение к физической культуре, как на социальном, так и на индивидуально-личностном уровне. В ценностном отношении фокусируются все те социально-психологические проекции в сферу физической культуры, которые приносят в ее функционирование и развитие свой положительный или отрицательный импульс [4].

Одним из решающих факторов, которые определяют состояние и дальнейшее развитие физической культуры в обществе, является господствующая в нем система ценностей, ценностных ориентаций и приоритетов, поэтому нужны радикальные меры в направлении по улучшению здоровья и физической культуры обучающихся профессиональной школы. Повышение ответственности государственных и административных органов за состояние здоровья, физического развития принесет реальное улучшение физической культуры студентов.

Другим важным направлением, по которому должно идти повышение физической культуры студентов профессиональной школы – формирование ценностного отношения к своему здоровью, физическому состоянию, физическому развитию и физической культуре. Полученные материалы изучения отношения к физической культуре и спорту, ценностных ориентаций студентов показывают, что здоровье в ранговом ряду ценностей жизни, хотя и занимает верхние позиции, явно недооценивается. В ряде профессиональных образовательных учреждений около трети респондентов не относят его к числу самых главных ценностей. Конечно, студенты усваивают пренебрежительное отношение взрослых к своему и чужому здоровью, господствующее в современном обществе. Но это лишний раз указывает на необходимость специальной работы во всех звеньях системы образования по формированию такой системы ценностей жизни, где бы здоровью было отведено приоритетное место [3].

Третье направление, по которому следует искать возможности приобщения студентов к физической культуре – повышение эмоционального и смыслового наполнения учебных занятий по физической культуре и спорту, их привлекательности и

эффективности.

Преподавателю физического воспитания профессионального образования необходимо управлять процессом формирования мотивационного компонента, а для этого необходимо знать не только содержательную сторону, но и процессуальную [1,с.65-66].

Преподаватель ставит цель, она должна быть принята студентом, только в этом случае может быть следующий этап формирования мотива - побуждения. Чтобы общественно значимая цель, поставленная преподавателем, стала личностно-значимой, недостаточно просто предъявлять социальные требования и призывы (ты должен, тебе это пригодится, ты должен понять), надо сделать их фактором сознания (студент осмысливает цель). Но оказывается и этого недостаточно. Необходимо, чтобы студент принял цель. Это происходит путем соотношения нового мотива с теми, которые уже были у студентов [1,с.72-73].

Цель может быть ближняя, решаемая на данном этапе, или дальняя – перспектива – воображаемое будущее. Принятые личностью студента перспективы, служат стимулом ее дальнейшей деятельности. Важно, чтобы перспектива была связана не только с конечным результатом, но и с самим процессом выполнения задания.

После принятия личностью цели (перспективы) идет побуждение к действию и само действие (формирование новых двигательных умений, действий). Следующий важный этап – подкрепление, стимулирование к действию. В мотивации различают смысловой и стимульный моменты. Именно стимул позволяет не только включить новый мотив в имеющуюся систему, но и закрепляет его. В результате сначала у студента возникает неустойчивый мотив. При благоприятных дальнейших условиях мотив может быть окончательно принят и превратиться в устойчивый [1, с.311].

К смыслообразующим мотивами занятий спортивной направленности, относят:

- сохранение здоровья;
- удовлетворение от двигательной активности;
- игровая деятельность, приносящая положительные эмоции;
- самосовершенствование;
- оценка окружающих;

- принятие окружающими;
- эффективное общение;
- приобретение практических навыков и др.

Стимулирующие факторы проявления мотивов:

- зрелищность спортивных мероприятий;
- атмосфера азарта;
- эстетичность физической культуры и спорта;
- сохранение и укрепление здоровья;
- поддержка уровня работоспособности;
- личная безопасность;
- профилактика вредных привычек;
- расширение круга общения;
- возможность стать кумиром;
- внешняя физическая привлекательность;
- повышение конкурентоспособности в учебной и трудовой деятельности [1, с.288-289].

Данная мотивационная стратегия способствует формированию позитивного отношения к занятиям физической культурой, решает задачу личностного развития, повышает уверенность в себе, расширяет коммуникативные связи, а также сохраняет хорошее самочувствие, так как отсутствует фактор давления на личность со стороны преподавателя.

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Учебное пособие / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512с.
- 2.Изаак С. И. Управление физкультурно-оздоровительной работой: учеб.- метод. пособие / С.И. Изаак, М. Х. Индреев, М. Н. Пуховская. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 96 с.
3. Сулейманов И.И. Общее физкультурное образование: учебник / И.И. Сулейманов, О. А. Аюшеева, П. А. Коротаева. – Тюмень: Вектор Бук, 2000. – 128 с.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464с.

СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ «СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА» И «СПОРТИВНАЯ СУБКУЛЬТУРА»

Мухамитянов Финис Давлетханович, доцент, профессор
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической
культуры»

Наряду с понятием «спортивная культура» в ряде опубликованных работ отечественных авторов используют понятие «спортивная субкультура». В научной литературе на сегодняшний день нет однозначного и чёткого разделения понятий «спортивная субкультура» и «спортивная культура», отсутствуют работы, посвящённые соотношению этих понятий.

Появление спортивной культуры связано с рядом предпосылок.

Во-первых, многолетние наблюдения и исследования, проведенные в различных отраслях спортивной науки, показывают, что высококвалифицированные спортсмены отличаются высоким уровнем развития не только своей телесности, но личностных качеств.

Во-вторых, спорт, как в общественном сознании, так и в государственных документах выделяется в самостоятельное социально-культурное явление. ФЗ о физической культуре и спорте 2007года законодательно закрепил самостоятельное положение спорта. Термину «спорт» было дано следующее определение: спорт – это сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки к ним.

В-третьих, в гуманитарной сфере знаний наблюдается сближение позиций в определении понятия «культура». Это позволяет снять ряд противоречий в смежных понятиях. Так А.Я. Флиер отмечает, что в современной науке культура понимается как ценностно-смысловое, нормативно-регулятивное и символично-информационное содержание любой сферы общественно значимой деятельности людей [11]. Культура воплощается в самых разных сферах человеческой деятельности, в том числе связанных с человеческой телесностью.

Любая деятельность формируется и развивается по определенным

культурным стандартом, «культурным сценариям деятельности» [3]. В результате проникновения культуры в деятельность возникает культура конкретной деятельности (профессиональная культура): педагогическая культура, экономическая культура, спортивная и физическая культура и т.д. Любой «культуре сферы деятельности» присуще следующее - историческая селекция, отбор приемлемых форм и технологий осуществления деятельности и взаимодействия людей, выбираемых не только по признакам их утилитарной эффективности, но и по критериям социальной допустимости [11].

Л.И. Лубышева одна из первых начала разрабатывать тему спортивной культуры. С ее точки зрения: «Спортивная культура – составная часть общей культуры, объединяющая категории, закономерности, учреждения и блага, созданные для интенсивного использования физического упражнения в рамках соревновательной деятельности, которая преследует цель первенства и рекорда вследствие физического и духовного совершенствования человека» [5, С. 30, 235]. С позиций ценностного (аксиологического) подхода к спортивной культуре рядом авторов выделены структура, компонентный состав, функции, содержание, формы и т.д. Так Л.И. Лубышева и А.И. Загревская в структуре спортивной культуры выделяет компоненты: аксиологический, эмоционально-волевой, социально-коммуникативный, рефлексивно-деятельностный, когнитивный [4]. Близки к изложенной позиции мнения В.И. Столярова с соавторами [10].

Таким образом, можно сделать вывод, что спортивная культура достаточно плодотворно изучается в системе гуманитарного знания. Однако возникает вопрос о том, насколько правомерно введение понятия «спортивная субкультура» и в чем его принципиальное отличие.

В обществе существует феномен многообразных культурных различий, обусловленных принадлежностью людей к той или иной социальной или профессиональной группе. Для обозначения устойчивых культурных различий используют термин – субкультура. Единой устоявшейся системы взглядов на явление субкультуры сегодня нет. Но чаще всего под субкультурой понимают культуру отдельных групп и слоев, сформировавших свою систему и иерархию

ценностей, норм поведения и стиль жизни, отличающий их от других социальных групп и общностей.

С признанием в обществе спорта как элемента современной культуры и его роли в формировании личности человека, все больший интерес вызывает изучение субкультурных явлений характерных для спортивной деятельности. Изучение субкультурных явлений спорта происходит, как в рамках исследования молодежных субкультур, так и профессиональных. При изучении молодежных субкультур исследователи выделили спортивные и околоспортивные субкультуры. Спортивные субкультуры: стритбол, паркур, скейтборд, велосипед bmx, роликовые коньки и сноуборд, а околоспортивные - субкультуру спортивных фанатов, в частности, футбола.

К направлению исследований, в которой рассматриваются профессиональные субкультуры целесообразно отнести материалы, представленные А.Г. Егоровым с М.А. Захаровым, а также В.А. Винник и Т.Ю. Федоровой [1, 2]. Они используют в своих работах понятие «спортивная субкультура» и дифференцируют на субкультуры отдельных видов спорта. А.Г. Егоров и М.А. Захаров указывают, что доминирование профессиональных и групповых норм в спортивной сфере над общекультурными оформилось в настоящее время в особую спортивную субкультуру с собственной идеологией, системой норм и ценностей [2]. Близких взглядов с отмеченными авторами придерживаются В.А. Винник, Т.Ю. Федорова [1].

Предметом исследований ряда специалистов в области спорта в последнее время становятся субкультуры традиционных видов спорта, таких как теннис, баскетбол, туризм, спортивное ориентирование [6,8,]. Несмотря на актуальность данной проблемы, глубоких исследований спортивной субкультуры и субкультуры вида спорта не проводилось. Большинство выводов авторы делают на основе наблюдений и вторичных данных.

В данной статье выделяются различия этих феноменов по содержанию, функциям и способу формирования (таблица 1).

Таблица 1

Различия спортивной культуры и спортивной субкультуры

Различия	Спортивная культура	Спортивная субкультура
По содержанию	Идеал спортивной деятельности, спортсмена, отношений участников спортивной деятельности, представленный как в общественном сознании, так и учредительных и нормативных документах международного спортивного движения.	<i>Социокультурная модель реализации культурного идеала спортивной деятельности, в рамках конкретного вида спорта исходя из специфики соревновательной деятельности (символы, атрибуты, фольклор, формы общения, нормы, стереотипы поведения).</i>
По функциям	Основная функция - четкая организация и реализация спортивной деятельности.	Основная функция - социализация в спорте и социализация через спорт
По способу формирования	Формируется целенаправленно, сначала на теоретическом уровне, а затем становится предметом специального «внедрения».	Формируется, как правило, стихийно. На нее можно влиять, ее можно и нужно совершенствовать, но ее практически невозможно сформировать целенаправленно.

В структуре субкультуры вида спорта, на основании предложенной К. Соколовым концепции социокультурной стратификации целесообразно выделить социальные отношения и их культурные коды:

- знаковые элементы: символы, атрибуты, фольклор;
- социально-поведенческие: формы общения, нормы, стереотипы поведения [9].

Наиболее ярким примером фольклора может служить бардовская песня, как атрибут туризма. Не писанные правила и нормы, которые должны соблюдать спортсмены, представлены в байках, посвящениях, розыгрышах, анекдотах, а также в ритуалах. Это можно определить, как знаково-символическая система вида спорта.

Современная гуманитарная наука считает, что среда является одним из решающих факторов в развитии личности. Это связано с тем, что среда как постоянный источник пополнения личного опыта, знаний

является тем объективным фактором, который определяет жизненные установки, личностную направленность, характер потребностей, интересов, ценностных ориентаций, реальное поведение, процесс самоопределения и самореализации личности.

С особой яркостью это проявляется в пространстве спортивной деятельности. С.И. Филимонова в докторской диссертации доказала, что физическая культура и спорт являются пространством, формирующим самореализацию личности [12].

Субкультуру вида спорта можно также обозначить как социокультурное пространство вида спорта, которое выступает в двух аспектах: как воспитательное и воспитывающее пространство.

Воспитательным пространством оно является в связи с тем, что спортивный педагог в рамках реализации своей воспитательной системы делает это пространство относительно управляемым, т.е. оказывает педагогически целенаправленное контролируемое воздействие.

Воспитывающим пространством субкультура вида спорта становится потому, что юный спортсмен, «погруженный» в него «впитывает» в себя, осваивает и присваивает социально-культурный опыт. Чаще всего это происходит через неосознанное и некритичное восприятие и усвоение юным спортсменом норм, эталонов поведения, взглядов, характерных для представителей данного вида спорта. Базовым механизмом такого воздействия является подражание и имитационное поведение (особенно групповое).

На сегодняшний день, несмотря на актуальность данной проблемы, глубоких исследований воспитывающего влияния субкультуры вида спорта не проводилось. Решение этой важной научной и практической.

Литература

1. Винник В.А., Федорова Т.Ю. Спорт и молодежные субкультуры: Спортивная энциклопедия. – М.: Изд-во Юнеско, 2011
2. Егоров А.Г., Захаров М.А. ФэйерПлей в современном спорте: учеб. пособие. – Смоленск, 2006. -186 с.
3. Кармин А. С. Культурология. – СПб: Питер, 2010. - 240с.
4. Лубышева Л.И, Загревская А.И. Структура и содержание

спортивной культуры личности// Теория и практика физической культуры. - 2013. - №3. - С.7-15.

5. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М.: Изд. центр «Академия», 2001 – 240 с.

6. Сакмаров И. Теннисисты. Первая спортивная субкультура «новой России» - Спортивные субкультуры - блоги [Электронный ресурс] URL: <http://Sports.ru> (дата обращения: 26.01.2014).

7. Слюсаревский Н. Н. Субкультура как объект исследования // Социология: теория, методы, маркетинг. – 2002. – № 3. – С.117 – 127.

8. Соколов Н. Г. Студенческий баскетбол как средство корпоративного воспитания учащейся молодежи // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2008.- № 11(45) .- С.91-94

9. Соколов К. Б. Субкультурная стратификация и городской фольклор // Традиционная культура: Научный альманах. - 2000. - № 1. - С. 11.

10. Столяров В.И., Фирсин С.А., Баринов С.Ю. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ): монография – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012. – 269 с.

11. Флиер А.Я. Культурология для культурологов. - М.: Академический проект, 2002. - 496с.

12. Филимонова С. И. Физическая культура и спорт как пространство формирования оптимальной самореализации личности: Дис. д-ра пед. наук: М., 2004. -492 с.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТХЭКВОНДИСТА

Поковба Оксана Михайловна, старший методист спортивного
отдела

Назарова Екатерина Сергеевна, методист спортивного отдела
ФГБУ ПОО «Смоленское государственное училище (техникум)
олимпийского резерва»

Идеал превосходства, которым вдохновляется спорт, неизбежно ведет к возникновению спорта высших достижений. Эта форма спорта является великолепным зрелищем, фактором солидарности

между спортивными группами, возможностью для молодежи всего мира узнавать друг друга.

Эта форма спорта находит свое выражение в первую очередь в крупных национальных и международных соревнованиях, участники которых стремятся одержать победу, показать наилучшие результаты, проявляя все свое мастерство, сформировавшееся в течение многих лет напряженной подготовки.

Спортивные соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена.

Значение соревнований особенно велико в спорте высших достижений.

Новичкам соревновательные бои помогают прежде всего лучше овладеть боевой техникой и элементами тактики, развить физические, волевые и психомоторные качества. Для них соревнования еще не определяют программу их подготовки, а рассматривается как продолжение учебно-тренировочного процесса.

Подготавливая тхэквондистов младших разрядов к выступлениям, тренер должен сохранить или выработать у них положительную установку на участие в соревнованиях. Победа должна быть не самоцелью, а подтверждением преимущества в овладении техникой и тактикой, в проявлении отдельных качеств.

В ходе боев у тхэквондистов начинает вырабатываться определенная манера ведения боя, направленная на нанесение решающего удара или на частые атаки в высоком темпе, на проведение контратакующих действий и т. д. Тренер, зная физические, морфологические и психические особенности спортсмена, должен помочь ему рационально использовать их, совершенствуя наиболее эффективную манеру боя.

Тхэквондистам старших разрядов соревнования, с одной стороны, помогают и дальше самоопределяться в стиле, окончательно вырабатывать оптимальную манеру ведения боя, совершенствовать приемы техники и тактики и специфических соревновательных качеств, с другой – достижения высшего уровня спортивного мастерства.

В системе соревнований спортсменов высших разрядов следует выделить подготовительные соревнования, цель которых

– «подвести» спортсмена к состоянию наивысшей готовности к основным соревнованиям, отобрать спортсменов для участия в ответственных международных турнирах. Так как целью подготовки тхэквондистов высокого класса является завоевание наивысших наград.

Процесс спортивного совершенствования тхэквондистов организуется с учетом основных соревнований года. Однако основанием для подбора средств подготовки в годовом цикле должны быть в первую очередь задачи индивидуального совершенствования мастерства спортсмена.

Основной целью подготовки тхэквондистов высших спортивных разрядов является победа.

Требованию наиболее эффективно и рационально участвовать в соревнованиях олимпийского цикла подчинены планирование тренировки и ее периодизация, содержание и распределение средств подготовки, их объем и интенсивность, система методических приемов, применяемых в процессе тренировки и соревновательной подготовки, режим дня и восстановления.

Для тхэквондистов высшей квалификации спортивные соревнования являются не только целью тренировки, но и эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня специальной подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок и рационализации их сочетания без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развиваются специальные соревновательные качества, тактическое мастерство, воля к победе.

Опыт подготовки ведущих тхэквондистов показывает, что они достигают спортивной формы и удерживают ее на протяжении ряда месяцев во многом за счет повышения уровня своей всесторонней физической подготовленности и систематического развития необходимых качеств и навыков в соревновательных и тренировочных боях.

Подготовка тхэквондистов к соревнованиям, основана в целом на общих принципах, и различия в ней обусловлены только квалификацией и возрастом спортсменов.

Так как подготовка к соревнованиям спортсменов высшей

квалификации является наиболее сложной и многогранной, она может быть в известном смысле «модельной» для подготовки спортсменов другого уровня. Поэтому целесообразно сначала остановиться именно на ней, а затем отметить особенности соревновательной подготовки тхэквондистов-новичков и юношей-разрядников.

В результате всей круглогодичной подготовки и специальной предсоревновательной подготовки тхэквондист должен к началу соревнования иметь высокий уровень тренированности и перед ответственными соревнованиями быть в состоянии наивысшего уровня готовности – спортивной формы. Спортивная форма тхэквондиста характеризуется определенным сочетанием показателей физической, технической и психической подготовленности, а также психического состояния тхэквондиста.

ПОСТРОЕНИЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОВ

Поковба Оксана Михайловна, старший методист спортивного
отдела

Соколов Александр Александрович, заслуженный тренер РФ
ФГБУ ПОО «Смоленское государственное училище (техникум)
олимпийского резерва»

Понятие о модельных характеристиках к настоящему времени прочно вошло в современную теорию и методику спорта и спортивную физиологию. Функциональные и морфологические показатели, составляющие основы модели спортсмена, отражают не только исходный уровень готовности к достижению высокого спортивного результата, но и перспективы роста этих показателей на ближайшие годы. Моделирование основано на подборе аналога, подобия, упрощённой копии, в которой сочетались бы качества спортсмена, необходимые и достаточные для спортивного роста и высоких конечных результатов в избранном виде спортивной специализации.

Научной основой моделирования является системный

подход, который позволяет учитывать многообразие факторов, определяющих спортивный успех.

На всех этапах спортивного роста должна неуклонно выполняться программа подготовки к достижению высокого спортивного результата. При этом возрастные особенности становления мастерства не только не снимаются, но становятся ведущими при создании промежуточных моделей идеального спортсмена.

Глубокое знание возрастных биологических особенностей развития в полной мере позволяет реализовать такие принципы спортивной подготовки, как соразмерность соотношений физических качеств, выделение ведущих факторов развития тренированности, перспективное опережение в формировании спортивного мастерства.

Модель спортсмена служит основой прогнозирования спортивных возможностей, разработки программы подготовки и контроля за реализацией потенциальных резервов организма. Модельные характеристика позволяют вести более строгий количественный и качественный учёт показателей спортивной кондиции. Они исключают произвольный отбор, как на начальных его этапах, так и в последующей спортивной жизни.

Разумеется, что модель спортсмена-это всего лишь аналог некоего идеала, в котором сгруппированы оптимальные характеристики, гарантирующие спортивный успех.

Модель сильнейшего спортсмена включается, как часть целого, модель потенциальных спортивных возможностей. Она предусматривает такие морфофункциональные способности, которые в процессе возрастного развития и увеличения спортивного стажа могут быть усовершенствованы.

Потенциальному росту спортсменов во многом обязан и повышению устойчивости к действию стрессорных агентов под влиянием психической саморегуляции.

Модель сильнейшего юного спортсмена строится несколько иначе. Все её иерархические зависимости и связи, количественные и качественные показатели, определяющие спортивный успех, соотносятся с различными этапами возрастного развития. В этих промежуточных моделях должны учитываться потенциальные

резервы спортивного роста по наиболее надёжным прогностическим показателям.

Модель сильнейшего спортсмена-претендента на олимпийские медали, победителя мировых первенств - включает частные разновидности моделей. Это неизбежно, так как жизнь спортсмена складывается не только из успешных выступлений на соревнованиях. Да и само соревнование требует от него строго определённых качеств, в том числе высочайшей психической устойчивости к действию стрессорных агентов.

Следовательно, соревновательная модель спортсмена должна включать в себя не только физические качества и физиологические параметры, определяющие самый высокий спортивный результат, но и устойчивость к действию побочных раздражителей, а также самой соревновательной обстановки. Более ёмкая по содержанию модель спортивного мастерства-это вторая составная часть обобщённой модели спортсмена. Она предусматривает такие уровни физической, технической, тактической подготовки, которые необходимы для высшего спортивного успеха.

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ИХ ПОДГОТОВКЕ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Полушина Елена Владимировна, преподаватель
ГБПОУ «Училище (техникум) олимпийского резерва» г.
Оренбург

Здоровье - это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье является одним из важнейших компонентов человеческого счастья и одним из ведущих условий успешного сознательного и экономического развития.

Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

По определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, духовного и сознательного благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие:

- физическая составляющая включает уровень роста и развитие органов и систем организма, т.е. текущее состояние их функционирования.

- психологическая составляющая – это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами.

- поведенческая составляющая – это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться.

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью молодёжи. Поэтому главное для молодых людей – быть здоровым.

Для студента УОР состояние здоровья – показатель его общекультурного уровня развития, удовлетворения его физического и духовного в учёбе, быте, отдыхе, представлении своей будущности.

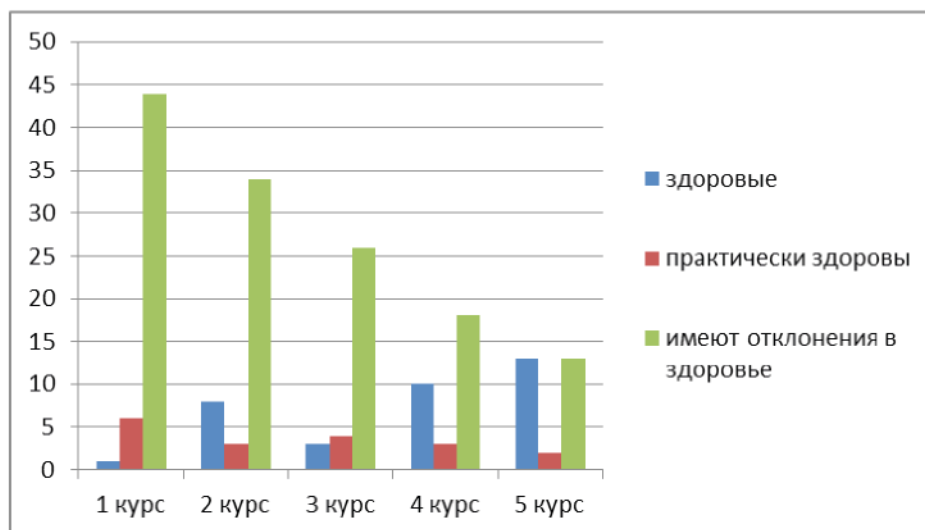
В наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит, можно считать, что линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни /ЗОЖ/.

Согласно современным представлениям, ЗОЖ – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособленческие) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Сегодняшний студент УОР – завтрашний управленец – не имеет права обладать низким уровнем здоровья, плохой работоспособностью, невозможностью организовать и направлять подопечный ему коллектив /детский, взрослый/.

В нашем училище студенты 2 раза в год проходят медицинское обследование. Анализ состояния здоровья на 2015-2016 учебный год

показывает, что из 190 студентов, 25% здоровые, 12% практически здоровы, 63% имеют отклонения в здоровье.



Состояние здоровья студентов на 2015-2016 уч. год

Среди распространенных заболеваний, которыми болеют студенты, являются гастроэнтерологические, сердечно-сосудистые, аллергические, инфекционные заболевания. Так же можно выделить профессиональные заболевания. У спортсменов, занимающихся стрелковым спортом, нарушается слух. Пловцы страдают от гайморита, болезней легких и ушей. Зимние виды спорта дают хронические бронхиты. У фигуристок и футболистов возникают проблемы с позвоночником. У тяжелоатлетов развиваются дискоз позвоночника (ущемлением краев межпозвоночных дисков), растяжение паховых колец и паховые грыжи. Легкоатлеты страдают – артрозами и артритами. Теннисисты сталкиваются с деформацией опорно-двигательного аппарата.

Эта ситуация, касающаяся здоровья студенческой молодежи, требует серьезных и решительных мер по использованию целенаправленных форм и видов двигательной активности.

Важнейшая задача учебного и учебно-тренировочного процессов по физическому воспитанию, спорту заключена не только в конкретике

обучения умениям и навыкам пользования физической культуры, спорта, но и в обучении технологии и широкого использования этих средств в будущем, мотивации к стилю, совершенствования образа жизни, собственного «Я», социума.

Отсюда и задачи образовательного плана УОР: теоретические и методико-практические занятия, контроль за физической подготовленностью и за основами теоретических знаний, умениями самостоятельно составлять и пользоваться развивающими и реабилитационными комплексами и упражнениями.

Таким образом, ЗОЖ для студентов УОР – это рациональная организация жизнедеятельности на базе поведенческих факторов.

Вот основные из них (см. схему ниже):

- культивация положительных эмоций, способствующих техническому благополучию – основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;
- оптимальная двигательная активность – ведущий врождённый механизм биопроцесса и здоровья;
- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам,
- основной принцип жизнедеятельности организма;
- эффективная организация трудовой деятельности, основная форма самоорганизации, формирования отражения человеческой сущности;
- правильное питание - один из основных фундаментов, на котором строится здоровье;
- здоровое старение – естественный процесс плодотворного долголетия;
- отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.), решающий фактор сокращения здоровья.

Схема 1.



На практике реализация этих форм поведения сложна. Причиной является отсутствие мотивации положительного отношения к своему здоровью и ЗОЖ. Дело в том, что в иерархии потребностей, лежащих в основе поведения человека (студента), здоровье находится не на первом месте. Это связано с низкой индивидуальной и общей культурой российского общества, что обуславливает отсутствие установки на главенство ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей.

Но благодаря слаженной работе медицинских работников, тренеров, преподавателей и кураторов уровень индивидуального здоровья студентов с каждым годом улучшается.

Следовательно, формирование здоровья студентов – это, прежде всего проблема каждого человека. Его следует начинать с воспитания мотивации здоровья и ЗОЖ, т.к. мотивация является системообразующим фактором поведения.

ПРОБЛЕМЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Рассохина Елена Алексеевна, методист по научно-методической
работе

ФГБУ ПОО «Смоленское государственное училище (техникум)
олимпийского резерва»

Подготовка высококвалифицированного спортсмена - это длительный процесс, охватывающий период, как правило, от 8 до 20 лет и представляющий собой сложную многокомпонентную систему. Она включает в себя ряд компонентов (подсистем), каждый из которых имеет свое назначение и направлен на решение определенного круга задач: систему спортивной тренировки, систему соревнований, систему дополнительных факторов подготовки (экзофакторов), которые выходят за рамки тренировочной деятельности, но так или иначе способствуют росту спортивных достижений (Л.П. Матвеев, 2010). К числу факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, обычно относят научно обоснованную систему спортивной ориентации и отбора, социально-экономические условия жизни населения в той или иной стране, наличие действенной системы обеспечения подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва и др.

Основные компоненты системы обеспечения подготовки спортсменов - материально-технический, медико-биологический и допинговый, психологический, научно-методический, медицинский, информационный, финансовый, кадровый и организационно-управленческий (В.А. Кузнецов, А. А. Новиков, 1977; И.Б. Казиков, 2004; Ю.Ф. Курамшин, 2005; В.Г. Никитушкин и др., 2005).

Сегодня состояние современного этапа развития спорта показывает, что в нем присутствует жесткая конкуренция спортсменов на чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Спортсмены разных стран проявляют высокую работоспособность и достигают рекордных результатов. Говоря о спортсменах, специализирующихся в циклических видах спорта, специалисты обращают внимание на дальнейшее совершенствование биоэнергетических систем и

двигательных качеств организма с эффективным их использованием в процессе выполнения соревновательных упражнений.

Одним из ключевых моментов в развитии российского спорта является подготовка спортивных кадров всех уровней. В частности, большое значение имеет деятельность училищ олимпийского резерва, целью которых является подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту и пополнение спортивных сборных команд России по олимпийским видам спорта.

Научно-методическое обеспечение (НМО) системы подготовки спортсменов наряду с медико-биологическим и психологическим является центральным. Они позволяют оценить состояние и уровень резервных возможностей организма спортсменов и оптимизировать содержание их годовых и олимпийских циклов подготовки.

Анализ практики подготовки спортсменов различных стран к Олимпийским играм за последние десятилетия убедительно свидетельствует о высоком влиянии эффективности системы научно-методического обеспечения на спортивные достижения национальных команд различных стран на Олимпийских играх. Так, например, несмотря на увеличение финансирования, увеличение материально-технического обеспечения и условий подготовки спортсменов, повышение уровня материального стимулирования спортсменов и тренеров сборных команд по летним олимпийским видам спорта, выступление российских спортсменов на играх XXIX Олимпиады в Пекине нельзя признать удачным. В общекомандном зачете они заняли 3-е место, пропустив вперед команды КНР и США.

К основным приоритетным направлениям НМО подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва следует отнести следующие:

- формирование стратегии подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта;
- прогнозирование спортивных результатов;
- разработка моделей подготовленности и соревновательной деятельности, ориентированных на достижение запланированного результата, и их использование для индивидуализации процесса подготовки;
- формирование многоступенчатой системы спортивного отбора, которая обеспечивает вовлечение в подготовку спортсменов, способных добиться высших достижений на мировом уровне;

- совершенствование многоступенчатой системы многолетней подготовки, ориентированной на достижение наивысших результатов на Олимпийских играх и чемпионатах мира в оптимальной для данного вида спорта возрастной зоне;

- обоснование и разработка структуры олимпийских циклов, позволяющих сочетать успешные выступления в большом количестве соревнований с эффективной подготовкой к главным соревнованиям каждого года и выходом на пик готовности во время игр Олимпиады:

- построение и реализация структуры и системы годичной подготовки, в которой ее содержание подчинено главной задаче - достижению пика готовности в период главных соревнований года;

- планирование оптимальных показателей объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в течение года на различных этапах подготовки, а также непосредственно в тренировочном году, предшествующем Олимпийским играм;

- проведение оперативного, текущего и этапного контроля эффективности адаптационных реакций на тренировочные и соревновательные нагрузки в целях коррекции и оптимизации тренировочного процесса в рамках тренировочных занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов подготовки;

- обоснование и внедрение современных средств, методов и технологий в различных видах подготовки спортсмена (технической, физической, тактической и др.), обеспечивающих результативность соревновательной деятельности, рост спортивного мастерства.

Подготовка спортивного резерва в Российской Федерации в настоящее время осуществляется в соответствии с законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и регламентируется федеральными стандартами спортивной подготовки, правилами приема для прохождения спортивной подготовки, порядком контроля за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки. Образовательные организации спортивной направленности также дополнительно руководствуются «Законом об образовании» и приказами Минспорта России, изданными во исполнение статьи 84 данного Закона.

УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА - ЭФФЕКТИВНАЯ ОСНОВА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Рассохина Елена Алексеевна, методист по научной работе
Борисенкова Лилия Ивановна, методист по учебной работе
Вицеп Анна Михайловна, педагог-психолог
ФГБУ ПОО «Смоленское государственное училище (техникум)
олимпийского резерва»

Современная государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации направлена на улучшение здоровья и физического развития всего населения и, в первую очередь, подрастающего поколения, а также на достижение высокого уровня спортивной результативности в соревнованиях на любом уровне (ДА. Медведев, В.Л. Мутко).

Следует сказать, что научное осмысление проблем подготовки спортивного резерва в нашей стране имеет давние традиции еще с советских времен (В.П. Филин, В.К. Бальсевич, М.Н. Набатникова, Н.Ж. Булгакова).

Ряд крупных научных исследований посвящен теории физического воспитания, системности, целостности, методам и поиску путей совершенствования управления сферой физической культуры и спорта (В.К. Ёльсевич, П.А. Виноградов, С.Э. Воронин, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, П.И. Жолдак, В.Г. Камалетдинов, Н.А. Пономарев, С.Г. Сейранов, С.С. Филиппов, В.Д. Чепик).

В настоящее время в большинстве стран созданы и создаются необходимые условия для организации многолетней подготовки спортсменов, начиная с детского возраста.

Такими условиями располагают, прежде всего, специализированные центры по подготовке спортсменов или группы по отдельным видам спорта в системе учебных заведений Швеции, США, ФРГ, Франции, Италии и др.

Наличие специализированных центров обеспечивает целенаправленный отбор перспективных детей для участия в

системе спортивного совершенствования на всех этапах многолетней подготовки.

Несмотря на определенные различия в организационной структуре и методах функционирования детско-юношеского спорта в разных странах, цель у них одна - подготовка спортсменов высокого класса.

Многолетний процесс спортивной подготовки предусматривает:

- наличие единой системы, обеспечивающей рациональную преемственность задач, средств и методов подготовки;
- организационные формы отбора и подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Не является исключением в этом процессе и Россия.

Структура отечественной системы подготовки спортсменов высокого класса складывалась исторически и всегда была одной из самых конкурентоспособных в мире, в которой основным критерием эффективности многолетней подготовки спортсмена является наивысший спортивный результат.

Яркий пример системности и целостности в сфере физической культуры и спорта - учреждения дополнительного образования спортивной направленности, которые являются частью социальной системы, представляя собой целостную динамическую социально-педагогическую систему.

В настоящее время организационную структуру системы подготовки спортивного резерва России в основном и составляют учреждения дополнительного образования, которые по ряду характерных особенностей разделяют на следующие типы:

- 1) учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности: детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);
- 2) специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР);
- 3) школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ);
- 4) училища олимпийского резерва (УОР).

Деятельность системы учреждений спортивной направленности - важный фактор, препятствующий распространению негативных явлений среди молодежи в различных субъектах Российской Федерации за счет массового вовлечения детей школьного возраста

в регулярные занятия физической культурой и различными видами спорта.

Решая важнейшую социальную задачу, спортивные школы призваны, не только осуществлять подготовку спортивного резерва, но и развивать массовый детский спорт.

Начальный этап играет определяющую роль в системе многолетней подготовки спортсмена по многим факторам. Главная особенность его в том, что на этом этапе педагогические усилия нацелены не только на развитие физических качеств, но, главным образом, на воспитание потребности и мотивации к занятиям физическими упражнениями у юного спортсмена.

Кроме того, начальный этап - это не только правильно используемые средства, но и, что очень важно, создание для начинающего спортсмена комфортного психологического климата. Необходимо добиться такой атмосферы на учебно-тренировочных занятиях, чтобы ребенок хотел заниматься физическими упражнениями.

Только в этом случае возрастают роль и значение следующих этапов подготовки, требующих дальнейшего развития и совершенствования физических качеств и способностей. От того, какие средства и методы используются на начальном этапе, зависит фундамент состояния будущего спортивного резерва и спорта высших достижений.

Учебно-тренировочный процесс требует знаний в области технологии построения тренировочных нагрузок, соответствующих возрасту, владения методами и формами организации занятий, умений оценивать состояние юного спортсмена и вносить коррективы в содержание педагогических воздействий.

Следует отметить, что правильное педагогическое воздействие вызывает и поддерживает интерес детей и подростков к спортивной деятельности, желание тренироваться ежедневно, участвовать в соревнованиях, даже если они не приносят победных очков.

Основной принцип, которым должен руководствоваться тренер в своей деятельности, - единство биологического, возрастного развития организма юного спортсмена и системы средств, методов и форм спортивной подготовки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

В тоже время одной из причин неэффективной работы спортивных

школ является дефицит квалифицированных детских тренеров. Интерес такого специалиста подчас нацелен на ускоренную специализацию, что ведет к неоправданной интенсификации тренировочного процесса и использованию средств и методов спорта высших достижений без учета сенситивных возрастных периодов развития ребенка.

Оценка работы тренера-преподавателя спортивной школы по количеству подготовленных спортсменов-разрядников невольно подталкивает его на путь интенсификации учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки.

В результате - потеря значительного количества одаренных юных спортсменов, начинающих делать первые шаги в спорте.

Период спортивной подготовки новичка до достижения им уровня международного класса длится более 10 лет. В этот сложный переходный период от детско-юношеского спорта к спорту высших достижений, включающий в себя в системе многолетней спортивной подготовки переход на этап спортивного совершенствования, особенно остро встает вопрос адаптации к высоким нагрузкам, психологической устойчивости и другим компонентам, обеспечивающим высокую соревновательную результативность.

Именно на этом этапе наблюдаются наибольшие потери талантливых молодых атлетов. В этой связи особая роль отводится работе школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) как спортивных учреждений, где сосредоточен ближайший резерв сборных команд.

ШВСМ представляют собой учебно-спортивные и организационно-методические учреждения, обеспечивающие подготовку сильнейших спортсменов регионов, а также их ближайшего резерва. Задачей ШВСМ является подготовка кандидатов в сборные команды страны и команды мастеров высшей и первой лиг по игровым видам спорта. ШВСМ в своей структуре может иметь межведомственные центры олимпийской подготовки.

В ряде субъектов Российской Федерации школы высшего спортивного мастерства отсутствуют. Работа ШВСМ оценивается по количеству подготовленных кандидатов в сборную команду России и результатам, показанным учащимися в чемпионатах России и

главных международных соревнованиях года. За время, прошедшее со дня создания этого типа учреждений спортивной направленности, воспитанники ШВСМ вписали много славных страниц в историю отечественного спорта.

В системе учреждений спортивной направленности училищам олимпийского резерва (УОР) принадлежит особая роль. Их задача - не только дать теоретические знания студентам, но и подготовка спортсменов-кандидатов и членов сборных команд России.

Училища как средние специальные учебные заведения начали создаваться в 1989 г. в системе государственных органов управления физической культурой и спортом на базе общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля.

Училища олимпийского резерва осуществляют образовательную деятельность в соответствии с Типовым положением об образовательном учреждении среднего профессионального образования.

В последние годы, согласно государственному стандарту (Приказ министерства образования РФ), в системе УОР происходит значительное расширение образовательного и тренировочного процессов, связанных в первую очередь с увеличением специализаций по видам спорта и контингента обучающихся спортсменов, а также введению новых учебных планов.

Они стали неразрывным основополагающим звеном в системе многолетней спортивной подготовки, обеспечивая неразрывность образовательного и учебно-тренировочного процессов.

Деятельность училищ олимпийского резерва в системе органов управления физической культурой и спортом, за время своего существования, доказала обществу фактор социальной защищенности молодежи, посвятившей себя спорту высших достижений. Это доказывает, что коэффициент полезного действия УОР намного выше других спортивных образовательных учреждений, обеспечивающих подготовку спортивного резерва для сборных команд РФ.

В настоящее время в УОР осуществляется спортивная подготовка по 68 видам спорта, в том числе по 48 видам спорта и дисциплинам, входящим в программу Олимпийских игр. Больше всего учащихся приходится на: легкую атлетику - 929, вольную борьбу - 532, футбол

- 497, плавание - 395 и т.д. Особенно активное воздействие на весь процесс спортивной подготовки оказывают специальные условия жизни юных спортсменов, соответствующие требованиям и задачам каждого этапа подготовки (В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр). Следует особо остановить внимание на таком факте как повышение спортивных результатов выпускников училищ олимпийского резерва, поступивших в вузы. Анализ позволил выявить основные факторы неудовлетворительной работы по сохранению спортивного потенциала спортсменов из-за отсутствия необходимых условий для продолжения спортивного совершенствования в системе вузов.

Выпускники училищ олимпийского резерва - кандидаты в сборную команду России по видам спорта, став студентами вузов, зачастую не в состоянии сохранить или достигнуть результатов международного уровня, поскольку вузы не могут обеспечить их оптимальными условиями для организации качественной спортивной подготовки.

Подводя итог вышесказанному следует сказать, что из всех типов образовательных учреждений спортивного профиля УОР обладают наибольшими возможностями для подготовки высококвалифицированных спортсменов и кадров для сферы физической культуры, и спорта, а при наличии современного научно-методического обеспечения именно спортивной подготовки атлетов, рассматриваемая образовательная форма займет лидирующее положение среди всех имеющихся на сегодняшний день.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки физического воспитания (методологический аспект) / И.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 2. - (с. 21-26, 39-40).

2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в России в преддверии XXI века (проблемы и опыт) / П.А. Виноградов, И.И. Столов, А.И. Душанин. - Красноярск, 1999. - 292 с.

3. Жолдак, В.И. Современные проблемы управления в сфере физической культуры и спорта / В.И. Жолдак // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта / Сост. В.И. Жолдак, В.Г. Камалетдинов. - Челябинск: УралГАФК, 1997. - С. 262.

УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ УЧАЩИХСЯ С ПОМОЩЬЮ ТАНЦЕВАЛЬНО-ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Савенко Марина Анатольевна, ведущий научный сотрудник,
д.м.н., доцент
ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский
институт физической культуры»

Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, придают яркую окраску занятиям и оказывают оздоровительное воздействие на учащихся. Отдельные танцевально-хореографические элементы и их комбинации служат эффективным развивающим средством гимнастики.

С помощью танцевально-хореографических упражнений возможно решение различных задач: освоение новых форм движений, развитие гибкости, чувства ритма, выразительности движений, укрепление «мышечного корсета».

Нами проводились занятия танцевальной гимнастикой с учащимися колледжа Традиционной культуры г. Пушкина, дополнительно к обязательным урокам физической культуры. Учащиеся активно посещали занятия (19 девочек и 5 мальчиков).

В занятия включали элементы свободной пластики: выпады, наклоны, волны, пружинные движения звеньями тела. Профилирующими движениями были прыжки, упражнения на равновесие, повороты, взмахи.

Цель занятий: Улучшить психомоторные функции учащихся с помощью использования танцевально-хореографических упражнений.

Были поставлены задачи:

- провести морфофункциональное исследование;
- выявить динамику физических качеств учащихся, занимающихся танцевальной гимнастикой;
- сформировать вариативные модели двигательной активности

учащихся, учитывая индивидуальные особенности;

-обеспечить стратегию образования учащихся в области здорового образа жизни.

Для определения степени оздоровительного воздействия, нами применялась экспертная система оценки уровня физического состояния учащихся и формирования индивидуальных программ занятий физической культурой на базе компьютерных технологий.

Осуществлялся постоянный врачебный контроль и мониторинг состояния физического здоровья, с использованием компьютерной системы «ФАКТОР» [1], предназначенной для проведения массовых обследований с целью определения уровня физического развития и двигательной подготовленности, формирования индивидуальных рекомендаций для самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями.

Система мониторинга физического состояния позволяет отслеживать характер происходящих изменений в процессе занятий физической культурой и возможность корректировать программы занятий, добиваясь их выраженного оздоровительного воздействия.

При систематических занятиях танцевальной гимнастикой достигается улучшение психомоторных функций учащихся, эмоционального состояния и общего самочувствия. Подтверждением этого являются достоверные положительные изменения в показателях физического и функционального состояния занимающихся, желание продолжать занятия в последующем.

Формирование вариативных моделей двигательной активности учащихся, учитывая их индивидуальные особенности, позволяет обеспечить стратегию образования в области здорового образа жизни.

Литература

1. Гаврилов Д.Н., Комков А.Г., Малинин А.В. Инновационные технологии диагностики психофизического состояния школьников. Методические рекомендации. - СПб., 2009. - 43с.

ИНТЕГРАЦИЯ РАБОТЫ ОРГАНИЗАЦИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Самсонов Иван Иванович, заместитель директора по спортивной работе, к.п.н., доцент

Галеев Равиль Салимжанович, старший тренер-преподаватель КГБПУ «Алтайское училище олимпийского резерва»

Зыкун Александр Афанасьевич, преподаватель КГБПОУ «Каменский педагогический колледж»

Физическая культура и спорт (далее – ФКиС), а также образование - полифункциональные социальные явления, рассматриваемые как разные виды деятельности, но комплексно воздействующие в подготовке спортсменов.

В советское время основными субъектами, занимающимися «спортивной подготовкой», являлись общеобразовательные учреждения и спортивные школы. Первые и вторые организации формировали основание классической модели - «пирамида» (физическое воспитание), где количественные изменения переходили в качественные результаты. Третьи организации проводили отбор потенциальных спортсменов и занимались совершенствованием их спортивного мастерства (массовый спорт) - «основная часть и пик пирамиды». Этим обеспечивалась широкая интеграция двух социальных процессов. В силу смены государственной политической формации, трансформировалась существовавшая эффективная система подготовки спортсменов. С 1990-х годов большую роль в их подготовке стали играть только спортивные школы [1]. На них были возложены задачи по массовому вовлечению в занятия ФКиС и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Однако, в условиях внедрения ВФСК «Готов к труду и обороне», а также организацией школьных спортивных лиг как факторов повышения массовости занимающихся ФКиС должно быть простимулировано и урегулировано сетевое взаимодействие общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций и организаций дополнительного образования (спортивных школ).

Не останавливаясь на положительных и отрицательных моментах, связанных с интеграцией работы организаций, стоит остановиться на основной проблемной области - лицензионном законодательстве об образовании.

В СССР собственность была государственной и для совместной, интеграционной работы образовательным учреждениям, имеющим единого учредителя (государство), формально разрешалось использовать имущество государственных учреждений на «договорной основе» [2].

В настоящее время для организации занятий на условиях сетевого взаимодействия между образовательными учреждениями необходимо заключить договор о сетевой форме реализации программ, а также внести адрес проведения занятий в приложение к лицензии на образовательную деятельность «организации партнера». Для его включения в приложение к лицензии администрации образовательного учреждения следует получить документы в соответствии с пп. 15 Положения о лицензировании образовательной деятельности [3]. Однако наибольшие затруднения вызывает подготовка следующих документов:

1) договор безвозмездного пользования имуществом (с образовательным учреждением, на базе которого будут организованы занятия). В этом случае непосредственно проводящая организация является - ссудополучателем, а принимающая организация – ссудодателем.

2) санитарное заключение на объект (Роспотребнадзор);

3) заключение Госпожнадзора о противопожарной безопасности (МЧС);

4) договор на обеспечение питанием обучающихся.

Причем три последних документа (заключения) получает та организация, которая имеет «заинтересованность» в проведении занятий на базе другой организации. Не стоит забывать о том, что за любые лицензионные действия (внесение или исключение адреса из приложения к лицензии) организация должна оплатить государственную пошлину за лицензионные действия (аб. 3 пп. 92 ч. 1 ст. 333.33 НК РФ) [4].

Таким образом, выявленные факторы бюрократизируют

интеграцию на основе сетевого взаимодействия общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций, а также организаций дополнительного образования (спортивных школ) и делают ее финансово обременительной.

Для разрешения проблемной ситуации, предлагается усовершенствовать законодательство РФ о лицензировании образовательной деятельности при сетевом взаимодействии между образовательными организациями, соблюдая два взаимоувязанных условия:

1) наличие лицензии на образовательную деятельность у обеих взаимодействующих организаций;

2) исключение нормы о наличии адреса в приложении к лицензии на образовательную деятельность у взаимодействующих между собой организаций, использующих объект на безвозмездной основе.

Эта норма позволит отчасти снизить административную нагрузку на образовательные организации, имеющие желание реализовывать программы на основе сетевого взаимодействия. Исходя из того, что Правительства РФ планировало снизить административную нагрузку на хозяйствующие субъекты путем установления единых требований к лицензируемым видам деятельности [5] можно предположить, что отмена нормы об адресе места реализации образовательной программы в приложении к лицензии могло быть заменено сертификацией или саморегулированием. Тем более, что в законодательстве о техническом регулировании отсутствует норма о нераспространении его действия на ФГТ и ФССП (ч. 3 ст. 1 Закона РФ № 184-ФЗ) [6], то организаторам спортивных мероприятий необходимо руководствоваться национальным стандартом о физкультурно-оздоровительных и спортивных услугах [7].

Литература

1. Самсонов И. И. Менеджмент спортивной школы (нормативно-правовой аспект): учебно-методическое пособие / И. И. Самсонов, Т. В. Головина, Г. В. Поваляева. – Омск: СибГУФК, 2010. – 212 с.

2. Самсонов И. И. Организационно-правовые аспекты деятельности спортивных школ: монография / И. И. Самсонов, А. А. Сапунков, В. В. Лазуткин; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и

спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. - 176 с.

3. О лицензировании образовательной деятельности: постановление Правительства РФ от 28.10.2013 № 966 (ред. от 03.12.2015) [Электронный ресурс] // Справ. -прав. система «Консультант плюс» (дата обращения: 24.02.2016 г.)

4. Налоговый кодекс Российской Федерации (часть вторая) от 05.08.2000 № 117-ФЗ (ред. от 15.02.2016) [Электронный ресурс] // Справ. -прав. система «Консультант плюс» (дата обращения: 24.02.2016 г.)

5. Об утверждении Концепции снижения административных барьеров и повышения доступности государственных и муниципальных услуг на 2011 - 2013 годы и Плана мероприятий по реализации указанной Концепции: распоряжение Правительства РФ от 10.06.2011 N 1021-р (ред. от 28.08.2012) [Электронный ресурс] // Справ. -прав. система «Консультант плюс» (дата обращения: 24.02.2016 г.)

6. О техническом регулировании: Федеральный закон от 27.12.2002 № 184-ФЗ (ред. от 28.11.2015) [Электронный ресурс] // Справ. -прав. система «Консультант плюс» (дата обращения: 24.02.2016 г.)

7. ГОСТ Р 52025-2003. Государственный стандарт Российской Федерации. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей (принят и введен в действие постановлением Госстандарта РФ от 18.03.2003 № 81-ст) (ред. от 20.08.2013) [Электронный ресурс] // Справ. -прав. система «Консультант плюс» (дата обращения: 24.02.2016 г.).

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПОСРЕДСТВОМ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(из опыта работы)

Сивцева Светлана Михайловна, преподаватель
ГБПОУ Республики Саха(Якутия)
«Республиканское училище (колледж) олимпийского резерва им.
Р.М. Дмитриева»

В настоящее время по требованию федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) перед профессиональными образовательными организациями стоит задача подготовить конкурентоспособных и компетентных специалистов в своей области. В данном случае, подготовка педагогов физической культуры, обладающих умениями разрабатывать методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса, проведения внеурочной деятельности, дополнительного образования в области физической культуры и спорта, исследовательской и проектной деятельности. Конкурентоспособность специалистов зависит от активности самой личности, гибкости его мышления, способности применять своих знаний и жизненного опыта на практике, умения успешно адаптироваться к современному быстроменяющемуся миру. В целях выполнения данной задачи каждая образовательная организация разрабатывает свою Программу подготовки специалистов физической культуры и спорта с учетом своей специфики и региональных особенностей.

В нашей образовательной организации в рамках профессионального модуля ведутся вариативные курсы: олимпийская педагогика и теория олимпийской культуры, основы информационного предпринимательства, основы информационного и библиографического поиска, якутский язык и культура речи и др. В том числе междисциплинарный курс «Формы организации внеурочной деятельности и дополнительного образования в области физической культуры» для студентов 3 курса.

Целью данного курса является формирование профессиональных компетенций у студентов посредством проектной деятельности. К задачам курса относятся:

- развитие творческого потенциала, расширение кругозора и познавательного интереса студентов;
- овладение методами проектно-исследовательской деятельности;
- повышение уровня стремления к саморазвитию и самореализации студентов;
- развитие навыков самостоятельной исследовательской

деятельности и их применение к решению актуальных практических задач;

-умение публичного выступления.

По мнению многих исследователей проектная деятельность ставит цель самостоятельно выявлять проблему, находить способы ее решения, опираясь на собственный жизненный опыт, полученные теоретические знания применять на практике.

Согласно учебному плану курса «Формы организации внеурочной деятельности и дополнительного образования в физической культуре и спорта» отводится 93 часа, на аудиторные часы - 62, на самостоятельную работу студента – 31. Учебные занятия носят практический характер, поскольку содержание курса направлено на формирование и совершенствование практических умений студентов.

Структура лекционных и практических занятий строится на основе проектного метода. Применяются активные формы проведения занятий: «мозговой штурм», «веревочный курс», деловые игры, творческие задания, мультимедийные технологии и др.

Самостоятельная работа студентов включает задания по разработке проектов краткосрочного характера: разработка тестовых заданий олимпиад, викторин по физической культуре и спорту, комплекса физкультурных минут для разных слоев населения, разработки физкультурных праздников, спортивных соревнований, конкурсов, фестивалей, акций, спартакиад.

В ходе реализации данного курса, студенты разрабатывают коллективный проект, который состоит из трёх этапов: разработка проекта, практическая реализация проекта, защита проекта. Разработка проекта дает возможность каждому студенту максимально раскрыть свой творческий потенциал, проявить индивидуальность, реализовать свои силы, приложить знания и опыт, показать достигнутый результат. Эта деятельность – коллективная, направлена на реализацию самостоятельно задуманного проекта, результат которой носит практический характер и дает удовлетворение всем участникам.

Главным составляющим в проектной деятельности является планирование предстоящей работы. В начале разработки проекта

определяется проблема, отмечается актуальность, обозначаются цели и задачи, отдельные этапы со своими задачами для каждого из них, конкретизируются способы и методы решения задач, составляется смета расходов, график работы с указанием ответственных и сроков реализации каждого этапа.

Проекты можно различать по доминирующей деятельности студентов:

-практико-ориентированный – он нацелен на решение социальных задач, отражающих интересы участников проекта или внешнего заказчика;

-исследовательский – он включает в себя обоснование актуальности выбранной темы, постановку задач исследования, обязательное выдвижение гипотезы с последующей ее проверкой, обсуждение и анализ полученных результатов;

-информационный – направлен на сбор информации о каком-либо объекте или явлении с целью анализа, обобщения и представления информации для широкой аудитории;

-творческий – предполагает максимально свободный и нетрадиционный подход к выполнению проекта и презентации его результатов.

В процессе проведения данного курса систематизируется и расширяется объем знаний в области физической культуры; формируются умения публичных выступлений, проводить рефлексию, высказывать и отстаивать собственное мнение; развиваются способности работать в коллективе и команде; приобретаются навыки исследовательской и проектной работы. Также при разработке содержания практических занятий учитывались компетенции, на формирование которых ориентирован весь профессиональный модуль, по которому готовится педагог по физической культуре и спорту.

Весь фактический материал, собранный в портфолио, обучающихся по результатам разработанных проектов используется при защите отчета по прохождению производственной практики.

В рамках данного курса студенты принимали участие в республиканских студенческих конкурсах, участвовали на интеллектуальных играх и викторинах, где занимали первые места;

в проектах, которых реализовали себя в своих выступлениях; в оформлении стенгазет и подготовке репортажей для СМИ.

Студенты 3 курса в количестве 9 человек реализовали коллективный проект «Дыгын ооньюулара» на национальном празднике училища. На первом этапе они разработали положение, составили смету проведения, распределили между собой роли, во втором этапе каждый индивидуально подготовил протокол своего этапа соревнования, приготовили необходимый инвентарь для проведения соревнования, подготовили участников к каждому этапу соревнования. В ходе реализации проекта участвовали 7 студентов. Состязались по семи национальным видам спорта. С начало до конца в том числе в роли ведущего, комментатора, судей соревнований были сами студенты. По итогам рефлексии все студенты отметили, что получили большой опыт проведения спортивного праздника, получили большое удовлетворение от коллективной деятельности.

Таким образом, проектная деятельность способствует формированию профессиональных компетенций будущего педагога физической культуры и спорта, а именно: повышению уровня мотивации у студентов, развитию творческого потенциала, умения работать в команде, разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий, систематизировать педагогический опыт, оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений, проводить проектную деятельность в области образования, физической культуры и спорта.

Работа по методу проектов эффективна и актуальна также с важностью повышения творческого потенциала обучающихся, развития общих и профессиональных компетенций, определённых ФГОС СПО, которая позволяет выпускникам успешно реализовать себя в будущей профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Степанов Михаил Юрьевич, к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической
культуры»

С распадом СССР в нашей стране были практически утрачены действовавшие ранее рычаги государственного управления подготовкой спортивного резерва. В связи с прекращением финансирования детско-юношеского спорта через систему профсоюзов, территориально-ведомственной организации подготовки резерва. Но самой главной потерей в сложившейся ситуации стала потеря смысловой нагрузки в обществе. При переходе от социалистического к потребительскому обществу, была изменена иерархия ценностей, в том числе и в спорте. Девиз «от каждого по его способностям, каждому по его труду», поменяли на «деньги – решают все». Замена цели «личностного развития» на «зарабатывание денег» сильно изменила мотивацию в спорте высших достижений. Спортсмену стало не важно, поднять флаг какой страны на пьедестале почета, кто больше заплатит там и приоритеты.

В настоящее время в мировом и российском спорте произошли значительные изменения. Одними из главных причин происходящих изменений стала профессионализация спорта высших достижений. «Новая Россия» практически утратила действовавшие ранее рычаги государственного управления подготовкой спортивного резерва. В связи с прекращением финансирования детско-юношеского спорта через систему профсоюзов, территориально-ведомственная организация подготовки резерва, обеспечивавшая как массовость, так и высокий уровень качества этой работы, уступила место территориальной организации [2].

В результате этого практически прекратилась централизованная подготовка одаренных молодых спортсменов в сборных командах центральных советов спортивных обществ, которая позволяла

обеспечить отбор и качественную подготовку перспективных молодых спортсменов независимо от наличия необходимых условий в местах их проживания. В этих условиях спортивные федерации оказались неспособны реализовать установленные законодательством права и полномочия по подготовке спортивного резерва, особенно на региональном уровне, а ответственность субъектов Российской Федерации в подготовке резерва осталась юридически не определенной и соответственно финансируемой по остаточному методу, ведь спорт - убыточное предприятие! Усугубляет ситуацию и то, что большинство спортивных школ находятся на муниципальном уровне, что не позволяет им в полном объеме обеспечить процесс спортивной подготовки, так как муниципалитеты не наделены соответствующими полномочиями (они отвечают только за развитие физической культуры и массового спорта) и не имеют достаточные объемы финансирования.

Смена парадигмы мышления, конечно, изменила бы ситуацию в целом, однако требование «заблудившегося общества» выдвигает свои требования к жизни. Рассматривая спорт, как средство для зарабатывания, предъявляет особые требования для его популяризации. Средства массовой информации теперь решают, какому виду спорту «жить», а какому «существовать». В сложившейся ситуации, если пробовать решить этот вопрос «снизу» необходимо:

- изменить подходы к организации учебно-тренировочного процесса: научно обоснованно, с учетом типологических особенностей, занимающихся по разным векторам проявления их индивидуальности определять возраст начала общей и углубленной специализации, параметры наполняемости групп, структуры, объема и интенсивности тренирующих нагрузок;

- расширить номенклатуру специализаций по разным видам спорта в ШВСМ и УОР и соответственно в высших учебных заведениях и вновь созданных специализированных центрах повышения квалификации и переобучения тренеров по зимним видам спорта при лучших спортивных университетах страны;

- создать условия для повышения качества и интенсификации подготовки резерва в «отстающих видах спорта», где наблюдается

затухающе инерционное, а не системно стимулируемое интенсивное развитие;

-обеспечить создание обновленной, наукоемкой, динамично и перманентно развивающейся инфраструктуры для подготовки спортивного резерва в технически сложных видах спорта [1].

В заключении хотелось бы напомнить молодому поколению, что целью на высшей фазе коммунистического общества - «от каждого по способностям, каждому по потребностям». Данная парадигма мышления позволит человеку освободиться от подчинения его к разделению труда; тогда исчезнет вместе с этим противоположность умственного и физического труда; когда труд перестанет быть только средством для жизни, а станет сам первой потребностью жизни; когда вместе с всесторонним развитием индивидуумов вырастут и производительные силы, и все источники общественного богатства польются полным потоком. В этом контексте спорт высших достижений будет высоко оценен обществом, и являться фактором личностного роста для спортсменов.

Литература

1. Об утверждении государственной программы Хабаровского края «Развитие физической культуры и спорта в Хабаровском крае» (с изменениями на 30 апреля 2014 года), Постановление Правительства Хабаровского края от 24 мая 2012 года №169-пр.

2. И.И. Столов «Спортивный резерв России: состояние проблемы, пути решения»/ Физическая культура: детский тренер // Москва 2006г.

МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО УЧИТЕЛЯ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СЛЕПЫХ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Суслопарова Ольга Николаевна, преподаватель спортивных дисциплин

ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

В Российской Федерации основной спортивной организацией для спортсменов с нарушениями зрения является Федерация спорта слепых. Целью Федерации спорта слепых и Международной спортивной ассоциации слепых спортсменов является развитие возможности для участия в спортивных соревнованиях спортсменов с нарушениями зрения. Кроме того, эти организации стараются изменить отношение к таким людям. Лица с нарушениями зрения могут выбирать занятия спортом вместе со зрячими спортсменами, а также в видах спорта, предназначенных исключительно для слепых спортсменов, либо в тех и других. Многим лицам с нарушениями зрения нравится заниматься спортом для слепых, поскольку это позволяет им встречаться и состязаться с другими такими же людьми.

Несмотря на расширяющиеся возможности для слепых спортсменов высокого уровня, количество программ, направленных на вовлечение в занятия спортом подростков с нарушениями зрения, остается ограниченным. Помощь в этой ситуации могут оказать учителя адаптивного физического воспитания. Для этого они должны пересмотреть свои учебные программы и включить в них те виды спорта, которые одновременно являются и видами спорта слепых. В процессе подготовки учащихся к занятиям этими видами спорта учителям адаптивного физического воспитания следует приложить дополнительные усилия для их пропаганды среди учащихся о том, как можно продолжить занятия спортом с использованием возможностей, предоставляемых Федерацией спорта слепых. Федерация спорта слепых предлагает соревнования в таких видах спорта: горнолыжный спорт, лыжные гонки, легкая атлетика, голбол, дзюдо, футбол, плавание, велосипедный спорт (тандем).

Спортсмены Федерации спорта слепых, которые достигли высшего уровня, принимают участие в чемпионате мира среди слепых спортсменов, а также в летних и зимних Паралимпийских играх. Классификация для участия в соревнованиях основана на оценке остаточного зрения. Возможность использовать сопровождающего зависит от классификации спортсмена и уровня соревнований. Во время забега сопровождающий должен находиться сбоку от спортсмена, при этом оба бегуна связаны друг с другом. В качестве

альтернативы, сопровождающие могут располагаться вдоль дистанции и подавать бегунам направляющие сигналы. Способы сопровождения слепых спортсменов во время соревнований по бегу могут быть такими, но необходимо, чтобы учителя на уроках обучали разным способам передвижения:

-зрячий сопровождающий: бегун держится за локоть, плечо или руку сопровождающего в зависимости от того, что является наиболее удобным для бегуна и сопровождающего.

-Использование привязи: бегун и сопровождающий держатся за привязь - короткую веревку. Это не ограничивает слепому бегуну диапазон движений руками и в то же время он остается рядом с сопровождающим.

-Направляющие поручни: бегун держится за направляющий поручень и бежит самостоятельно на время или на дистанцию. В качестве таких поручней можно использовать шнур или трос, туго натянутый вдоль спортзала или беговой дорожки. Чтобы бегун не получил ожогов и мог бежать быстрее, он держится за веревочные петли, металлические кольца или трубки, одетые на поручень. Направляющие поручни могут быть временными или постоянными.

-Звуковые сигналы на дорожке: бегун двигается в направлении звука, например, на хлопки, или на звук колокольчика. Этот способ можно использовать для спринта (один источник звука) или бега на длинные дистанции (несколько источников звука).

-Движущийся звуковой сигнал: на сопровождающем закрепляют колокольчики или электронный зуммер для слепого спортсмена, чтобы он мог бежать рядом с сопровождающим. Этот способ хорошо использовать в тихих местах.

-Бег по кругу: на больших открытых пространствах с ровной поверхностью к забитому в землю столбу привязывают шнур длиной 6—8 м. Ученик держится за конец веревки, натягивает ее и самостоятельно бежит по кругу. Спортсмен может бежать на определенную дистанцию (для этого необходимо определить длину окружности) либо в течение определенного времени. Для подсчета количества кругов можно поставить в исходной точке радио или зуммер.

-Яркая футболка сопровождающего: бегун с ограниченным

зрением может бежать за сопровождающим в яркой футболке. Узнайте у бегуна, какой цвет он видит лучше, чтобы максимально использовать возможности его зрения. Такой способ можно использовать в малолюдных местах.

-Самостоятельный бег: бегун с остротой зрения, достаточной для перемещения, занимается бегом самостоятельно на дорожках, помеченных толстыми желтыми линиями.

-Беговая дорожка (тредмил): бег на тредмиле обеспечивает контролируемые и безопасные условия. Выбирайте тредмил с защитной функцией аварийной остановки.

Гонки на инвалидных колясках: слепой спортсмен на инвалидной коляске при необходимости может использовать любые приспособления, описанные ранее. В качестве аэробной тренировки может быть использовано перемещение на коляске по беговой дорожке стадиона, по прогулочным грунтовым дорожкам.

Бег является основой для многих видов спорта и видов двигательной активности. Чрезвычайно важно предоставить учащимся возможность попробовать все описанные способы занятий бегом и выбрать предпочтительный - один из способов для бега на скорость или бег на дистанцию и в этом важная роль отводится учителю. Учитель адаптивного физического воспитания не только популяризирует виды спорта, но и готовит учащихся к занятиям спортом.

Литература

1. Брискин Ю. А., Евсеев С. П., Передерни А. В. Адаптивный спорт - М.: Советский спорт, 2010. -316с.
2. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник в 2 т. - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с.
3. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суслиев В.Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2004. - 152 с.
4. Программа развития спорта слепых в Российской Федерации на 2013-2020гг., г. Москва, 2013г.
5. Сергеев Г.Б. Теория и методика обучения базовым видам спорта. – Изд-во Академия, 2013г.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КОМПЛЕКСА МЕР ПО РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ПЕРМСКОМ КРАЕ

Устинов Евгений Владимирович, тренер-преподаватель
ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Развитие спорта и спортивного движения в нашей стране всегда рассматривалось как дело государственной важности. Перед системой спортивных школ стояли и стоят две основные задачи - воспитание здорового подрастающего поколения и подготовка резерва для спорта высших достижений.

Понятие «спортивный резерв» в широком смысле слова неразрывно связано с социально обусловленными факторами, включающими всю совокупность достижений общества в воспитании молодежи, развитии более массовой физической культуры и спорта, а также показательные выступления высшего спортивного мастерства, завоевании ведущих позиций на международной спортивной арене. В более узком понимании, спортивный резерв - это спортсмены, достигшие определенного уровня в соответствии с возрастом и поставленными задачами, уровня мастерства и охваченные современными организационно-методическими формами подготовки, обеспечивающими дальнейший рост спортивных результатов.

Современный спорт высших достижений предъявляет новые, более высокие, требования к качеству подготовки спортивного резерва для сборных команд России.

В результате произошедших в стране социально-экономических изменений система детско-юношеского спорта, обеспечивавшая ранее нужный уровень подготовки спортивного резерва, значительно изменилась.

Были практически утрачены действовавшие ранее рычаги государственного управления подготовкой спортивного резерва. В связи с прекращением финансирования детско-юношеского

спорта через систему профсоюзов, территориально-ведомственная организация подготовки резерва, обеспечивавшая как массовость, так и высокий уровень качества этой работы, уступила место территориальной организации.

В результате этого практически прекратилась общая подготовка одаренных молодых спортсменов в Пермском крае, которая позволяла обеспечить отбор и качественную подготовку перспективных молодых спортсменов независимо от наличия необходимых условий в местах их проживания.

Основной целью подготовки спортивного резерва в Пермском крае является:

- вовлечение оптимального числа юношей и девушек в постоянные регулярные занятия физической культурой и спортом, отбор и подготовка наиболее талантливых, имеющих в будущем достижения спортивных результатов международного уровня и для пополнения спортивных сборных команд России.

В области развития системы подготовки спортивного резерва в Пермском крае определены следующие приоритеты:

Тенденция усиления всеобщей конкуренции на международной спортивной арене в будущем сохранится, что предполагает активную работу по поиску новых подходов к развитию системы подготовки спортивного резерва в Пермском крае. Обеспечение функций государственной системы подготовки спортивного резерва в Пермском крае:

- формирование федерального бюджетного финансирования для подготовки спортивного резерва;

- обеспечение функционирования системы мониторинга «Спортивный резерв России»;

- кадровое обеспечение государственной системы подготовки спортивного резерва; в Пермском крае,

- развивать работу колледжа олимпийского резерва Пермского края;

- улучшить систему научно-методического и антидопингового обеспечения, системы подготовки спортивного резерва в Пермском крае;

- улучшить обеспечение и проведение юношеских и юниорских

Первенств Пермского края и других детско-юношеских Всероссийских официальных спортивных мероприятий в Пермском крае;

- организация и проведение общероссийских и межрегиональных соревнований, осуществляющих подготовку спортивного резерва;

- организация и проведение совместной подготовки юношеских и юниорских составов Пермского края и по возможности обеспечить их участие в международных официальных спортивных мероприятиях;

- оказание финансовой поддержки спортивным организациям, осуществляющим подготовку спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации по олимпийским видам спорта;

- сбор данных по спортивному резерву в Пермском крае;

- улучшения медицинского и медико-биологического обеспечения подготовки спортивного резерва в Пермском крае;

- организация деятельности структурных подразделений, отвечающих за медицинское и медико-биологическое обеспечение физкультурно-спортивных организаций и профильных образовательных учреждений, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Подготовка спортивного резерва по дзюдо в Пермском крае является базовым олимпийским видом и должна стать одной из важных социальных задач государственных органов власти и управления, включающей в себя следующие составляющие:

- наличие необходимой материально-технической базы для подготовки спортивного резерва по дзюдо и системы обеспечения ее содержания и развития;

- наличие соревновательной деятельности для учреждений, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Пермском крае.

Таким образом, это поможет решить ряд проблем, которые будут способствовать совершенствованию подготовки спортивного резерва для сборных команд России, поднимает престиж российского спорта и должен стать основными направлениями в работе всех учреждений, осуществляющих спортивную подготовку будущего резерва.

Литература

1. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г., №329-ФЗ.
2. Приказ Минспорта России «О порядке утверждения перечня базовых видов спорта» от 02.08.2013, №244
3. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» от 16.08.2013, №636
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении формы соглашения о предоставлении субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на оказание адресной финансовой спортивной поддержки организациям, осуществляющих подготовку спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации» от 20.08.2013, №653
5. Приказ Минспорта России «Об организации работы по созданию экспериментальных площадок по вопросам совершенствования подготовки спортивного резерва» от 27.08.2013, №653
6. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013, №1125
7. Приказ Росстата «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством спорта Российской Федерации статистического наблюдения за организациями, осуществляющими спортивную подготовку» от 26.12.2013, № 500.

КОМПОНЕНТЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Фоменко Анатолий Александрович, преподаватель
Казарян Арман Артурович, студент
ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта»

Актуальность. Для достижения стабильных результатов в спортивной борьбе важнейшее значение имеет уровень физической подготовленности каждого борца, в частности, состояние доминирующего в соревновательной деятельности физического качества – скоростно-силовой выносливости. Низкий уровень развития данного показателя определяет наличие технических и тактических погрешностей в структуре поединка, которые приводят к поражению.

Однако тренеры не уделяют достаточного внимания этому показателю при подготовке юных борцов в специально-подготовительном периоде, что в дальнейшем приводит к снижению эффективности тренировки скоростно-силовой выносливости в соревновательном периоде. Кроме того, в научно-методической литературе недостаточно сведений о компонентах скоростно-силовой выносливости юных борцов, что затрудняет составление специальных тренировочных комплексов для различных периодов подготовки [1, 2].

Исходя из вышесказанного, анализ компонентов скоростно-силовой выносливости юных борцов является актуальным вопросом современной спортивной тренировки.

Цель исследования – определить компоненты скоростно-силовой выносливости юных борцов в специально-подготовительном периоде, а также разработать критерии их оценки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, беседы с тренерами, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования. При изучении научно-методической литературы, а также в ходе беседы с тренерами нами выявлены компоненты скоростно-силовой выносливости юных борцов в специально-подготовительном периоде, которые разделены на две группы: общефизические и специально-физические (табл. 1, 2).

Таблица 1

Общефизические компоненты скоростно-силовой выносливости борцов

№ п/п	Компонент	Варианты выполнения
1	Прыжок в длину	- с места лицом вперед; - с места спиной вперед; - с места опорной ногой в сторону; - с разбега; - «тройной прыжок».
2	Подтягивание на перекладине	- широким хватом; - узким хватом; - за голову; - обычным хватом за 10 секунд; - обычным хватом за 20 секунд.
3	Сгибание-разгибание рук	- в упоре лежа; - в упоре лежа с отводом ноги в сторону; - в упоре сзади на скамье; - в упоре на двух скамьях; - на брусках; - в упоре лежа за 10 секунд; - в упоре лежа за 20 секунд.
4	Сгибание-разгибание туловища	- поднятие туловища; - поднятие туловища со скручиванием; - поднятие ног на 90°; - поднятие ног на 30°; - одновременное поднятие туловища и ног.
5	Приседания	- с партнером на плечах; - с выпадом вперед; - с выпадом в сторону; - с выпрыгиванием вверх; - с выпрыгиванием в сторону не опорной ноги.
6	Челночный бег	- траектория движения Т; - траектория движения Е; - траектория движения М; - траектория движения Х; - траектория движения Ш.
7	Ускорение на короткие дистанции	- 10 м; - 20 м; - 30 м; - 60 м.
8	Бросок набивного мяча	- от груди - из-за головы; - броском назад; - с кувырком; - из приседа.

Таблица 2

Специально-физические компоненты скоростно-силовой выносливости
борцов

№ п/п	Компонент	Варианты выполнения
1	Забегание на борцовском мосту	- в левую сторону за 15 с; - в правую сторону за 15 с; - в левую сторону за 30 с; - в правую сторону за 30 с.
2	Переворот на борцовском мосту	- с выходом в стойку за 15 с; - с выходом в стойку за 30 с; - в упоре за 20 с; - в упоре за 40 с.
3	Маневрирование без контакта с партнером	- на одной ноге 3х20 с; - в приседе 3х30 с; - на полусогнутых ногах 3х40 с; - на коленях 3х40 с.
4	Имитация броска подворотом	- захватом руки и туловища 2х20 с; - захватом руки и шеи 2х20 с; - захватом одной руки 2х20 с.
5	Проходы в туловище	- с колен 2х30 с; - со средней дистанции (связка действий) 2х30 с; - с дальней дистанции (маневрирование) 2х30 с.
6	Задания с резиновым эспандером	- упражнения для поверхностных мышц спины 2х60 с; - упражнения для глубоких мышц спины 2х60 с; - упражнения для мышц плечевого пояса 2х60 с.
7	Удерживание партнера за корпус	- позиция руки снизу 3х15 с; - захват на «обратный пояс» 3х15 с; - захват руки и туловища 3х15 с.
8	Подъем партнера из партера	- на «задний пояс»; - на «обратный пояс».

Компоненты скоростно-силовой выносливости оцениваются по критериям: время выполнения, количество повторений и качество выполнения задания.

Каждый критерий оценивается количеством баллов от одного до трех. К сложным компонентам с позиции оценки относятся такие, суммарный балл которых состоит из трех критериев, а

именно, компоненты: забегания и перевороты на борцовском мосту, имитация броска подворотом, проходы в туловище и подъем партнера из партера. К простым по оценке относятся компоненты: прыжок в длину, сгибание-разгибание туловища, ускорение на короткие дистанции. По двум критериям оцениваются остальные компоненты, которые составляют большинство из представленного списка.

На основе выявления компонентов скоростно-силовой выносливости в специально-подготовительном периоде, а также содержания критериев их оценки был разработан вариативный тренировочный комплекс, позволяющий определить уровень развития показателей скоростно-силовой выносливости юных борцов греко-римского стиля.

Вариативность комплекса дает возможность подбора упражнений с учетом целей тренировочного занятия. Примерный тренировочный комплекс представлен в таблице 3.

Таблица 3

Комплекс В-7, направленный на развитие специально-физических показателей скоростно-силовой выносливости борцов

№ п/п	Компонент	Критерий		
		Время	Количество	Качество
1	Забегание на борцовском мосту	30 с	8 раз	техника
2	Переворот на борцовском мосту с выходом в стойку	30 с	6 раз	техника
3	Маневрирование без контакта с партнером на полусогнутых ногах	3x40 с	–	координация

4	Имитация броска подворотом захватом руки и туловища	2x20 с	5 раз	техника
5	Проходы в туловище с колен	2x30 с	8 раз	техника
6	Задания с резиновым эспандером, упражнения для глубоких мышц спины	2x60 с	–	техника
7	Удерживание партнера за корпус, позиция руки снизу	3x15 с	–	техника
8	Подъем партнера из партера на «задний пояс»	30 с	4 раза	техника

Заключение. Таким образом, изучение и классификация компонентов скоростно-силовой выносливости позволило разработать не отдельный тренировочный комплекс для развития данного физического качества, но конструктор для построения вариативных тренировочных комплексов, с помощью которых легко определить уровень развития показателей скоростно-силовой выносливости юных борцов греко-римского стиля.

Литература

1. Крикуха, Ю. Ю. Анализ показателей психомоторных способностей квалифицированных борцов с учетом весовых категорий / Ю. Ю. Крикуха, И. Ю. Горская // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - № 2-2. - С. 342.
2. Крикуха, Ю. Ю. Динамика физической подготовленности борцов греко-римского стиля разных весовых категорий на этапе совершенствования спортивного мастерства / Ю. Ю. Крикуха, И. Ю. Горская // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. - 2015. - Т. 3. - № 1. - С. 111-121.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ОДАРЁННОСТИ В УСЛОВИЯХ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Фролова Галина Александровна, преподаватель
Химич Галина Александровна, преподаватель
ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва»

Талант – это дар божий, который надо постараться сохранить и приумножить. И в каждом человеке есть своя «изюминка», свое неповторимое «Я». Одарённость – это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких (необычных, незаурядных) результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми. Одарённые люди. Кто они? Непохожие на других, творческие, успешные в спорте, а, может быть, обычные люди. Как выявить одаренных студентов, какого студента можно считать одарённым - такие вопросы возникают у каждого преподавателя.

В физической культуре и спорте условно различают три уровня развития спортивных способностей:

1. самые общие способности, к которым можно отнести хорошее здоровье, нормальное физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интересы, склонности и т.д.;

2. общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок и т.д.;

3. специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником и т.д.

Рассматривая одаренность в спорте, можно сказать, что физически одарённым людям свойственна высокая концентрация на интересующем его виде спорта и упорство в достижении

результата. Высокий и всевозрастающий уровень спортивных достижений в различных видах спорта чаще всего связывается с совершенствованием системы управления тренировочным процессом.

Действительно, чем тщательнее изучаются факторы, способствующие достижению спортсменами выдающихся результатов, тем в большей мере ученые убеждаются, что каждый незаурядный спортсмен - это яркая индивидуальность. Да и к результатам одного и того же уровня они приходят разными методическими путями при различной, характерной только для них структуре подготовленности. Говоря об успехах выдающихся спортсменов, можно отметить, что они исключительно одарены от природы.

Спортивный талант чаще определяется различными факторами, среди которых выделяются наследственность, биологический возраст молодого поколения, особенности телосложения, биомеханические параметры, темпы развития работоспособности. В целом отмечается, что талант - явление уникальное и встречается довольно редко.

Среднее профессиональное образовательное учреждение является прекрасной возможностью для качественного и эффективного образования. Далеко не каждый спортсмен способен без чьей – либо поддержки реализовать свои физические способности и повысить образовательный уровень. Задача нашего профессионального училища – способствовать дальнейшему росту спортивных показателей и процессу обучения обучающихся.

На этапе спортивного совершенствования в училище олимпийского резерва сопровождение одаренных студентов строится с учетом составления индивидуальных планов тренировок, внимание при этом уделяется всем сторонам развития, не допуская состояния перетренированности спортсменов. Для этого в планах тренеров – преподавателей по видам спорта предусмотрены восстановительные мероприятия для спортсменов.

Ставя перед спортсменом конкретные и посильные задачи, определяя тренировочный режим и актуализируя нужные мотивы деятельности, тренеры - преподаватели создают благоприятные

условия для поэтапного и оптимального формирования спортивно важных свойств личности студента, влияя на динамику спортивных результатов. Это в свою очередь снижает соревновательный и социальный стресс, повышает эффективность тренировок, сохраняет здоровье, является профилактикой травм и заболеваний, дает информацию о состоянии спортсмена, которая в дальнейшем используется при управленческих решениях, педагогических воздействиях.

В рамках работы с одаренными студентами администрация нашего училища изыскивают возможность для участия их в учебно-тренировочных сборах, организует встречи с ведущими спортсменами России.

Система работы УОР в этом направлении включает в себя следующие компоненты:

- выявление одаренных студентов и обучающихся в период поступления в УОР;
- дальнейшее развитие и совершенствование мастерства в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности;
- создание условий для всестороннего развития.

Деятельность администрации и тренерско-преподавательского состава училища по развитию спортивной одаренности обучающихся включает в себя следующие направления:

1. межведомственный подход, как фактор дальнейшего всестороннего развития способностей студента;
2. материально-техническое обеспечение спортивного и физкультурно-образовательного процесса;
3. своевременный мониторинг состояния здоровья, физической подготовленности и роста спортивных достижений студентов.

Практика нашего профессионального образовательного учреждения показала, что более всего в работе с физически и спортивно-одаренными студентами подходят следующие формы работы:

- учебно-тренировочные занятия по видам спорта;
- соревнования по видам спорта различных уровней;
- работа по индивидуальным планам;
- пребывание на учебно-тренировочных сборах;

- медико-психологическое обследование и поддержка;
- занятия исследовательской деятельностью;
- участие в научно-практических конференциях;
- сотрудничество со спортивными организациями городов Кемеровской области и регионов России;
- участие в Олимпийских играх.

Немаловажную роль в вопросах организации работы с одарёнными студентами имеет работа куратора, основными задачи которого являются:

1. создавать благоприятные условия для успешной адаптации одарённых студентов в коллективе;
2. способствовать раскрытию личностного потенциала одарённости;
3. актуализировать стремления к дальнейшему развитию;
4. обеспечивать участие родителей, преподавателей в вопросах дальнейшего развития и поддержания уровня подготовленности и результативности спортивно-одарённых личностей.

Основными задачами педагогического коллектива является повышение знаний и умений студента, а также уровня интеллекта и личностного развития. Занимаясь спортом высших достижений и обучаясь в УОР, студент находится в стадии становления и развития, и именно поэтому педагогический коллектив следит за тем, чтобы творческий потенциал не был растрочен впустую, а лишь приумножился.

Благодаря системной и планомерной работе всего педагогического коллектива училища, студенты становятся успешными, счастливыми людьми, гармонично сочетающими учебу и повышающими свое спортивное мастерство. Обучая и воспитывая студентов, педагоги стремятся сделать их духовно богатыми, крепкими физически и душевно красивыми, самостоятельно умеющими ставить и решать поставленные задачи.

Литература

1. Платонов В.Н. Теоретические аспекты отбора в современной тренировке /В.Н. Платонов, В.А. Запорожанов. – Киев: КГИФК,

2010. – С. 5-16.

2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2007. – 583 с.

3. Суслов Ф.П. Секреты тренировки: ступени мастерства / Ф.П. Суслов //Тренер. – 1993. – № 4. – С. 18.

4. Groshenkov S.S. Прогнозирование при отборе детей в спортивные школы // Теория и практика физической культуры. – 1968. - № 2. – с.58.

5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.:1984. -с.76-79.

6. Филин В.П. Основы юношеского спорта /В.П. Филин, Н.А. Фомин – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ

Херувимова Татьяна Анатольевна - к.п.н., старший
преподаватель

Херувимова Светлана Александровна - старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической
культуры»

Актуальность. В настоящее время общепризнано, что существующая структура физкультурно-спортивной подготовки детей не позволяет решить основные задачи, возлагаемые на эту систему: не обеспечивается должный уровень здоровья и физического развития подрастающего поколения, не формируется потребность в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, в полной мере не реализуется культурный потенциал этой деятельности. За период обучения у детей увеличивается количество заболеваний, заметно снижается физкультурно-спортивная активность и интерес к спортивным занятиям (В.К. Бальсевич 2009, Л.И Лубышева 2011,

Л.А. Семенов, 2005, В.И. Столяров 2009). Эта ситуация обуславливает принятие мер по модернизации физкультурно-спортивной работы, поиск новых подходов в содержании и организации этой работы, отвечающих вызовам современности. Одним из важнейших направлений должно стать обращение к гуманизации тренировочного процесса, приобщение детей к общечеловеческим, культурным ценностям – нравственным, эстетическим и интеллектуальным, а также переход к субъект – субъектным отношениям, главной целью которых является формирование способности к саморазвитию, самореализации, самообразованию на протяжении всего жизненного пути. В данном случае необходимо заинтересовать детей, сделать их активными партнерами педагогической деятельности, создателями собственной индивидуальности. Одним из основных стимулом, способным побудить детей к сотрудничеству может являться спортивная деятельность. Однако в данном случае необходимо опираться на процесс освоения всего ценностного потенциала спорта, поэтому важнейшей задачей спортивно-массовой работы следует считать не только спортивную подготовку, но и формирование спортивной культуры личности детей.

Воспитательная деятельность, связанная со спортом, должна быть направлена не только на физическую и спортивную подготовку детей, но и на освоение систем спортивных ценностей, на решение задач социализации и воспитания личности. Одним из интересных направлений спортивного воспитания являются спортивные бальные танцы.

Танцы зародились на заре существования человечества. В те далекие времена танец играл роль школы жизни. Через танцы человек познавал повадки зверей, оттачивал охотничьи навыки, учился взаимодействовать с другими людьми, совершенствовался духовно и физически.

В наше время танец выполняет не только развлекательные функции. Он дарит здоровье, возможность найти друзей и единомышленников, позволяет выразить себя через движения, повышает способность организма к саморегуляции и физическую работоспособность. Занятия танцами улучшают осанку, фигуру, координацию движений, укрепляют сердечно - сосудистую,

дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат, регулируют нервную и иммунную системы.

В настоящее время сложилось множество танцевальных направлений. Бальные танцы вначале развивались как конкурсная программа (еще не соревновательная), в том числе по отдельным танцам. Еще не было критериев оценки. Первые конкурсы проводились по фестивальной программе, где преобладающими были эмоциональные оценки членов жюри. Как вид спорта бальные танцы в России существуют официально с 1993 года.

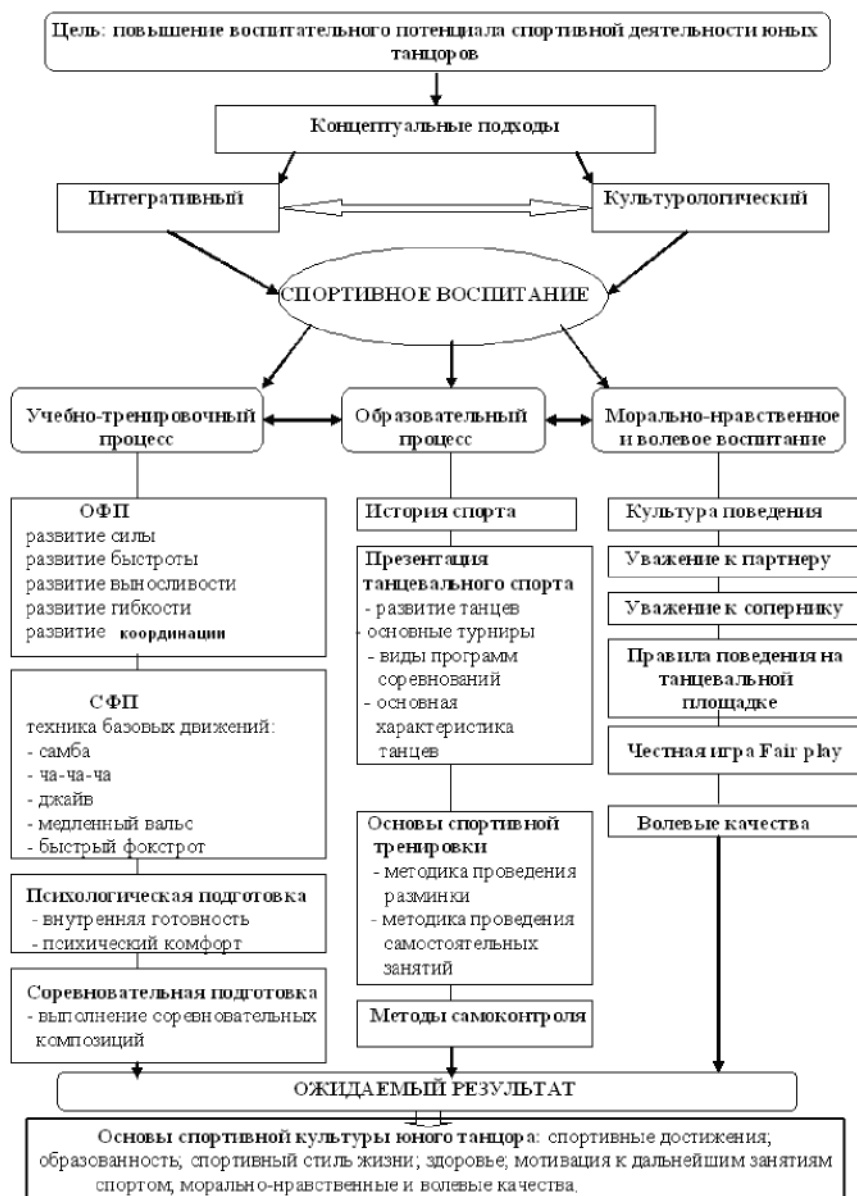
В этой связи, целью нашего исследования явилось – научно-методическое обоснование модели содержания и организации спортивного воспитания юных спортсменов, занимающихся спортивными танцами с использованием интегративного и культурологического подходов на этапе начальной подготовки.

Объект исследования: спортивные танцы как средство духовного, физического и спортивного воспитания юных танцоров на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: процесс спортивного воспитания юных танцоров начальной подготовки.

В результате анализа педагогической проблемы спортивного воспитания было выявлено многообразие подходов. Это позволило нам разработать структурно-функциональную модель содержания и организации спортивного воспитания юных танцоров.

В основу модели положена организация спортивного воспитания, под которым рассматривается педагогический процесс, направленный на формирование позитивного отношения к спорту путем освоения навыков организации спортивной деятельности, духовно-нравственного и волевого развития с целью достижения высокого спортивного результата.



В качестве ведущих концептуальных подходов, на основе которых осуществлялось моделирование содержания и структуры спортивного воспитания юных танцоров, нами выделены

интегративный и культурологический подходы.

Интегративный подход предполагает органичное объединение всех видов подготовки в единый учебно-тренировочный процесс.

В ходе учебно-тренировочного процесса мы выделяем комплекс видов подготовки:

1. Общефизическая подготовка позволяет развить основные физические качества, необходимые для гармоничного развития ребенка (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация).

2. Специальная подготовка направлена на формирования специальных танцевальных умений и навыков, необходимых на начальном этапе подготовки юных танцоров, а также осваивается техника базовых движений в танцах, входящие в процесс начальной подготовки: самба, ча-ча-ча, джайв, медленный вальс и быстрый фокстрот.

3. Психологическая подготовка включает в себя

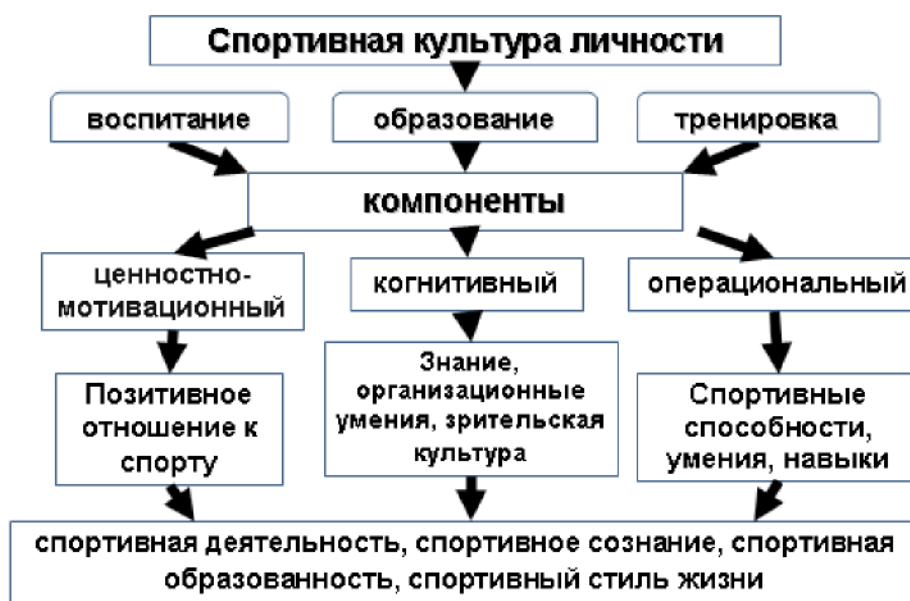
- формирование внутренней готовности реализации своих сил в спортивную деятельность, волевые качества;

- обеспечение психического комфорта.

4. Соревновательная подготовка – умение технически правильно выполнять танцевальную композицию в сочетании с музыкальным сопровождением, а также умение учитывать свободное пространство на паркетной площадке, учитывая месторасположение судей и соперников, умение проявлять волевые качества.

Культурологический подход способствует реализации функции формирования основ спортивной культуры личности юного танцора, как результата спортивного воспитания, включающего ориентацию на интеллектуальный компонент, влияющего на формирование знаний в области физической культуры, спорта и спортивных бальных танцев, а также воспитание морально нравственных и волевых качеств, куда входят: культура поведения, уважение к партнеру и сопернику, правила поведения на танцевальной площадке и правила честной игры, чувство долга и ответственности.

Процесс формирования спортивной культуры личности представлен на слайде.



Вывод. Таким образом, обеспечение единства общей, специальной физической подготовки, а так же психологической и соревновательной подготовки способствует повышению уровня спортивного мастерства. Использование разнообразных средств подготовки, применение соревновательного метода характерного для спортивных танцев позволяет поддерживать устойчивый интерес к тренировочному процессу. Критериями успешности реализации модели спортивного воспитания юных танцоров является сформированность основ спортивной культуры, позитивная мотивация занятий, освоение морально-нравственных ценностей, оптимальный уровень физического состояния детей, самостоятельность и активность применения средств спортивных танцев (танцевальные движения), ценностное отношение к своему здоровью и спортивный стиль жизни.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

Хорунжий Кирилл Анатольевич, зам. директора по спортивной работе, к.п.н.

Поковба Оксана Михайловна, старший методист по спорту
Меркулова Полина Ивановна, методист по учебной работе
ФГБУ ПОО «Смоленское государственное училище (техникум)
олимпийского резерва»

Проблема физической подготовки к труду после окончания школы или колледжа далеко не нова и должна решаться в различных государствах по-своему. В Германии и Франции существует свободная система физической подготовки с акцентом на занятия в секциях во внеурочное время. В США существует президентская система тестов, обязательная для выполнения всеми учащимися. По мнению Б.Р. Голомазова, (2004) постановка физической подготовленности в США заслуживает внимания, в частности, такое обстоятельство, что в каждом штате или отдельном колледже может быть своя разработанная программа и свои нормативные требования.

Однако наряду с этим существуют и одни единые нормативные тесты, по физической подготовке, которые не меняются многие годы (Л.П. Жарова, 2007; В. Юричева, 2008).

Некоторые авторы, обсуждая динамику оценки молодежи по тестам комплекса ГТО в России, приходят к заключению, что эта методика не оправдала себя. Причина кроется в отсутствии единых критериев физической подготовленности подрастающего поколения (И.И. Шалымов, 2009; Н.С. Бирюков, 2001). Но существует и вполне обоснованное мнение А.А. Баранова (2002), что причина кроется в недостаточной оснащенности школ спортивным инвентарем, отсутствии спортивных залов и спортивных площадок при учебных заведениях, а занятия в спортивных школах и секциях платные. Нельзя сбрасывать со счета и слабую подготовку преподавателей по физической подготовке.

Можно считать не вполне обоснованным мнение, что целесообразно

установить единые стабильные нормативные показатели подготовленности (тесты) для всей России (Б.Р. Голомазов, 2004). Это противоречит установленным фактам, что результаты тестовых упражнений тесно связаны с соматическими (конституциональными) особенностями лиц различных национальных групп, а также связанные с культурными традициями различных этнических групп. Морфологические особенности являются основой формирования функций, в том числе и физической подготовленности в целом.

Задачей нашей работы со школьниками 15-18 лет была направленная их подготовка к выполнению одной из основных заповедей Конституции РФ - защиты Отечества. Реально медицинские комиссии при военкомате определяют более половины всех призывников непригодными к службе в армии, как по медицинским показателям, так и по физической подготовленности.

Нами в качестве рабочей программы физической подготовки юношей пубертатного возраста было использовано две программы, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья, - стандартная «школьная» программа - занятия 2 раза в неделю (136 часов в год) - группа «В» и разработанная нами программа со специальными домашними заданиями по развитию физических качеств, с дополнительной работой в школьном тренажерном зале – группа «А».

В процессе исследования (первый этап работы) мы пришли к заключению, что отведенное время для занятий по «школьной» программе целесообразно разделить на теоретические занятия и практические, направленные на освоение и правильное выполнение развивающих упражнений. На теоретических занятиях объяснять методы развития силы мышц, с объяснениями преодолевающей и уступающей работы мышц и изложением (в доступной форме) основных положений строения мышечных волокон и архитектоники мышцы в целом. Занятия целесообразно проводить с использованием наглядных пособий - плакатов топографии мышц. Использовать диапозитивы рисунков работы мышц при выполнении конкретных развивающих упражнений из серии рисунков профессора Р.Н. Дорохова, демонстрируемых при чтении курса лекций по динамической анатомии.

После теоретических занятий проводятся практические занятия с демонстрацией правильного выполнения упражнения, объяснением, что одно и то же упражнение при смене положения и позы тела вызывает образование различных функционально-единых мышечных групп.

Домашние задания строились по принципу чередования «загруженности» мышц основными тренирующими упражнениями и порядка их выполнения. Рекомендуется пользоваться методическим пособием А.Р. Дорохова «Как стать сильным».

Через 6 недель самостоятельных занятий мы провели тестирование силы мышечных групп, их выносливости, а также тестирование скоростных качеств и выносливости организма в целом. Несомненно, что у подростков 15-18 лет, независимо от занятий, происходит прирост отдельных физических качеств, в основе этого лежат ростовые процессы опорно-двигательного аппарата и приобретение умений и навыков выполнять ту или иную работу в пределах силового поля. В течение года проводилось четырехкратное тестирование с использованием записи результатов в «тестографические карты», предложенные Н.Р. Дороховым в 1997 году. Судейство выполнения тестов проводили сами учащиеся под контролем преподавателя, а заполнение тестограмм проводилось с помощью компьютерной программы «Прогноз -93».

Приведены результаты только двух тестов, характеризующие итоги работы по использованным нами программам физической подготовки.

Первый тест характеризовал общую выносливость испытуемых - это 8-минутный бег. За год занятий произошли изменения (табл.1). Результаты тестирования определялись в % по отношению к первому тестированию, которое проводилось после каникул в сентябре. Разность прироста по длине пробега-ния дистанции при первом тестировании была больше у подростков группы «В» на 10% у 15-летних и на 17% у 16-летних. В группе 17- и 18-летних лучшие результаты были у лиц группы «А» на 24 и 15%, соответственно. Во время последующих тестирований лучшие результаты показывали подростки группы «А». Причины в том, что первое тестирование проводилось без деления на группы «А» и «В». Впоследствии в группу «А» были отобраны

лица с результатами, не выходящими за пределы средней величины больше чем на 0,25 сигмы. Среди 17- и 18-летних был произведен отбор лучших по показателям бега. Это была наша ошибка, которая и привела к несопоставимым результатам в первом тестировании. Последующие выполнения домашних тренировок привели к тому, что подростки группы «А» за год опередили подростков-группы «В» на 16 - 45%, в зависимости от возраста обследуемых.

Таблица 1.

Развитие выносливости у лиц мужского пола (%) за год
направленных тренировок (бег 8 минут)

Возраст, лет	Группа «А»				Группа «В»				I «А» за год	2 «В» за год
	1	2	3	4	1	2	3	4		
15	17	24	28	30	27	11	7	9	99	54
16	14	19	24	21	31	14	10	7	78	62
17	36	20	16	И	12	9	16	11	79	48
18	33	19	19	15	18	12	12	10	86	52

Второй тест определения силы и силовой выносливости проводился в зале с использованием реверсионного динамометра, укрепленного на гимнастической стенке. Угол приложения силы мышц всегда с помощью вспомогательного блока устанавливался в пределах 80-90° к генеральной оси силы измеряемого звена тела. Движение в суставах происходило вокруг фронтальной оси в сагиттальной плоскости. Учитывалась вначале сила мышц, затем время удержания постоянной силы в пределе 0,5 от максимальной силы измеряемой группы мышц. Приведенные в таблице 2 результаты получены при втором тестировании.

Таблица 2.

Развитие статической выносливости у лиц мужского пола по
группам мышц (%)

Возраст, лет	Группа «А»				Группа «В»				E «А» За год	E «В» За год
	1	2	3	4	1	2	3	4		
15	31	9	13	10	12	12	9	4	63	37
16	27	7	10	6	11	13	14	10	50	48
37	30	22	16	12	36	17	9	10	80	52
18	36	20	18	6	18	10	14	12	80	54

Подростки были знакомы с проведением теста и требованиями, предъявляемыми при его выполнении. Различие состояло в том, что подростки группы «В» тест выполняли при «свободном» положении тела, в группе «А» тело испытуемого фиксировалось удерживающими ремнями к гимнастической стенке. Свободными оставались звенья тела, силу мышц и выносливость которых мы измеряли.

Подростки группы «В» показали большую силу мышц и лучшую их статическую выносливость по сравнению с подростками группы «А». Так, процент выносливости в группе «В» для мышц-сгибателей тазобедренного сустава возрос на 12%, а в группе «А» - на 7-9%. Изменив методику измерения выносливости у подростков 17-18 лет группы «А» на методику «свободного» положения тела при измерении, мы получили обратные результаты. Прирост силы и выносливости в группе «А» оказался на 5% больше, чем в группе «В». Это же относится и к сгибателям локтевого сустава. Очевидно, что при «свободном» теле сила и выносливость больше из-за того, что при измерении переносили массу тела на динамометр с целью показания более высоких результатов. Это происходило подсознательно, несмотря на то, что они были проинструктированы о правилах поведения при измерении.

Проделанная работа по тестированию физической подготовленности и результаты анализа полученных величин убедили нас в том, что тестирование необходимо проводить со строгим соблюдением единых правил. Сравнить результаты бега на выносливость в закрытом помещении (манеже) и на стадионе неправомерно, тест не будет отражать истинно подготовленность. Особенно большие различия получаются при измерении силы и силовой выносливости. Сравнить результаты, приводимые в литературе, без детального описания, как проводилось тестирование, неправомерно. Достаточная информативность теста будет только в том случае, если подготовка к тесту (разминка) и метод его проведения будут строго соблюдены.

Исследователь всегда должен понимать закономерность, что качественные характеристики имеют преимущественно генетическую, а количественные - средовую обусловленность. Сравнение результатов оценки физической подготовленности

растущего, развивающегося организма детей и подростков должно проводиться с учетом соматического типа и варианта биологического развития индивида. При несоблюдении правил выполнения тестирования детальных физических качеств получить достаточно объективную характеристику невозможно.

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Черепанова Екатерина Владимировна, студент
Горбунов Сергей Сергеевич, к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической
культуры»

Аннотация. В настоящее время происходит процесс критического осмысления многих теоретических и практических положений в области спорта. В сложившейся ситуации естественно возникает необходимость в тщательном изучении всех составляющих системы многолетней подготовки спортсменов. В статье рассмотрены основные проблемы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации.

Введение. Подготовка спортивного резерва – многолетний целенаправленный учебно-тренировочный процесс по видам спорта в организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Подготовка резервов квалифицированных спортсменов проводится в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва (СДЮСШОР), училищах олимпийского резерва (УОР).

Материалы и методы. Во многих видах спорта при подготовке к международным соревнованиям возникают проблемы своевременного пополнения сборной команды молодыми перспективными спортсменами. Поэтому формирование резерва для обновления состава национальных сборных команд — важнейшее направление деятельности руководства Росспорта и региональных управленческих

структур. Значение создания научно обоснованной, продуманно сбалансированной стратегии последовательного развития этого направления, динамично адекватного изменениям, происходящим в современном спорте во всем мире, трудно переоценить.

Педагогическая сущность данной проблемы состоит в обосновании форм, средств и методов, отвечающих решению проблемы готовности спортсменов к соревнованию, к реализации их наличных потенциальных возможностей. Поэтому главная задача состоит в создании и реализации соответствующих планов предсоревновательной подготовки в каждом конкретном случае, выработке принципиальных методических основ построения процесса подготовки к соревнованию.

В целом можно выделить главные причины, сдерживающие процессы модернизации содержания и структуры многолетней подготовки спортивного резерва молодежных и взрослых команд российских олимпийцев:

1. отсутствие научно обоснованной концепции развития системы спортивных школ, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва для подготовки российских спортсменов
2. недостаточно эффективное взаимодействие между различными органами управления спортом в субъектах Российской Федерации, региональными и Всероссийскими федерациями по видам спорта
3. отсутствие системной стратегии подготовки спортивного резерва на основе учета реальных потребностей качественного пополнения и обновления состава олимпийской сборной России
4. недопустимая медлительность в решении проблем коренного пересмотра методических и организационных положений современной системы многолетней спортивной подготовки на основе опережающего использования высоких наукоемких технологий современных и перспективных систем спортивного совершенствования.

В целях дальнейшего совершенствования качества работы со спортивным резервом целесообразно было бы:

1. изменить подходы к организации учебно-тренировочного процесса;
2. расширить номенклатуру специализаций по зимним видам спорта в ШВСМ и УОР и соответственно в высших учебных заведениях

и вновь созданных специализированных центрах повышения квалификации и переобучения тренеров по зимним видам спорта при лучших спортивных университетах страны;

3. создать условия для повышения качества и интенсификации подготовки резерва в зимних видах спорта;

4. обеспечить создание обновленной, наукоемкой, динамично и перманентно развивающейся инфраструктуры для подготовки спортивного резерва в технически сложных видах зимнего спорта: сноуборде, бобслее, горных лыжах, прыжках с трамплина, фристайле [1].

Министр спорта РФ выделил целых три проблемы, которые мешают подготовить полноценный спортивный резерв – материальная база, кадровый вопрос, а также методическое обеспечение. Об этом министр заявил 10 октября 2014 г. во время выступления в Чебоксарах на конференции «Система подготовки спортивного резерва: состояние и приоритетные направления», проходившей в рамках международного форума «Россия — спортивная держава». «Первая проблема — материальная база. Мы взяли последовательно решать эту проблему. В новой федеральной целевой программе есть раздел по материальной базе детско-юношеских спортивных школ. Вторая проблема — кадры, тренеры, которые работают, их зарплата, тарификации. Третья — методическое обеспечение. Центры должны работать по одной методике, должна быть система соревнований», – сказал Мутко журналистам. По мнению министра, работа по воспитанию резерва имеет очень большое значение. «Это направление — главное направление нашего удара. Это то, на чем я хочу сосредоточить свое внимание после 2016 года. Это то, что должно быть реорганизовано и сделано». России также нужно выходить на новый тип учреждений спортивной подготовки. «Сейчас она работает как система дополнительного образования школьников. Нужно создать новый тип учреждений», — заявил Мутко.

В результате модернизации системы подготовки спортивного резерва должно образоваться разумное пропорциональное соотношение ДЮСШ, оставшихся в системе дополнительного образования, и спортивных школ (СШ и СШОР), осуществляющих деятельность в системе физической культуры и спорта. Что это даст?

Во-первых, это позволит сделать прозрачной систему финансового обеспечения выполнения государственного задания на оказание услуг по реализации дополнительных образовательных программ и программ спортивной подготовки через разные государственные программы.

Во-вторых, каждое ведомство будет заниматься своим делом: ведомство образования – воспитанием многогранно развитой личности в системе дополнительного образования, ведомство физической культуры и спорта – подготовкой спортивного резерва и спортсменов высокого класса. При этом, в рамках реализации Концепции дополнительного образования, у нас сформируется обширное поле для взаимодействия, основанное на принципах последовательности и преемственности [2].

Заключение. Таким образом, действующая в Российской Федерации организационная структура обеспечивает необходимые условия для многолетней подготовки спортсменов — от новичков до мастеров спорта международного класса, позволяя решать при этом оздоровительные и воспитательные задачи с достаточно большими контингентами детей, подростков и молодежи.

Мы уверены, что результатом проводимой Минспортом России модернизации системы подготовки спортивного резерва станет отбор достаточного количества спортсменов, способных войти в составы спортивных сборных команд Российской Федерации. Тем самым позволит принять любые вызовы при усиливающейся глобальной конкуренции в современном спорте и на долгие годы обеспечит Российской Федерации статус ведущей спортивной державы, а нашей отрасли устойчивое развитие с максимально эффективным использованием всех имеющихся ресурсов.

Литература

1. Попов Ю.А. Проблемы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации//Журнал вестник спортивной науки. -2010. -с.15-18.
2. Ю.Д.Нагорных. Актуальные вопросы и проблемы нормативного правового регулирования сферы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. -2015.

ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА КАК ОБЪЕКТ МЕНЕДЖМЕНТА

Чигишев Евгений Александрович, заместитель директора по учебно-спортивной работе
Белинская Ольга Васильевна, методист
ГПОУ «Новокузнецкое училище (техникум) олимпийского резерва»

Менеджмент - это вид деятельности, направленный в большей степени на управление бизнесом. Современные изменения в образовании и спорте диктуют необходимость применения законов менеджмента в управлении организациями спортивной направленности, в том числе, их структурными единицами.

Бизнес и спорт очень похожи: в основе лежат соревновательность и конкуренция, соперничество индивидов и коллективов. Мотивом деятельности как в спорте, так и в бизнесе является желание участников конкуренции победить, самовыразиться, доказать себе и другим свою значимость, завоевать уважение окружающих и коллег. Спорт и бизнес имеют аналогичные движущие силы. Следовательно, при планировании развития спортивных и образовательных организаций применимы методы менеджмента.

Кузбасс один из лидеров в России по развитию силовых видов спорта, в том числе тяжелой атлетики, которой в регионе занимаются более 4 тысяч человек.

В Государственном профессиональном образовательном учреждении «Новокузнецкое УОР» со дня его основания ведется спортивная подготовка по тяжелой атлетике. С 2000 по 2016 учебные годы в ГПОУ «Новокузнецкое УОР» проходили обучение 34 спортсмена-тяжелоатлета.

За время работы отделения тяжёлой атлетики в Новокузнецком училище олимпийского резерва стабильно увеличивается количество спортсменов, получивших спортивные звания и разряды: Мастер спорта России, Кандидат в мастера спорта России. Ежегодно спортсмены становятся победителями и призерами первенств

и чемпионатов России и первенств, и чемпионатов Сибирского федерального округа. Количество спортсменов, входящих в сборные команды Кузбасса и России, возросло с 66% в 2013-2014 учебном году до 94% в 2015-2016.

Отделение тяжёлой атлетики оснащено необходимым оборудованием для подготовки атлетов самого высокого уровня. В распоряжении тяжелоатлетов имеется специально оборудованный зал на семь помостов общей площадью 144 квадратных метра. Со спортсменами проводятся индивидуальные тренировки, целью которых является достижение максимальных результатов на главных стартах в году.

Отделение тяжёлой атлетики является перспективным, но в основе развития любого предприятия находится фундаментальный закон, гласящий, что все организации, как живые организмы, проходят через схожие стадии жизненного цикла и демонстрируют прогнозируемые и повторяющиеся модели поведения [1]. Данной закономерности не избежать и отделению тяжёлой атлетики, поэтому на стадии интенсивного роста необходимо помнить о приближающейся стадии кризиса и действовать на основе стратегического плана.

В современных условиях эффективное управление деятельностью отделения тяжёлой атлетики должно включать как оперативные реакции на текущее изменение его окружения, так и стратегическое видение сферы деятельности рассматриваемого объекта. Это подчёркивает актуальность создания плана действий на перспективу, позволяющего отделению стабилизировать свое функционирование в настоящее время, определять направления развития в будущем, а также в некоторой степени сглаживать возможные негативные воздействия факторов внешней среды [2].

Стратегическое планирование деятельности отделения осуществляется посредством планирования мероприятий в рамках выбранной стратегии развития образовательной организации, что, в свою очередь, согласуется со стратегией развития физической культуры и спорта в Кузбассе.

Формирование стратегического плана ориентировано на достижение конкретных результатов спортсменов, тренирующихся

на базе отделения, а также рост конкурентоспособности отделения как в Кузбассе, так и в Сибирском федеральном округе.

В процессе формирования стратегического плана руководством отделения тяжелой атлетики учтено, что процессы текущего, среднесрочного и долгосрочного планирования необходимо координировать так, чтобы они подчинялись единой целевой ориентации деятельности образовательной организации.

При этом необходимо отметить, что стратегическое планирование на основе использования рыночных инструментов в данной структурной составляющей ГПОУ «Новокузнецкое УОР» обеспечивает не только рост спортивных результатов отделения, но и достижение им социальной эффективности как на муниципальном, так и на региональном уровнях.

Литература

1. Левяков, О.М. «Теория жизненных циклов организации И.Адизеса и российская действительность»/ Левяков Олег Михайлович [Электронный ресурс] (Режим доступа) : <http://www.src-master.ru/article26071.html> загл. с экрана.

2. Ротенберг, Р.Б. « Направления совершенствования стратегического планирования в сфере физической культуры и спорта в рыночных условиях» / Ротенберг Роман Борисович [Электронный ресурс] (Режим доступа): <http://cyberleninka.ru/article/n/napravleniya-sovershenstvovaniya-strategicheskogo-planirovaniya-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rynochnyh-usloviyah> загл. с экрана.

ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ В РОССИИ

Щурова Наталья Владимировна, руководитель группы
разработчиков профессиональных стандартов в области
физической культуры и спорта
г. Пермь

Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что отрасль «Физическая культура и спорт» находится на пути коренных преобразований, направленных на совершенствование системы подготовки спортивного резерва. За каждой новацией или инновацией стоят исполнители, конкретные люди, кадровый потенциал, который должен быть компетентным, конкурентоспособным и готовым работать в меняющихся условиях. Таким образом, в отрасли физической культуры и спорта появилась острая необходимость в разработке действенного инструмента, позволяющего: 1) обеспечить современный уровень требований к компетенциям работника; 2) четко определить круг профессиональных обязанностей; 3) упорядочить перечень профессий и т.д. Иными словами, пришло время для создания инструмента, позволяющего установить четкие критерии профессиональной деятельности спортсменов, тренеров, а также представителей других профессий в сфере физической культуры и спорта. Таким инструментом призван стать профессиональный стандарт.

Рассматривая состояние рынка труда на общеотраслевом уровне, можно определить круг наиболее важных проблем, требующих незамедлительного решения:

1. качественный разрыв между спросом и предложением рабочей силы; компетенции работников не удовлетворяют работодателей, а профессиональное образование недостаточно ориентировано на перспективные и текущие потребности рынка труда;

2. отсутствие современных профессиональных стандартов и современной национальной системы квалификаций, позволяющей согласовывать требования к квалификациям сферы труда и сферы образования;

3. отсутствие механизмов правового регулирования взаимодействия системы профессионального образования и рынка труда;

4. необходимость создания условий для роста производительности труда за счет повышения качества подготовки кадров;

5. повышение уровня активности профессиональных сообществ, объединений работодателей в поддержании современных систем квалификаций работников.

Для решения данных проблем государством была запущена комплексная программа разработки и внедрения профессиональных стандартов - масштабное обновление национальной системы квалификаций работников, затрагивающее практически все отрасли российской экономики и социальной сферы.

Координацией процесса разработки профессиональных стандартов уполномочено заниматься Минтруда России, которым 22 января 2013 года были утверждены соответствующие методические рекомендации. На сегодняшний день в Российской Федерации разработано и утверждено 811 профессиональных стандартов, из них 10 непосредственно относятся к сфере физической культуры и спорта. Состав разработанных отраслевых профессиональных стандартов приведен в табл. 1.

Таблица 1

Профессиональные стандарты в отрасли физической культуры и спорта

КОД ПС	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	
05.001	Спортсмен	Приказ Минтруда России N 186н от 07.04.2014
05.002	Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту	Приказ Минтруда России N 528н от 04.08.2014
05.003	Тренер	Приказ Минтруда России N 193н от 07.04.2014
05.004	Инструктор-методист по адаптивной физической культуре	Приказ Минтруда России N 526н от 04.08.2014
05.005	Инструктор-методист	Приказ Минтруда России N 630н от 08.09.2014
05.006	Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних	Приказ Минтруда России N 871н от 16.11.2015
05.007	Спортивный судья	Приказ Минтруда России N 769н от 23.10.2015
05.008	Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта	Приказ Минтруда России N 798н от 29.10.2015
05.009	Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования	Приказ Минтруда России N 1025н от 17.12.2015
05.010	Специалист по антидопинговому обеспечению	Приказ Минтруда России N 73н от 18.02.2016

Профессиональные стандарты необходимо рассматривать как важную часть Национальной системы квалификаций. Внедрение национальных квалификационных структур и стандартов (НКС) и национальных систем квалификаций (NQF) – это тенденция, сохраняющаяся в мире в течение последних 20 лет. Всемирный банк и Европейский союз активно финансирует программы по созданию и внедрению систем профстандартов. В Европе национальная система квалификаций (NQF) представлена рамкой квалификаций. Это структура описания квалификаций, признаваемых на национальном и международном уровнях. На основе Национальной рамки квалификаций измеряются результаты обучения, устанавливается соотношение дипломов и других документов об образовании.

Россия - одна из стран, которые осуществляют разработку национальных квалификационных стандартов и национальной системы квалификаций самостоятельно. В основе Национальной системы квалификаций РФ - Национальная рамка квалификаций, это документ, представляющий собой обобщенное описание квалификационных уровней, которым соответствуют те или иные группы различных профессий и специальностей. Каждый из 9-ти квалификационных уровней представляет собой обобщенное описание тех или иных профессий, специальностей, которые отличаются: 1 — шириной полномочий и ответственности; 2 — сложностью деятельности (характером умений); 3 — наукоёмкостью деятельности (характером знаний). Тем самым Национальная рамка квалификаций обеспечивает межотраслевую сопоставимость квалификаций и предусматривает возможность их признания как на национальном, так и на международном уровнях. Национальная рамка квалификаций позволяет разрабатывать алгоритмы оценки результатов образования, процедуры сертификации квалификаций, системы сертификатов, и таким образом она лежит в основе разработки профессиональных стандартов.

Таким образом, Национальная система квалификаций в РФ структурно содержит следующие основные блоки, взаимосвязанные и взаимозависимые:

- национальная рамка квалификаций;

- профессиональные и образовательные стандарты;
- национальная система оценки квалификаций.

Итак, в России создается единый для всех уровней профессионального образования механизм накопления и признания квалификаций на международном уровне. Одной из основных задач функционирования системы является признание результатов обучения вне зависимости от места обучения. Определяя места профессиональных стандартов в национально системе квалификаций, можно определить, что профессиональные стандарты должны стать связующим звеном между системой подготовки работников и использованием рабочей силы в конкретных видах деятельности.

Следует отметить, что в настоящее время создана необходимая законодательная база разработки профессиональных стандартов, начинает формироваться база их внедрения. Наиболее важные законодательные инициативы на сегодняшний день – это принятие Федерального закона от 02.05.2015 N 122-ФЗ «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации и статьи 11 и 73 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации». Данным НПА введены соответствующие изменения в Трудовой Кодекс Российской Федерации: в частности, Ст. 195.1 введено понятие «профессиональный стандарт», ст. 195.2. и 195.3 касаются внедрения профессиональных стандартов и вступают в силу с 01.07.2016 г. Согласно законодательному определению, профессиональный стандарт - это характеристика квалификации, необходимой работнику для осуществления определенного вида профессиональной деятельности. Особо хотелось бы подчеркнуть, что профессиональный стандарт – это минимально необходимые требования к профессиональному уровню работников с учетом обеспечения производительности и качества выполняемых работ в определенной отрасли экономики.

Таким образом, на сегодняшний день:

- появились новые статьи (195.2 и 195.3 ТК РФ), устанавливающие порядок внедрения профстандартов;
- профессиональные стандарты становятся обязательными для применения работодателем, когда речь идет о выполнении работником трудовой функции, квалификационные требования к

которой установлены нормативными правовыми актами РФ;

- работодатель также может применять профессиональные стандарты по собственной инициативе в качестве основы для определения требований к квалификации работника;

- предоставление любых разъяснений по вопросам применения профстандартов передается в компетенцию Минтруда РФ;

- для некоторых организаций (в том числе муниципальных и госучреждений) могут устанавливаться особые правила применения профстандартов.

Следовательно, можно определить, что в настоящее время информация о современных требованиях к квалификации работников инкорпорируется в систему подготовки кадров.

Профессиональные стандарты станут применяться с 1 июля 2016 г. - именно с этой даты должен вступить в силу ФЗ от 02.05.2015 N 122-ФЗ и внесший изменения в ТК РФ. И в заключении необходимо подчеркнуть, что в настоящее время одним из наиболее важных вопросов в рассматриваемой области является создание инфраструктуры оценки квалификаций. Для этого Министерством труда и социальной политики РФ совместно с работодателями и профсоюзами подготовлен проект закона «О независимой оценке квалификации». С принятием данного нормативного акта будет нормативно обоснована и запущена важная стадия работы системы Национальной системы квалификаций в РФ – а именно независимой оценки работников на соответствие требованиям профессиональных стандартов.

Литература

1. Трудовой Кодекс РФ (вред. от 30.12.2015).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Информация Минтруда РФ от 10 февраля 2016 года «О применении профессиональных стандартов в сфере труда».
4. Проект Федерального закона «О независимой оценке квалификации на соответствие профессиональным стандартам и внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации»
5. Шевченко О.А. Профессиональные стандарты спортсменов и тренеров: будущее национальной системы компетенций и перспективы развития // Спорт: экономика, право, управление, 2013, N 4.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Яцкевич Антонина Дмитриевна, преподаватель
ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва»

Эффективность подготовки спортсмена определяется его выступлением на соревнованиях. Самая совершенная физическая подготовка не может гарантировать победы, когда силы соперников равны. Победа может быть одержана за счет большей психологической готовности спортсмена. Важным является проведение исследований эффективности работы тренера по проведению психологической подготовки к соревнованиям, это поможет увидеть, способствует ли такая работа более успешному выступлению спортсменов юношеского возраста. Правильное применение специально подобранных приемов и средств психологической подготовки позволяет выработать у спортсменов по тяжелой атлетике стремление к самовоспитанию воли, активному самосовершенствованию, учит его сознательно управлять своими психическими состояниями в экстремальных условиях соревновательной деятельности: в напряженных тренировках перед состязанием, в ответственные минуты спортивной борьбы.

В спортивной деятельности значение состояния психической готовности спортсмена к соревнованию огромно, оно становится одним из основных условий успеха. Под психологической готовностью следует понимать оптимальный уровень развития комплекса психических свойств и особенностей спортсмена, от которого зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в условиях соревнования. Состояние психической готовности спортсмена к соревнованию как целостное проявление характеризуется такими чертами, как: трезвая уверенность спортсмена в своих силах, стремление в спортивной борьбе проявлять все свои силы и добиваться победы, оптимальная степень эмоционального возбуждения, высокая помехоустойчивость, способность произвольно управлять своим поведением в спортивной

борьбе.

Компонентами психологической готовности являются:

- 1) психические функции, способствующие совершенному овладению двигательной деятельностью;
- 2) свойства личности такие, как мотивационные установки, черты характера, темперамент, которые обеспечивают стабильные выступления, высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировок и соревнований;
- 3) стабильные положительные психические состояния, проявляющиеся в этих условиях.

Основными задачами психологической подготовки тяжелоатлета к соревнованию является развитие личностных качеств, дисциплинированности, стрессоустойчивости, способности к эмоциональной саморегуляции, а также формирование мотивации спортивных достижений.

Психологическая подготовка спортсмена — это психолого-педагогический процесс. Психологическую подготовку к соревнованию можно разбить на следующие этапы: предварительную психологическую подготовку, психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением, и в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления после выступления. В результате психологической подготовки у спортсмена формируется состояние психической готовности к участию в соревновании. Оно характеризуется активизацией психических процессов, необходимой для соревновательной борьбы. В этом состоянии все эмоционально-волевые и познавательные процессы протекают у спортсмена с оптимальной в данных условиях интенсивностью. В работе со спортсменами в юношеском возрасте тренеру важно учитывать их темперамент, индивидуальный стиль деятельности, типологию характера, особенности волевой регуляции поведения, свойства нервной системы. В юношеском возрасте дети наиболее расположены к осознанному формированию волевых качеств, поэтому в подготовке юного тяжелоатлета должны присутствовать упражнения, направленные на формирование этих качеств.

Предполагается, что хорошо организованная, налаженная совместная система работы тренера и спортсмена по психологической подготовке спортсмена к соревнованию способствует формированию психологической готовности к соревнованию и лучшей результативности. Нам удалось экспериментально доказать, что психологическая подготовка юного тяжелоатлета, включающая в себя систему занятий по формированию навыков саморегуляции психологического состояния в соревновательный период, благоприятно сказывается на его готовности к соревновательной деятельности, и спортивных результатов

В ходе эксперимента по выявлению психологической готовности юного тяжелоатлета к соревнованиям было проведено психодиагностическое исследование с помощью теста «Оценка предсоревновательного состояния», разработанного В.А. Алексеевым и тест на диагностику самооценки тревожности Ч. Д. Спилберга и Ю. Л. Ханина.

Тест «Оценка предсоревновательного состояния» показывает уровень готовности к спортивному выступлению по трем параметрам: физическое, психологическое и когнитивное состояние. Поскольку только сам спортсмен знает о своем психическом состоянии, то именно субъективная оценка своего состояния спортсменом, на основе анализа своих ощущений, чувств и мыслей является наиболее вероятной. Результаты диагностики нужно знать не только самому спортсмену, но и его тренеру для того, чтобы в случае необходимости помочь спортсмену, ободрить его, сказать напутствия перед выходом на помост.

Помимо данных психодиагностических методик для наглядности влияния психологической подготовки на готовность тяжелоатлета к соревнованию был проведен сравнительный анализ результатов в соревновательной деятельности спортсменов, участвующих в эксперименте. При проведении формирующего эксперимента рассматривались результаты областных соревнований проходивших в соответствии с планом соревнований в сентябре 2014г. и апреле 2015 г.

Исследованием были охвачены воспитанники КДЮСШ г. Березовского в возрасте от 15 до 18 лет. До начала эксперимента

нами было отобрано две группы: контрольная и экспериментальная. Каждая группа включала в себя по 12 юношей тяжелоатлетов, примерно одинакового уровня спортивного мастерства.

Для сравнения результатов проведены исследования психологической готовности экспериментальной и контрольной групп. В качестве контрольной группы выступили тяжелоатлеты, занимающиеся под руководством тренера Алеева Е. М. Экспериментальная группа в количестве 12 человек, занималась на отделении тяжелой атлетики под руководством тренеров Гуляева Е.А. и Коношевича Д.И.

Спортсмены контрольной группы посещали учебно-тренировочные занятия в плановом режиме, без каких-либо изменений. В это же время в учебно-тренировочный план экспериментальной группы была включена система психолого-педагогической подготовки спортсменов, разработанная тренером Коношевичем Д. И. и преподавателем психологии ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР» А.Д. Яцкевич. Система психологической подготовки применялась под руководством тренера Коношевича Д.И. Она включала недельную циклограмму работы по обучению приёмам психологической саморегуляции спортсменов и ежемесячные занятия психолого-педагогического характера. Занятия предполагали работу по развитию мотивации, эмоционально-волевых качеств личности спортсменов, формирование значимых для спортивной деятельности ценностных ориентаций.

Проведенные в ходе эксперимента работы подтвердили гипотезу о том, что применение в тренировочном процессе методов психологической подготовки спортсменов способствует эффективному выступлению на соревнованиях, об этом говорят результаты спортивных выступлений и психодиагностические исследования.

Результаты сравнительного анализа представлены в таблице № 1. Анализ показал, что в экспериментальной группе число спортсменов с оптимальным уровнем тревожности перед соревнованием увеличилось на 6,33 %. В контрольной группе показатели увеличились только на 1%.

Таблица 1
Динамика показателей тревожности спортсменов

Группа	Динамика показателей (%)
Экспериментальная	6,33 %
Контрольная	1 %

Проведя сравнительный анализ спортивных результатов на соревнованиях, мы пришли к выводу, что в экспериментальной группе результаты суммы двоеборья улучшились на 3,8 %, а количество удачных подходов увеличилось на 36,6 %. В контрольной группе результаты суммы двоеборья увеличились только на 2,1 %. Количество удачных подходов осталось прежним. (Таблица № 2).

Таблица 2
Прирост показателей спортивных результатов

Группа	Сумма двоеборья (%)	Количество удачных подходов (%)
Экспериментальная	3,8	16,6
Контрольная	2,1	0

Обобщая материалы и анализируя результаты экспериментальных исследований на различных этапах, можно прийти к выводу, что психологическая подготовка благоприятно сказывается на показателях соревновательной деятельности. Спортсмены экспериментальной группы стали более уверенными в себе, уровень тревожности накануне соревнования понизился. В процессе психологических тренировочных занятий спортсмены научились приемам саморегуляции, стали лучше контролировать свои эмоции и научились настраивать себя, достигая состояния боевой готовности. Спортивные результаты выступлений благодаря более стабильному состоянию психологической готовности спортсменов улучшились.

Таким образом, разработанная система психологической подготовки для спортсменов тяжелоатлетов юношеского возраста может стать основой для планирования тренером работы по психологической подготовке.

Литература

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя! [Текст] / А. В. Алексеев – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 280 с.
2. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 278 с.
3. Василюк, Е. Ф. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций. М.: Физкультура и спорт, 1984. с. 84 - 85
4. Вяткина, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 48, 56.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

Научное издание

«Актуальные проблемы подготовки спортивного резерва»

Материалы Всероссийской научно-
практической конференции

Дизайн и верстка – Боженко А.С.
под редакцией
Гурин Я.В., Братков К.И.