



**ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**I МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ «АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«Актуальные проблемы физической культуры и
спорта. Развитие и перспективы»**

*Секция 3. Теоретические и практические
основы спортивной тренировки и физического
воспитания в системе профессиональной
подготовки физкультурно-спортивных кадров*

**21-22 марта 2019 года
г.Донецк**

**МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКАЯ АКАДЕМИЯ УПРАВЛЕНИЯ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ГЛАВЕ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
РАЗВИТИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**МАТЕРИАЛЫ I МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

Секция 3:

**Теоретические и практические основы спортивной тренировки и
физического воспитания в системе профессиональной
подготовки физкультурно-спортивных кадров**

21-22 марта 2019 г.

**Донецк
2019**

УДК 796.015:378

ББК 75.1

Т 33

Теоретические и практические основы спортивной тренировки и физического воспитания в системе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров / Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I-й международной науч.-практ. конф., 21-22 марта, 2019, г. Донецк. Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики – Донецк: Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, 2019. – 196 с.

ПРОГРАММНЫЙ КОМИТЕТ:

Громаков Александр Юрьевич	– Министр молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики
Горохов Евгений Васильевич	– Министр образования и науки Донецкой Народной Республики
Костровец Лариса Борисовна	– Ректор ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

Тарапата Николай Витальевич	– Заместитель Министра молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики
Дорофиенко Вячеслав Владимирович	– Проректор по научной работе Донецкой академии управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики, доктор экономических наук, профессор
Небесная Виктория Владимировна	– Заведующий кафедрой физического воспитания Донецкой академии управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики, кандидат биологических наук, доцент

- Деминская
Лариса Алексеевна – Проректор по научно-педагогической и воспитательной работе Донецкого института физической культуры и спорта, доктор педагогических наук, доцент
- Орехов
Виктор Владимирович – Начальник отдела инвестиций, аккредитации, лицензирования и развития инфраструктуры Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики
- Горянец
Константин Николаевич – Начальник отдела спорта Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики
- Малыш
Татьяна Станиславовна – Начальник отдела физической культуры и туризма Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики
- Гаршина
Александра Евгеньевна – Главный специалист отдела физической культуры и туризма Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики
- Серета
Андрей Евгеньевич – Директор Донецкого училища олимпийского резерва им.С.Бубки
- Гаврилов
Валерий Георгиевич – Директор РСК «Олимпийский»

УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ КОНФЕРЕНЦИИ!

В начале нового тысячелетия в мире сложилось общее понимание роли физической культуры и спорта в жизни личности, общества и государства.

В условиях ускоренных темпов развития технологий, социально-экономических и политических преобразований вопросы поддержания и укрепления физического здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, а также повышения общей работоспособности приобретают особое значение. Физическая культура и спорт - одна из сфер общественной деятельности. Реализация государственной политики в сфере физической культуры и спорта имеет не только внутренние, а и внешние факторы. Успешное выступление спортсменов на международной спортивной арене значительно укрепляет политические позиции государства.

Актуальность проведения I международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы» определяется необходимостью формирования наиболее эффективных подходов в развитии физической культуры и спорта. Поиск и внедрение инновационных методов спортивного менеджмента и маркетинга, подготовки спортсменов, их рекреации и реабилитации позволят возродить потребность у населения в занятиях физической культурой и спортом, а также успешно сформировать конкурентоспособный спорт высших достижений.

Не сомневаюсь, что материалы конференции будут способствовать развитию физической культуры и спорта, будут полезны как в теоретических изысканиях, так и в практической деятельности широкому кругу специалистов сферы физической культуры и спорта.



А.Ю. Громаков
Министр молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики

УДК 377.102.4

Аргунова Лидия Леонидовна
кандидат биологических наук
преподаватель-методист

МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ВОЗМОЖНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

*Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Донецкое училище олимпийского резерва имени С. Бубки», г. Донецк*

Аннотации. Аргунова Л.Л. Межпредметные технологии и возможные направления реформирования системы образования. В статье раскрывается опыт работы преподавателя по использованию междисциплинарной технологии изучения профессиональных дисциплин в Государственном профессиональном образовательном учреждении «Донецкое училище олимпийского резерва им. С. Бубки». Поднимается вопрос уменьшения общей учебной нагрузки студентов и возможной роли в этом междисциплинарного подхода в образовании как одной из возможностей создания здоровьесберегающего пространства и реализации компетентностной стратегии обучения.

Ключевые слова: междисциплинарный блок, межпредметная технология, образовательная идеология, система реформирования.

Annotation. Argunova L.L. Cross – curriculum technologies and possible directions of educational system reforming. In the article the teaching experience of using interdisciplinary technology in teaching professional disciplines in State Professional Educational Institution ‘Donetsk higher school of Olympic reserve named by S. Bubka’ is shown. The question of reduction of general studying burden of students is risen and possible role of interdisciplinari approach in education, as one of possibilities of creating health – saving area and realization of competent studying strategy.

Key words: interdisciplinary block, cross – curriculum technology, educational ideology, restructuring system.

Актуальность. Никогда еще окружающий нас мир не был таким сложным и информационно насыщенным. Говорят, что объем научной информации в среднем удваивается каждые 4 года. Ежедневно в любой области знаний появляются десятки научных статей, методических разработок, вариантов будущего развития научного направления. Может ли школьник или студент усвоить и осмыслить такое количество информации? И нужно ли весь этот объем усваивать? Ведь время обучения ограничено, а передовые знания должны быть доведены до сознания обучающихся обязательно, иначе говорить

о высоком профессиональном уровне выпускников бессмысленно [1,2]. Чтобы выполнить такую задачу, высшие и средние профессиональные учебные заведения должны получать студентов с хорошо развитым мозговым потенциалом. Но так ли это?

Ни для кого не секрет, что уровень подготовки школьников в последние десятилетия резко снизился. Этому есть целый ряд причин.

Во-первых, свое дело сделал переход на якобы Болонскую систему образования, при которой введено поголовное тестирование с целью проверки уровня подготовки школьника. Но тесты не дают ответа на вопрос «А может ли тестируемый логически мыслить?». Они не только не способствуют развитию логического мышления и способности к анализу, но и полностью уничтожают такую возможность. А если в тестах есть спорный ответ, что бывает довольно часто?

Во-вторых, на уровень знаний и способностей повлияла бездумная компьютеризация, просветительское и образовательное значение которой слишком преувеличили. Зато резко уменьшилось время личного общения учащегося и педагога, что является необходимым условием эффективного педагогического процесса. Кроме того, активное пользование компьютером и Интернетом привело к тому, что обучающиеся практически не читают, привыкая все ответы сразу искать в сети. А ведь еще Дени Дидро сказал: «...люди перестают мыслить, когда они перестают читать».

В-третьих, упало качество предлагаемых учебников: они переполнены второстепенными сведениями, нужный материал часто излагается чересчур сложно, трудно понимаемым академическим языком, без учета психологии и мировоззрения детей и подростков. Самому школьнику или студенту «сшить» воедино различные понятия практически невозможно (а ведь значительное количество учебного материала выделяется на самостоятельное изучение). Такой «смысловой нитью», помогающей ученику это сделать были, например, опорные сигналы педагога Шаталова.

Нельзя не отметить общий уровень снижения здоровья молодого поколения, как школьников, так и студентов, что также сказывается на качестве обучения, снижает работоспособность учащихся, приводит к быстрой усталости, ухудшает память [3, 4, 5, 6].

Наконец, невероятная загруженность педагогов составлением всевозможной документации и забюрократизированность учебного процесса не оставляет им времени на качественное осмысление необходимых изменений. Как же выходить из данной ситуации?

Цель исследования. Уже совершенно ясно, что традиционная система образования свои ресурсы исчерпала. Она не отвечает запросам сегодняшнего дня и требует *принципиального* реформирования. Должна быть создана иная образовательная идеология, иная структурная основа, иной уровень профессиональной подготовки. Но пока все ограничивается введением в учебные планы дополнительных предметов, спецкурсов, факультативов, что еще больше повышает нагрузку на неокрепшие организмы. Такая стрессогенная

система организации учебно-воспитательного процесса оказывает все большее негативное влияние на здоровье детей и подростков, вызывая повышенную тревожность и целый ряд психологических трудностей [3]. Поэтому на первый план как важнейшая государственная задача уже вышла проблема здоровья будущих поколений. Круг замкнулся: для сохранения здоровья необходимо снижение учебной нагрузки, создание культа здоровья и физического развития, а снижение объема учебного материала не способствует подготовке компетентных профессионалов.

Современная педагогика одной из основополагающих задач в контексте компетентного подхода к образовательному процессу считает внедрение в учебную деятельность интерактивных технологий. Интерактивные технологии призваны повысить качество учебного процесса, стимулировать творческие способности учащихся и студентов, развивать способность к социальному взаимодействию и умение работать в коллективе [2, 3, 4]. Но при этом они не способны снизить общую учебную нагрузку и информационный бум, обрушившийся на обучающихся.

Во второй половине XX века определенный интерес вызвало внедрение в педагогическую практику так называемых «интегрированных уроков». Это была попытка создания комплексных программ, в которых можно логически связывать различные предметы. Но это направление по ряду объективных причин не получило должного развития. Можно привести лишь небольшое количество учебных заведений, где такие попытки были сделаны: Высокопольская школа Александровского района Донецкой области (физкультура + биология, 9 класс); Збруевская школа Херсонской области (футбол + туризм, 6 класс); Мариупольская специализированная школа №5 (физкультура + литература, 4 класс) и некоторые другие.

Результаты исследования. В своих более ранних публикациях мы неоднократно поднимали вопрос о внедрении в практику учебной работы междисциплинарного подхода [2]. Была рассмотрена возможность снижения количества часов учебной нагрузки на 20-25% только за счет использования этой технологии в училищах олимпийского резерва, проанализированы преимущества и сложности такого обучения. Давно является аксиомой тот факт, что для того, чтобы ученик *хотел* учиться, он должен *уметь* учиться. И междисциплинарность, блоковость подачи учебного материала может сыграть в этом решающую роль. При таком подходе новый материал всегда задается как проблема, которую учащиеся должны решить с помощью преподавателя. Еще В.А. Сухомлинский писал: «... чем больше ученикам надо запомнить и хранить в памяти....., тем больше необходимости в *обобщении, в отвлечении от конкретного материала, в размышлениях, в рассуждениях*» [1].

Межпредметные технологии обучения, таким образом, могут помочь в решении целого ряда проблем:

- значительно уменьшить объем учебной нагрузки за счет создания «блоков информации» по каждому изучаемому вопросу; есть ряд вопросов,

которые повторяются в программах разных дисциплин, что ведет к увеличению недельной нагрузки студента, а системного видения проблемы не создает;

- способствовать формированию профессиональных компетенций, так как блоковая подача информации несет элементы творческого процесса и позволяет более глубоко понимать связь теоретических знаний с профессиональной деятельностью;

- повысить конкурентоспособность выпускников в мировой образовательной системе за счет более эффективного мониторинга новых взглядов и подходов в различных научных отраслях и включения их в учебные программы дисциплин.

Внедрение межпредметных технологий обучения особенно важно в учебных заведениях со специфической организацией учебного процесса (спортивные, военные и др. учебные заведения). Поиск новых путей, методов и средств подготовки спортивного резерва и преподавателей физической культуры и спорта – одна из важных задач любого государства. К сожалению, междисциплинарное обучение присутствует только в особых учебных заведениях, работающих с одаренными детьми (например, учебный комплекс «Сириус» в Российской Федерации).

Мною в рамках преподавания нескольких базовых дисциплин (анатомия с основами биомеханики, физиология с основами биохимии, медико-биологические основы физического воспитания и спорта, ЛФК и массаж) межпредметные технологии используются уже на протяжении 10 лет. Результаты и опыт такого преподавания неоднократно рассматривался на заседаниях цикловой комиссии, на заседании педагогического совета, на заседаниях методического совета училища. По данной проблеме вышло несколько публикаций [5,6]. Практика показала, что такой подход формирует более качественную профессиональную базу.

Безусловно, подобные изменения в системе образования предъявляют высокие требования к преподавательскому составу. Такой системный подход к обучению может обеспечить только очень квалифицированный преподаватель, который владеет новейшими формами организации обучения, использует разнообразные методы и подходы к изложению учебного материала, сам постоянно работает над своим творческим потенциалом. Он должен выводить студента на глубокое понимание того, как он сможет использовать данные знания в своей профессиональной деятельности. Это умение подавать любой программный материал комплексно, не оставаясь в рамках «своей» читаемой дисциплины. Как преподаватель, много лет читающий несколько базовых дисциплин, имею возможность в полном объеме использовать междисциплинарную форму подачи материала. Приведу пример одного из учебных блоков, рисунок 1.

Как можно увидеть из данного примера, наиболее эффективным подходом при изучении подобных вопросов будет именно междисциплинарный. Поэтому на занятиях по каждому предмету всегда разбираются не только конкретные узкие вопросы, но и даются вопросы и

задания, позволяющие студентам понять и оценить важность рассматриваемого вопроса для их профессиональной деятельности. Очень важным является также то, что в таком междисциплинарном блоке отражены в сжатой форме все самые современные и наиболее значимые взгляды на конкретную проблему, создается «сквозное» видение ситуации и поэтому обучающемуся очень легко при необходимости заменить какую-то малую часть информации на более современные представления. «Блоковое» видение будет работать всегда.

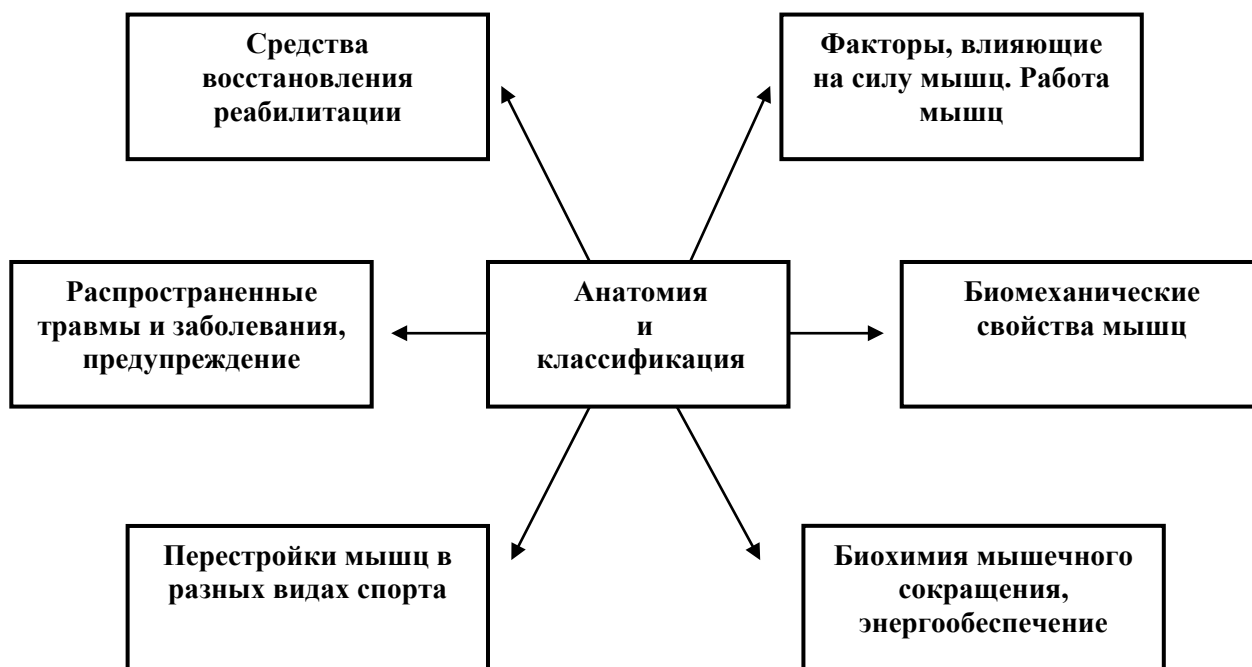


Рисунок 1 – Схема-блок изучения мышечной системы

Важным моментом данной междисциплинарной методики является необходимость разработки оценочных материалов также по принципу межпредметного анализа. Поэтому наилучший вариант – решение разноплановых профессиональных задач и разбор ситуаций, которые могут возникнуть в ходе практической деятельности. Например:

- проанализируйте состояние кислородного запроса и кислородного долга во время максимально интенсивной мышечной работы, которая длится 10-12 сек, а кислородный запрос составляет 30-40 л/мин;
- приведите примеры и обоснуйте варианты интервальных тренировочных нагрузок, которые могут улучшить работу креатинфосфатной, гликолитической и окислительных систем у бегунов;
- проведите сравнительный анализ изменений спортивной работоспособности на протяжении одной тренировки и как результат длительной адаптации к физической нагрузке. Какими механизмами эти изменения обеспечиваются?

• в ходе тренировки спортсменов упал, но падение не сопровождалось даже кратковременной потерей сознания. Ваши действия? И т.д.

Вывод. Преподаватель, который стремится использовать междисциплинарный подход в подготовке студентов, развивает себя как творческую, одаренную личность. Кроме того, это способствует расширению научного кругозора преподавателя, методическому совершенствованию, положительно влияет на коллегиальные взаимоотношения. Работа над методическими проблемами приобретает целенаправленный характер. Мы живем в такое время, когда без овладения самыми передовыми научными знаниями невозможны ни творческий труд, ни выполнение гражданских обязанностей, ни превращение образовательного процесса в увлекательный и доставляющий радость познания труд.

Список использованных источников и литературы:

1. Сухомлинский В.А. О воспитании [Текст] / В.А. Сухомлинский. - М.: Изд-во политической литературы, 1988. – 266 с.
2. Машкова Е.А., Сиднев А.В. Межпредметные связи как средство формирования профессиональной компетенции студентов нефтяных вузов [Текст] / Е.А. Машкова, А.В. Сиднев. // Успехи современного естествознания. -2007. - № 7. - С.127-129.
3. Глазунова Л.В., Пономаренко И.В. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся как фактор сохранения здоровья [Текст] / Л.В. Глазунова, И.В. Пономаренко // Философия здоровья: гуманитарно-образовательный аспект: материалы межотраслевой региональной научно-практической конференции, 29 марта 2011 г. - Донецк: «Витоки», 2011. - С. 274-277.
4. Волынцева Е.А. Философское осмысление жизнедеятельности человека в современном обществе через призму здоровья [Текст] / Е.А. Волынцева // Философия здоровья: гуманитарно-образовательный аспект: материалы межотраслевой региональной научно-практической конференции, 29 марта 2011 г. - Донецк: «Витоки», 2011. - С.89-97.
5. Аргунова Л.Л., Воробец Т.В. К вопросу о реализации компетентностно - ориентированной стратегии образования в училищах олимпийского резерва [Текст] / Л.Л. Аргунова, Т.В. Воробец // Физическое воспитание студентов. - 2011.- № 6. - С.3-7.
6. Аргунова Л.Л., Дробина Д.Ю. Межпредметные технологии обучения при изучении профессиональных дисциплин в училищах олимпийского резерва как методологическая основа формирования компетенций и сохранения здоровья спортсменов [Текст] / Л.Л. Аргунова, Д.Ю. Дробина // Наука, образование и спорт: сб. материалов Открытой заочной всероссийской научно-практической конференции студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва, 20 декабря 2016 г. - Самара: ООО «Прана-бланкиздат», 2016. - С. 96-100.

УДК 796.332.015

Асташова Елена Николаевна
*старший преподаватель
кафедры физического воспитания
Института физического воспитания и спорта*
Лимонченко Андрей Сергеевич
*старший преподаватель
кафедры физического воспитания
Института физического воспитания и спорта*

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Государственное Образовательное Учреждение
Высшего Профессионального Образования
Луганской Народной Республики
«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»*

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные научно-практические проблемы совершенствования системы подготовки в современном спорте высших достижений.

Ключевые слова: футбол, спорт, физическая подготовка, развитие.

Annotation. *Astashova E.N., Limonchenko A.S. Physical fitness of football players at the stage of initial training. In the article topical scientific and practical problems of improving the system of training in modern sports of higher achievements are considered.*

Keywords: *football, sports, physical fitness, development.*

Актуальность. Поиск одаренных способных, перспективных детей, которые могут в дальнейшем достичь высоких спортивных результатов является одним из направлений совершенствования системы подготовки в современном спорте высших достижений. Это рассматривается как актуальная научно-практическая проблема с четко выраженными организационными, педагогическими, социально-экономическими и этическими аспектами [3; 6].

В подготовке юных футболистов на этапе начальной подготовки используются разнообразные средства и методы. Их структура и содержание определяются направленностью соревновательной деятельности в этом виде спорта. Однако, как указано в научно-методической литературе, доминирующими на этом этапе должны быть задачи по гармоничному всестороннему развитию, в частности физической подготовленности [3].

Анализ последних исследований и публикаций. Этап начальной подготовки – первый в системе многолетнего совершенствования спортсменов.

Дидактическая цель этого этапа подготовки реализуется в таких задачах как создание оптимальных возможностей для развития физических качеств, повышения уровня подготовленности организма, что на более поздних этапах будет способствовать адаптации при выполнении интенсивных задач специального характера [2; 4; 8].

Физическая подготовка футболистов может включать средства направленного развития отдельных качеств, а также сочетание в упражнениях тренировочных воздействий, которые используются для совершенствования владения мячом, взаимодействия игроков и тому подобное. Всесторонняя готовность спортсменов позволит в условиях соревновательной деятельности использовать юному спортсмену потенциал всех своих возможностей [1; 4; 8].

В структуре физической подготовки выделяют общую, вспомогательную и специальную подготовку. Вспомогательная физическая подготовка базируется на общей физической подготовленности. Она создает основу, необходимую для эффективного выполнения больших объемов работы, развития специализированных качеств, а также способствует повышению функциональных возможностей различных органов и систем организма. При этом ставится цель улучшить нервно-мышечную координацию, совершенствовать способность спортсменов выдерживать большие нагрузки и эффективно восстанавливаться после них [3; 6].

Специальная физическая подготовка юных футболистов способствует развитию качеств, способствующих эффективности совершенствования технического мастерства. Это может происходить с помощью игровых упражнений с мячом, введением изменений в тренировочной форме игры, увеличение скорости, усложнение или упрощение выполнения упражнений [2; 4; 5].

Направленность специальной физической подготовки должна полностью соответствовать требованиям соревновательной деятельности в футболе. Это отражается в том, что все использованные в этом процессе упражнения должны подбираться так, чтобы их структура и содержание полностью соответствовали выполнению игровых приемов и действий [2; 6; 8].

На этом этапе [2,6] основным в обучении определяют овладение общетеоретическими и специальными знаниями, формированием двигательных умений и навыков по виду спорта. Целесообразность акцентов на формирование физической подготовленности и основ техники на этом этап определяет также Н. Платонов (2004), указывая на то, что это является базой дальнейшего спортивного совершенствования, что подтверждено и исследованиями в футболе [2; 4; 8].

Анализ содержания научно – методических исследований [2-5; 8] указывает на недостаточное изучение содержания взаимосвязей между показателями физической подготовленности юных футболистов на этапе начальной подготовки.

Цель исследования. Выяснить уровень взаимосвязей показателей физической подготовленности спортсменов в футболе на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования.

1. Установить показатели физической подготовленности футболистов на этапе начальной подготовки.
2. Выяснить уровень взаимосвязей показателей физической подготовленности футболистов на этапе начальной подготовки.

Организация исследования: тестирование физической подготовленности проводилось с 24 по 28 октября 2018 года согласно расписанию тренировочных занятий в Луганском учебно – воспитательном объединении «Спортивная академия «Заря». В исследование приняло участие 30 юных футболистов групп начальной подготовки.

Для проведения исследования использовались методы: анализ и обобщение данных научно – методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. В тренировочном процессе футболистов на этапе начальной подготовки [8] предложено применять упражнения, выполняемые с малой и средней интенсивностью. Важным в системе спортивной тренировки спортсменов является контроль различных сторон подготовленности. Однако в требованиях к физической подготовленности спортсменов на этом этапе отмечено, что он должен происходить в направлении общего, гармоничного развития [6; 9].

Таким образом, с помощью анализа научно-методической литературы [1; 5; 6; 7] нами выделены средства контроля за физической подготовленностью футболистов на этапе начальной подготовки. Так, проводилось определение уровня развития:

- быстроты (целостные двигательные действия) по результатам бега 30м с хода. Участник тестирования делал разбег 10м, на максимальной скорости пересекает стартовую линию и преодолевает дистанцию 30м;
- быстроты (частоты движений) - «бег на месте за 10 сек». Частоту движений ног определяют с помощью подсчета двигательных локомоций спортсмена при беге на месте за определенный период времени. Подсчитывалось количество опусканий одной ноги;
- скоростной силы – количеством приседаний за 20 с;
- взрывной силы – прыжок в длину с места;
- координационных способностей (способность к ориентированию в пространстве) – бег до пронумерованных набивных мячей изменением направления «елочка».
- координационных способностей (ловкость) – челночный бег 3x10 м с оббеганием набивных мячей.
- общей выносливости – результат бега на 1000м.

- гибкости – упражнения на гимнастической скамейке с выпрямленными ногами без хвата руками.

Педагогическое тестирование уровня физической подготовленности футболистов на этапе начальной подготовки (табл. 1) позволило нам получить следующие показатели их подготовленности.

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности футболистов на этапе начальной подготовки (n=30)

№	Физическое качество, контрольное упражнение	$X \pm m$
1	Сила: приседания за 20 с.;	24,1±1,2
2	прыжок в длину с места;	151,6±4,4
3	Координационные способности: бег «елочка»; челночный бег 3x10;	9,6±0,5
4		9,7±0,3
5	Выносливость: бег на 1000м;	4,3±0,4
6	Гибкость	8,1±2,8
7	Быстрота: бег 30м з хода;	5,0±0,2
8	бег на месте 10с;	45,0±4,9

Средний показатель силовой выносливости (приседания за 20 сек.) составил 24,1, минимальный показатель 22 приседания, максимальный 27 приседаний. Количество спортсменов, которые имели показатели выше среднего 10, ниже среднего 8 и 12 спортсменов, которые имели средний показатель. При выполнении прыжка в длину с места средний показатель составил 151,6см.; минимальный – 132см., максимальный 157см., 17 спортсменов имели результат выше среднего и 6 ниже среднего и 7 имели средний результат. Это указывает на то, что в развитии взрывной силы у юных спортсменов этой группы есть довольно существенные различия.

Средний показатель бега «елочка» (координационные способности) составил 9,6 сек. Минимальный показатель был зарегистрирован в этой группе – 10,8 с и максимальный – 8,9 сек. Количество спортсменов, которые показали результат выше среднего составило 11 человек, ниже 10 и 9 показали средний результат. Средний показатель челночного бега 3x10 составил 9,7 сек., максимальный показатель 9,0, минимальный 10,2. Спортсмены, которые превысили средний результат, составляет 15 человек и 12 спортсменов, имевших результат ниже среднего, и 3 имели средний показатель. По показателям, которые удостоверяют уровень развития координационных качеств [7] можно сделать вывод об относительной однородности спортсменов в группе.

Средний результат выносливости (бег на 1000м.) составил 4,30 мин., минимальный показатель 4,07 мин., максимальный 5,34 мин. Из общего количества спортсменов семеро имели показатели выше среднего и 18 ниже среднего, 5 показали средний результат. Это указывает на необходимость направленного развития выносливости юных футболистов.

По результатам контрольного теста на гибкость средний показатель группы составил 8,1см. Максимальный показатель 13см., минимальный 2см., 14 спортсменов показали результат выше среднего и 13 ниже среднего и 3 имели средний результат.

Средний результат быстроты (бег на месте 10 с) составил 45,0 раз, минимальный показатель 36 раз, максимальный – 54 раз. Количество спортсменов которые превысили средний результат составила 14 человек, еще 10 человек имели более низкий средний результат и 6 показали средний по значению результат.

При беге на 30м. с хода средний результат составил 5,0 с, минимальный показатель 5,4 и максимальный 4,8 сек. 12 спортсменов превысили средний показатель и у 12 был результат ниже среднего и 6 показали средний результат.

Выводы. Общая физическая подготовка футболиста направлена на выполнение требований, которые диктуются игрой. Эта подготовка должна помогать развивать такие важные в современном футболе качества, как скорость реакции, подвижность, гибкость, выносливость, устойчивость и координационные способности

Для определения физической подготовленности футболистов-новичков выделены следующие тесты:

- выносливость (бег на 1000м);
- быстрота (бег 30м с хода, бег на месте за 10 с);
- координация (бег до пронумерованных мячей с изменением направления «елочка», челночный бег 3x10);
- сила (приседания за 20 с, прыжок в длину с места);
- гибкость (упражнение на гимнастической скамье).
- Уровень развития физических качеств для футболистов – новичков составил:
- выносливость (бег на 1000 м. – $4,3 \pm 0,4$);
- быстрота (бег 30 м. с хода – $5,0 \pm 0,2$; бег на месте 10 сек. – $45 \pm 4,9$);
- гибкость (упражнение на гимнастической скамье – $8,1 \pm 2,8$);
- сила (приседания за 20 сек. – $24,1 \pm 1,2$; прыжок в длину с места $151,6 \pm 4,4$);
- координация (бег «елочка» – $9,6 \pm 0,5$; челночный бег 3x10 – $9,7 \pm 0,3$), что соответствует начальному уровню их квалификации.

Список использованных источников и литературы:

1. Богуславский А. В. Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического усовершенствования юных боксеров: Автореф. дис. канд. пед. наук. / А.В. Богуславский – КГИФК, 1989. – 21 с.
2. Гриндлер К., Пальке Х., Хемо Х. Физическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хемо. – Физкультура и спорт, 1976. – 230 с.
3. Дулибский А.В., Фалес Й.Р. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов. – Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины. – К., 2001. – 61 с.
4. Келлер В. С. Теоретико – методические основы подготовки спортсменов / В. С. Келлер – Украинская Спортивная Ассоциация. – Л, 1993. – 269 с.
5. Козловский В. И. Подготовка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 173 с.
6. Платонов С. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические дополнения. – К.: Олимпийская литература. –2004. – 808 с.
7. Сергиенко Л. П. Тестирование двигательных способностей школьников. – К.: Олимпийская литература. – 2001. – 430 с.
8. Соломонко С. С., Лысенчук Р. А., Соломонко О. В. Футбол. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 294 с.
9. Чертова М. В. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса юных гандболистов в группах начальной подготовки ДЮСШ: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / КГИФК. – К.,1985. – 22 с.

УДК 796.01

Безеде Виталий Александрович
*педагог дополнительного образования,
руководитель кружка «Каратэ»*

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
ТРЕНИРОВКИ КАРАТИСТОВ 8-10 ЛЕТ С УЧЁТОМ ИХ
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

*Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Бендерский Дворец детско-юношеского творчества»
г. Бендеры, Приднестровская Молдавская Республика*

***Аннотация.** Предложена методика проведения занятий с каратистами 8-10 лет в образовательных учреждениях дополнительного образования с учетом возрастных особенностей занимающихся, а также индивидуальных особенностей каждого ребенка. Представлены результаты общей физической подготовленности обучающихся в кружке «Каратэ» МОУ «Бендерский Дворец детско – юношеского творчества» до и после*

педагогического эксперимента, позволяющие говорить об эффективности методики.

Ключевые слова: *спортивная тренировка, индивидуальный подход, физические качества, упражнения акробатики и гимнастики, общая физическая подготовка, контроль физической подготовки.*

Annotation. *The proposed methodology for conducting classes with karatekas of 8-10 years in educational institutions of supplementary education, taking into account the age characteristics of the students and the individual characteristics of each child. The results of the general physical fitness of students in the “Karate” circle of the MOU “Bendery Palace of Children and Youth Creativity” before and after the pedagogical experiment are presented, which allow to speak about the effectiveness of the methodology*

Keywords: *sports training, individual approach, physical qualities, acrobatic exercises and gymnastics, general physical training, physical fitness control.*

В современных условиях снижения уровня двигательной активности и слабой мотивации к занятиям в спортивных школах, секциях и кружках спортивной направленности возникает потребность в повышении привлекательности, пропаганде и положительном позиционировании здорового, спортивного образа жизни, совершенствования физических и нравственно-волевых качеств [1].

В педагогике, психологии, а также в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировке на особом счету стоит проблема индивидуальности (личных особенностей) спортсмена, без реализации принципа индивидуального подхода весьма сложно достигнуть хороших результатов. Решение проблемы индивидуализации спортивного педагогического процесса представляется достаточно сложным и трудоемким. Индивидуальный подход при обучении, повышении психологической устойчивости и воспитании спортсменов максимально реализуется при условии, что тренер опирается на обоснованный выбор признаков индивидуальности. Решение этой сложной задачи – одна из основных проблем индивидуализации [2].

Организация спортивной тренировки каратистов 8-10 лет построена, прежде всего на изучении технических элементов и всестороннем развитии физических качеств. При этом тренеру необходимо учитывать возрастные морфофункциональные особенности детей этого возраста, а также индивидуальные особенности каждого ребенка.

На этапах второго года обучения в каратэ также целесообразно применять разнообразные подвижные игры, направленные как на развитие определенных физических качеств, так и включающие в себя технические элементы. Это не только позволяет расширить двигательный опыт каратистов 8-10 лет, развить их физически, но и дает возможность снять физическое и эмоциональное напряжение, делая тренировочный процесс более привлекательным.

Учитывая, что возраст 8-10 лет является сенситивным для развития координационных способностей и гибкости, можно предположить, что интегрирование методик и средств тренировки из таких видов спорта как акробатика и гимнастика будут способствовать лучшему развитию данных физических качеств.

Объектом исследования является процесс спортивной тренировки каратистов 8-10 лет на этапе второго года обучения.

Предметом исследования выступает организация интегрированной тренировки каратистов 8-10 лет с учётом их индивидуальных особенностей.

Цель исследования: научно обосновать методику интегрирования тренировки каратистов 8-10 лет с учётом их индивидуальных особенностей в группах второго года обучения, путём включения приёмов и средств воспитания физических качеств из акробатики и гимнастики.

Гипотеза исследования: предполагается, что экспериментальная методика на основе интегрирования упражнений акробатики и гимнастики будет способствовать целенаправленному развитию физических качеств каратистов 8-10 лет. Это условие приведёт к улучшению показателей физической подготовленности, благодаря совершенствованию работы пространственных анализаторов и повышению способности координировать двигательные действия, на фоне увеличения показателей развития гибкости.

Задачи исследования:

1. Разработать и проверить эффективность методики интегрирования тренировки каратистов 8-10 лет с учётом их индивидуальных особенностей в группах НП.
2. Предложить методику интегрирования тренировки каратистов 8-10 лет с применением средств акробатики и гимнастики в процесс спортивной тренировки по каратэ согласно периодизации сенситивного развития физических качеств.
3. Разработать практические рекомендации по интегрированной тренировке каратистов 8-10 лет с учётом их индивидуальных особенностей.

Базой исследования являлся кружок «Каратэ» МОУ Бендерский ДДЮТ.

Практическая значимость работы определяется тем, что разработанный комплекс акробатических и гимнастических упражнений даёт возможность совершенствовать процесс спортивной подготовки каратистов 8-10 лет и может быть использован тренерами секций в работе со спортсменами на начальном этапе спортивной подготовки.

Основными задачами физической подготовки юного спортсмена являются: укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, повышение функциональных возможностей организма и развитие различных физических способностей – силовых, скоростных, координационных, гибкости и выносливости [10]. Эти задачи решаются в процессе реализации планомерной многолетней программы подготовки каратистов, которая включает в себя такие разделы, как общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).

ОФП и СФП включаются в обязательном порядке в тренировочный процесс на каждом этапе многолетней подготовки каратистов. Для развития скоростных и координационных способностей, а также гибкости и общей (аэробной) выносливости возраст 8-10 лет является сенситивным периодом. Исходя из этого, в своем исследовании мы будем целенаправленно применять различные методы и средства воспитания вышеуказанных качеств, интегрированные в ОФП и СФП, и тестировать динамику их развития. Каратэ – сложнокоординационный вид спорта, сочетающий в себе ударную технику с приемами борьбы и технику защиты, требующий от спортсмена не только отличной технико-тактической подготовки, но и высокого уровня развития физических и морально-волевых качеств. Профессиональный рост спортсмена диктует необходимость постоянного достижения нового, более высокого уровня развития физических качеств и способностей.

Приоритетные для каратэ физические качества: сила, силовые способности скоростно-силовые способности, взрывная сила, силовая выносливость силовая ловкость, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость и координационные способности.

Развитие физических качеств происходит на протяжении всего детства, юношества и даже зрелости (при регулярных занятиях). В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают.

Тренировочный процесс в каратэ состоит из совокупности блоков — *кихон* (различные стойки, технику ударов, технику защиты, перемещения и технические действия в них, борьбу, поединки), *какие-кумитэ* (способ ведения поединка, метод развития тактильной чувствительности, чувства дистанции и ситуационного предвидения), *ката* (комплекс формальных канонических упражнений в перемещении) и *бункай*, как традиционных составляющих тренировки.

Тренировка по каратэ это многочасовая монотонная отработка ударов, блоков, перемещений в стойках, парная работа на месте и в перемещениях, техника боевого разбивания предметов, а также набивка ударных частей тела и зон, получающих удары.

Наше исследование ограничено рамками 8-10 лет, именно с этого возраста на Востоке начинали серьезные интенсивные тренировочные нагрузки. Учитывая тесную взаимосвязь между способностями спортсмена к координации как составной части общей культуры двигательных действий в экстремальных условиях поединков, скоростными способностями и гибкостью, возникает необходимость планомерного и целенаправленного воспитания данных качеств у каратистов 8-10 лет.

Педагогической основой построения процесса тренировки каратистов 8-10 лет на этапе второго года обучения выступает серьезный подход к учету факторов возрастных и персональных особенностей, свойственных определенному этапу развития. Такой подход дает возможность принятия своевременного и правильного решения относительно выбора максимально

эффективной тренировочной методики, грамотного дозирования тренировочных и соревновательных нагрузок, а также прогнозирования спортивных достижений [14].

Исследование проводилось на базе кружка «Каратэ» МОУ «БДДЮТ». Цель педагогического эксперимента заключалась в исследовании динамики показателей уровня физической подготовленности каратистов 8-10 лет на этапе второго года обучения. При проведении основного (формирующего) педагогического эксперимента мы выделили экспериментальную и контрольную группу учащихся по 15 человек в каждой группе. В контрольной и экспериментальной группе проводилось тестирование до и после включения в тренировочный процесс предлагаемой методики.

Контрольные тесты двигательного тестирования уровня развития физических способностей:

Тест № 1. Бег на месте. По команде испытателя «можно» включается секундомер. Испытуемый, выполняет бег на месте, с высоким подниманием бедра (до горизонтали), руки согнуты в локтях. Упражнение выполняется максимальное количество времени. Допускается одна попытка. Тест прекращается, если бедро ноги не поднимается до горизонтали (т.е. нет прямого угла между туловищем и бедром).

Тест № 2. Определение координационных способностей (кувырок вперед за 20 сек). Испытуемый встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет кувырки вперед.

Тест № 3. Отведение прямых рук. Из положения, лёжа на животе подъём прямых рук на максимально возможную высоту.

Тест №4. Наклон вперед из положения стоя. Определяется подвижность поясничного отдела позвоночника. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки - знаком «плюс» (+).

Тест № 5. Удары джин-цуки двойки в подушку. Подсчитывается максимальное количество двойных прямых ударов за 10 секунд.

Тест № 6. Определение координационных способностей (проба Ромберга). Испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены

Тест № 7. Челночный бег 3x10. Определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3x10м. В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде «На старт!»

участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

Каратисты контрольной группы осваивали простые двигательные действия (упражнения) основной гимнастики: упражнения на равновесие; различные варианты бросков мячей (от груди, из-за головы, перед кувырком); бег с ускорением; ходьба с наклонами вперед и прогибом спины назад; ползание по-пластунски; перепрыгивания и движение ползком через препятствия высотой до 40 см; прыжки (в длину, в высоту до 80 см) и элементарные упражнения из акробатики («колесо», «мостик», перекаты, кувырки, стойка на лопатках).

В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были включены *дополнительные* комплексы упражнений акробатики и гимнастики, которым систематически и последовательно обучали каратистов 8-10 лет. Занятия проводились согласно утверждённому календарному плану 3 раза в неделю. Экспериментальный комплекс упражнений вводился планомерно, в соответствии с поставленными задачами, непродолжительными сериями, предусматривались короткие тайм-паузы для восстановления и отдыха. Изучаемые упражнения повторялись по 8-10 раз в каждом занятии, применяя из одних и тех же исходных позиций, сохраняя схожий темп, выполняя их по 3-4 раза в одном подходе.

Каратистам 8-10 лет свойственна любовь к подвижным играм, они расположены к использованию своей фантазии и образного мышления, которые помогают гораздо легче представить различные двигательные действия. Нами могут быть даны рекомендации по использованию значительного числа упражнений в игровой форме, в виде эстафет либо мини-конкурсов [10].

Акробатические упражнения, использованные в тренировке контрольной группы: –

- перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях; с коленей на грудь, с различными положениями рук; то же с опорой на одну руку и без опоры;
- кувырки вперёд: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры.
- кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью);
- стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и пригибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны);
- мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью);

- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево);
- перекидки вперед, на одну, назад;
- равновесие (шпагат с захватом двумя руками, высокое фронтальное равновесие с захватом);
- шпагаты (прямой, кольцом, с захватами);
- мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост-складка);
- упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);
- стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на одной руке);
- кувырки (пируэт-кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках);
- перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесии, назад в шпагат);
- разновидности курбетов;
- перевороты (пол-фляка в упор на лопатки, фляк), колесо, рондат;
- сальто (сальто вперед согнувшись, сальто вперед в переход, сальто назад прогнувшись).

Таблица 1 - Сравнительных данных педагогического наблюдения - показателей физической подготовки каратистов 8–10 лет до начала и по окончании эксперимента

ЭГ (экспериментальная группа) и КГ (контрольная группа)

	Бег на месте	Кувырок вперед, 20 секунд	Отведение прямых рук вверх	Наклон туловища вперед	Ортостатическая проба Ромберга	Удары джин-цуки в подушку, двойка	Челночный бег 3*10
ЭГ до	40	6	22	60	9	35	9
ЭГ после	44	8	25	78	10	39	10
изменение	+ 4	+8	+3	+18	+1	+4	+1
КГ до	37	6	21	26	8	35	10
КГ после	39	7	23	39	9	37	10
изменение	+2	+1	+2	+13	+1	+2	+0

Согласно показателям, представленными в таблице видим достоверные улучшения показателей по всем контрольным тестам в обеих группах, но более высокие показатели показала экспериментальная группа.

Выводы: использование в тренировочном процессе каратистов комплекса акробатических упражнений эффективно развивает и воспитывает силу, ловкость, гибкость, быстроту реакции, ориентирование в пространстве,

совершенствование вестибулярного аппарата, укрепление мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Проведенный эксперимент показал, что применение разработанной методики включения в тренировочный процесс юных каратистов средств акробатики и гимнастики дает стойкий положительный тренировочный эффект.

Список использованных источников и литературы:

1. Алхасов Д.С., Коваль В.И., Крысин М.В., Седов Б.М. Планирование спортивной тренировки в каратэ: монография / Д.С. Алхасов, В.И. Коваль, М.В. Крысин, Б.М. Седов. – М.: Компания Спутник+, 2008. – 173 с.
2. Антропова М.В., Фарбер Д.А., Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов педагогических институтов / М.В. Антропова, Д.А. Фарбер, А.Г. Хрипкова. – М.: Просвещение, 1990. – 416 с.
3. Астахов Д.Б., Крючков А.С. Организация здоровьесберегающей учебно-тренировочной деятельности юных единоборцев / Д.Б. Астахов, А.С. Крючков, // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 6. - С. 2-7.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие / Б.А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1995. – 287 с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 60 с.
6. Барташ В.А. Карате: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / В. А. Барташ. – Минск, 2009. – 171 с.
7. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 2004. – 349 с.
8. Бибиков С.В. Методика развития координационных способностей юных боксеров на основе моделирования условий их соревновательной деятельности: диссертация канд. пед. наук 13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. / С.В. Бибиков. – Волгоград, 2008. – 141 с.
9. Богданов А.И. История, современное состояние и перспективы развития карате: учеб. пособие / А.И. Богданов. – Минск: РИВШ, 2004. – 134 с.
10. Брыскина З.Г., Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: Учебное пособие для студентов педагогических вузов / З.Г. Брыскина, М.Р. Сапин. – М.: «Академия», 2000. – 221 с.

- 11.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
- 12.Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
- 13.Выготский Л.С. Лекции по психологии. / Л.С. Выготский. – М.: «Академия», 2002. – 184 с.
- 14.Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие / Г.А. Гилев. – М.: МГИУ, 2007. – 376 с.
- 15.Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
- 16.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980.
- 17.Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – М., 1988. – 192 с.
- 18.Губа В.П. Теория и методика спортивного отбора и ранней спортивной ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – С. 10 - 100.
- 19.Данилова Н.Н., Крылова А.Л. Физиология высшей нервной деятельности / Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова. – М.: Изд-во МГУ, 2007. – 247 с.
- 20.Дубровский В.И., Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебных заведений / В.И. Дубровский, В.М. Смирнов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
- 21.Железняк Ю.Д. Интеграция и системность как факторы повышения эффективности физического воспитания, спортивной подготовки, физкультурного образования. // Теория и практика физической культуры / Ю.Д. Железняк. – М., 2011. – № 3. – С. 24-28.
- 22.Железняк Ю.Д., Минбулатов В.Н. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, В.Н. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 272 с.
- 23.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 314 с.
- 24.Иванов А.В. Авторская образовательная программа дополнительного образования детей / А.В. Иванов. – Волгоград: 2011. – 154 с.
- 25.Иванченко Е.И. Виды подготовки в спорте: учебно-методическое пособие Белорусский государственный университет физической культуры – 2-е издание стер./ Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2014. – 261 с.

УДК 371.134:796

Бешляга Людмила Николаевна
учитель физической культуры

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Муниципальное Образовательное Учреждение «Дубоссарская гимназия № 1»
г. Дубоссары, Приднестровская Молдавская Республика

Аннотация. В статье «Теория и практика профессиональной подготовки специалиста ФКиС», автора Бешляги Людмилы, описаны современные требования, которые выдвигает общество на образовательные услуги в области профессиональной подготовки специалиста физической культуры и спорта. Дан перечень ключевых компетенций, применяемых в процессе урока. Показано, как в своей практике учитель реализует целостную систему знаний, умений и навыков.

Ключевые слова: образовательные услуги, профессиональная подготовка, компетентностные требования, опыт работы.

Annotation. The article «Theory and practice of professional training of physical education and sports», Beshlyaga Liudmila, deals with modern requirements which are put by the society forward to the educational services in the field of professional training of physical education and sports. It is spoken in detail about the key competencies used in the process of the lesson. Much attention is given to the implementation of a complete system of knowledge, abilities and skills in practical work.

Key words: educational services, professional training, physical education, competence requirements, work experience.

Пожалуй, не встретишь ни одного человека на Земле, который не разбирался бы в спорте или в физической культуре. Казалось бы, кто не знает, как бегать или прыгать, плавать или играть в футбол? Тем не менее, когда родители хотят вырастить спортсмена, то они обязательно ведут его к грамотному, подкованному и в теории и в практике, компетентному специалисту. Компетенция – это требуемый для определённой деятельности стандарт поведения, а компетентность – уровень владения этим стандартом поведения, то есть конечный результат его применения. Современное общество выдвигает определенные требования на образовательные услуги. Одно из таких требований – реализация компетентного подхода в процессе обучения. Такой подход заставляет учителя четко понимать какие универсальные

(ключевые) и специальные (квалифицированные) качества личности необходимы учащемуся общеобразовательной школы в его дальнейшей профессиональной деятельности. Компетентностный подход в области физической культуры поможет реализовать задачи современного урока, способствуя формированию ключевых компетенций обучающихся.

Физическая культура – одна из составляющих общей культуры человека, которая во многом определяет его отношение к учебе, поведение в быту, в общении.

Направленность содержания занятий по физическому воспитанию должна быть посвящена решению образовательных, воспитательных, оздоровительных, тренировочных и соревновательных задач. Решение последних во многом зависит от профессиональной компетентности учителя, от того как он подготовлен, как умеет организовать детей, от его нравственной, эстетической, речевой и коммуникативной культуры, дидактических способностей. Он должен анализировать научные и теоретические публикации по вопросам физической культуры, делиться опытом работы с другими коллегами, иметь методические разработки и усовершенствованные, экспериментальные программы. Учитель физической культуры должен владеть самоанализом и анализом уроков, уметь проводить их в усложненных условиях, внедрять новации, изобретения в учебно-тренировочный процесс, проводить зачетные уроки, разрабатывать тестирование и домашние задания для учащихся.

Определив для себя ключевые компетенции, которые формируются у учащихся на уроках физической культуры, я проанализировала, как можно реализовать компетентностный подход на уроке. За основу взяла образовательный стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Под ключевыми компетенциями понимается целостная система универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся.

Как реализовать ключевые компетенции в процессе физической культуры на практике?

«Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры личности учащихся являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность» [1, с.7].

Исходя из цели физического воспитания, проанализирую следующие моменты, связанные с уроком физической культуры.

Как воспитать бережное отношение к собственному здоровью? Используя наглядность, я оформила мобильные настенные стенды на разную тематику: «Берегите зрение», «Профилактика плоскостопия», «Следим за осанкой»,

«Вирусы гриппа» и т.д. Во время уроков очень строго слежу за соблюдением техники безопасности, выполнением санитарно-гигиенического режима, профилактикой травматизма; веду разъяснительную работу с родителями и педагогами по здоровьесберегающей деятельности. В гимназии с детьми провожу игры на знание физических особенностей человека, различные спортивные соревнования (веселые старты, дни здоровья, легкоатлетические соревнования, предметные недели и т.д.). Неотъемлемой частью урока является профилактика различных заболеваний: гимнастика для пальцев и ладони, для дыхания и зрения; комплекс разминок по профилактике нарушений осанки, плоскостопия и остеохондроза; не забываем и про оказание первой помощи при травмах. Обязательно провожу диагностику состояния здоровья учащихся. Я составила рабочие программы для занятий активно-двигательного характера - «Баскетбол», «Общая физическая подготовка» и «Пилатес». Курс «Пилатес» рассчитан на комплексное воздействие на все системы организм (без кардионагрузки). На уроке укрепляются мышцы пресса и спины. Благодаря этому улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Кроме того, физические упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы. Для девушек старших классов программа «Пилатес» незаменима, так как развивает внутренние женские мышцы - мышцы малого таза, что поможет подготовить организм к будущей взрослой жизни.

Ученики старших классов активно занимаются исследовательской деятельностью. Так, работа «Гиподинамия и ее влияние на позвоночник школьника» заняла II место на Республиканской конференции ИОУ.

Все выше перечисленное позволяет сформировать **личностную компетенцию** ученика.

Знания особенностей физической работоспособности человека, факторов положительного влияния занятиями физической культурой на здоровье и формирование здорового образа жизни, позволяет мне формировать у школьников **социальную компетентность**, которая основывается на способности работать самостоятельно без постоянного руководства. Это может проявляться на уроках легкой атлетики, например, в специальных беговых, метательных и прыжковых упражнениях. А также способность брать на себя ответственность по собственной инициативе. Брать на себя роль лидера в командно-игровых видах спорта (футбол, волейбол, баскетбол), в нестандартных условиях (пешеходные туристические походы, юнармейские слеты), особенно.

Определяя индивидуальный уровень физической подготовленности, я формирую **учебно-познавательную компетентность**. Она заключается в двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний каждого из учеников.

Учебно-познавательная компетентность очень объемна и состоит из:

- познания основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности;

- приобретения знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом;
- знания основ личной и общественной гигиены;
- владения знаниями о правилах регулирования физической нагрузки;
- умения использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности;
- владения современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

Так же на уроках физической культуры я реализую **информационную компетенцию**, используя различные информационные ресурсы. Например, проводя спортивные викторины, я предлагаю ребятам задания подобного типа: «Найдите информацию о лучших спортсменах-олимпийцах ПМР, о развитии спорта в древности, об олимпийском движении и т.д.», в конце каждой четверти готовлю тестирование на компьютерах по разделам программы.

Урок физической культуры позволяет развивать **коммуникативную компетентность**. Я учу детей вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой, побуждая их вырабатывать собственную позицию по данным вопросам. При проведении Спартакиады школьников в игровых видах встречаются команды разного уровня подготовки, и умение анализировать и оценивать свою деятельность и деятельность соперников позволяет побеждать в этих соревнованиях. Кроме того, формирование коммуникативной компетенции происходит на уроке при работе в парах, тройках, малых группах.

Одно из главных качеств личности – это умение работать в команде. Разве можно провести соревнования любого масштаба, включая и Олимпийские игры, в одиночку? Громадные задачи требуют привлечения громадных человеческих ресурсов. Но этого недостаточно: все должно работать четко и слажено. Именно на учебных и учебно-тренировочных занятиях, осваивая такие виды спорта как волейбол, футбол, баскетбол формируются умения командной игры, командного взаимодействия. Такие игры заставляют участников почувствовать преимущества командной работы и сформировать командный дух, который, как известно, или в конечном счете, работает на результат. Кроме того, умение работать в команде позволяет брать на себя ответственность по собственной инициативе, брать на себя роль лидера в командно-игровых видах спорта, в нестандартных условиях (пешеходные туристические походы, юнармейские слеты), особенно. Важным механизмом в формировании эффективно работающей команды, являются игры–соревнования. Я практикую игры между классами, товарищеские встречи между школами. В командных играх формируется самооценка ученика. А также подобные игры показывают уровень физического развития, и при умелой поддержке учителя могут служить хорошим мотивом для самосовершенствования.

Для развития **коммуникативной компетенции** применяю элементы туристического характера: мини-походы, дни здоровья, спортивное ориентирование, потому что туризм требует от обучающихся не только спортивного мастерства, но и подталкивает их к взаимодействию, сотрудничеству, выполнению четко разграниченных обязанностей.

И какой же урок не обходится без **общекультурной, личностной компетенции**:

- усвоение системы знаний о занятиях физической культурой;
- их роли в формировании здорового образа жизни: знание особенностей индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями;
- владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями;
- умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Полученные знания помогут обучающимся при самостоятельных занятиях физической культурой.

Многие считают предмет физической культуры уроком, на котором учащиеся выполняют упражнения двигательного характера, считают, что умение бегать, прыгать – этого достаточно. Но на практике я вижу совсем другое: если ученик знает теоретический материал, он более осознанно подходит к самому уроку. Поэтому, на каждом уроке, я даю теоретические сведения по тем или иным вопросам, в домашнем задании прошу найти описание различных видов техники выполнения упражнений. Благодаря этому ребята сами понимают, насколько важно правильно распределить нагрузку и какие могут быть положительные или отрицательные моменты в ходе выполнения того или иного двигательного упражнения.

При компетентностном подходе обучающийся сам отвечает за собственное продвижение.

Необходимость развития компетентностей в рамках образования обусловлена изменениями в жизни общества, особенно в сфере труда.

Используя компетентностный подход в образовательном процессе на уроках физической культуры можно сделать следующие выводы:

- введение его в учебный процесс требует серьезных изменений и в содержании образования, и в осуществлении учебного процесса, и в практике работы учителя;
- следовательно, целью обучения становится не процесс, а достижение обучающимися определенного результата; меняется так же и подход к оценке, включается наблюдение за деятельностью обучающихся;
- акцент обучения делается на практику, продуктивную работу в группах, использование межпредметных связей, развитие личной ответственности за принятие решений и самостоятельности.

Поэтому к профессионализму учителя физической культуры, его компетентности должны предъявляться повышенные требования. Он

обязательно должен заниматься самообразованием, дистанционным обучением, перенимать передовой опыт коллег, быть новатором и фанатом своего дела, увлекая за собой подрастающее поколение.

Список использованных источников и литературы:

1. Алексеева М.В., Смирнова Т.Г., Артюхова П.М., Никитина Е.И. и др./ Комплексная программа для организаций общего образования «Физическая культура для учащихся I – XI классов». - г. Тирасполь, 2009.
2. Алексютина Н. Вопросы компетентностного обучения обсуждались в Петербурге. -Учительская газета. - 2002. - № 51.
3. Вербицкий А. Психолого-педагогические основы образования взрослых: контекстный подход [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.znanie.ru/>
4. Галямина И.Г. Проектирование государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования нового поколения с использованием компетентностного подхода. - М., 2005.
5. Лобок А. Главная сложность «компетентностного подхода». Первое сентября. — 2005. - № 8.
6. Фрумин И. За что в ответе? Компетентностный подход как естественный этап обновления содержания образования. - Учительская газета. - 2002. - № 36.

УДК 371.38:796.071.4

Бобрик Татьяна Здиславовна

старший преподаватель кафедры педагогики

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В СИСТЕМЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Белорусский государственный университет физической культуры
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. На основе анализа литературы в статье рассматриваются вопросы о значимости педагогической практики в системе профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры. Освещены задачи, которые решаются в период прохождения педагогической практики, а также ее функции.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, педагогическая практика, учитель физической культуры, образование.

Annotation. The article discusses the importance of pedagogical practice in the system of professional training of future teachers of physical culture. The tasks

are covered which are solved in the period of passing of student teaching, as well as her function.

Key words: *professional training, pedagogical practice, teacher of physical culture, education.*

Подчеркивая важность учебной педагогической практики, известный педагог П.П. Блонский писал, что «педагогике невозможно научить книгами... Также необходима практика, но не копирующая (такая практика убийственна), а творческая и осознающая» [2].

Педагогическая практика для студента является очень сложным и ответственным этапом на пути к профессии учителя физической культуры. Проблема профессионального становления студента в ходе педагогической практики осложняется и тем, что одна деятельность, еще незавершенная (учебная), накладывается на другую (практическую), имеющую принципиально другие средства.

Педагогическая практика – связующее звено между теоретическим обучением и будущей самостоятельной работой.

Хорошо известно, что сформированность профессионального интереса способствует положительному отношению студентов к выбранной специальности, постепенному и безболезненному включению их в самостоятельную учебную деятельность. Если студент выбрал профессию, полюбил ее, то, безусловно, будет стремиться приобретать и развивать свои знания, совершенствовать умения и навыки в этой области, а в дальнейшем попытается реализовать их в своей работе [5].

Для студента, пришедшего в школу без любви к своей профессии, личность ученика находится на втором плане. Такой преподаватель не сможет осуществлять духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения [8]. Именно во время прохождения педпрактики студент может реализовать себя в качестве учителя физической культуры, проявить свои профессиональные и творческие способности, убедиться в правильности выбора будущей профессии.

В системе подготовки будущих учителей физической культуры педагогическая практика является одной из основных форм их профессионального становления, которая позволяет синтезировать теоретические знания и практический опыт. Овладение педагогической деятельностью и формирование готовности к ней возможны только при взаимопроникновении и взаимообусловленности теоретической и практической подготовки будущего преподавателя физической культуры: ни один компонент профессиональных умений и навыков нельзя сформировать лишь в аудиториях [3].

Прохождение педагогической практики студентами, решает следующие задачи:

- ознакомление студентов с системой, реальными условиями и состоянием работы в учреждении общего среднего образования и с передовым педагогическим опытом;
- закрепление, углубление, обогащение и проверка на деле умений и навыков, приобретенных студентами в процессе теоретических и практических занятий в УВО по циклам общепрофессиональных дисциплин;
- формирование у студентов профессионально-педагогических умений и навыков для проведения в современном учреждении общего среднего образования, различных форм учебно-воспитательной работы в качестве учителя физической культуры, умения применять усвоенные знания и навыки в решении конкретных педагогических задач.
- установление и укрепление теоретических знаний с практикой;
- формирование и развитие личностных качеств, выработка индивидуального стиля профессиональной деятельности;
- приобретение навыков анализа результатов своего труда, формирование потребности в самообразовании;
- воспитание любви и уважения к избранной профессии.

Педагогическая практика в учреждении общего среднего образования направлена на овладение студентами основ профессионально-педагогического мастерства учителя физической культуры [4].

Такое проведение педагогической практики позволяет использовать арсенал накопленных знаний по психолого-педагогическим и медико-биологическим дисциплинам, теории и методике физического воспитания и осуществлять системный подход, исходя из требований государственного образовательного стандарта.

Данный подход изменяет мотивацию студентов к педагогической практике, стимулирует их к проявлению активности, самостоятельности, творчеству, позволяет заинтересованно овладевать средствами и методами проведения уроков.

Практика помогает реально формировать в условиях естественного педагогического процесса методическую рефлексию, когда для студента предметом его размышлений становятся средства и методы собственной педагогической деятельности, процессы выработки и принятия практических решений. Анализ собственной деятельности помогает практиканту осознать трудности, возникающие у него в работе и найти грамотные пути их преодоления. Затруднения у будущих учителей физической культуры могут возникнуть в зависимости от их индивидуальных особенностей, характера подготовки и профессиональной направленности. Особенности группы и отдельных детей также влияют на педагогический процесс. Поэтому объективный анализ своей деятельности поможет практиканту найти педагогически целесообразный подход. Очень важно, чтобы студент научился определять, какие ошибки допущены им в работе из-за недостатка профессиональных знаний и умений (умения активизировать детей,

организовать их самостоятельную работу, правильно выбрать темп и методы занятий), а какие обусловлены личностными качествами (поведение на занятиях, способы взаимодействия, эмоциональность и т.д.) [6].

Педагогическая практика, по мнению исследователя Г.М. Коджаспировой, выполняет ряд функций: адаптационную, обучающую, воспитывающую, развивающую и диагностическую.

Адаптационная функция практики проявляется в том, что студент не только знакомится с учреждением общего среднего образования и организацией работы в нем, но и привыкает к ритму педагогического процесса, к детям, с которыми постепенно устанавливает контакт, начинает ориентироваться в системе внутренних отношений и связей.

Обучающая функция практики самоочевидна и не требует значительных разъяснений. Полученные в процессе теоретической подготовки знания проверяются практикой, т.е. находят воплощение в деятельности студента-практиканта. Происходит процесс выработки основных педагогических умений и навыков, формирования педагогического сознания, которое из плоскости идеальных представлений переходит в систему реальных установок и взглядов будущего учителя физической культуры

Воспитывающая функция педагогической практики, к сожалению, до сих пор в значительной мере недооценивается её организаторами. Очень важно при организации практики учитывать (как бы сложно это ни было), что её эффективность будет намного выше, если студенты будут работать у профессионалов как по качеству и результатам работы, так и по личностным характеристикам. Находясь на протяжении всего периода практики в постоянном контакте с педагогом, студент-практикант как бы «впитывает в себя» стиль его деятельности. Большое значение имеет общая атмосфера в учреждении общего среднего образования, которая складывается по отношению к практике и студентам, и стиль руководства практикой со стороны педагогических кадров. Ведь именно на практике студент может реально научиться любить и понимать детей, какие они есть, выработать у себя терпение, выдержку, ответственность, чувство долга. Работая с детьми, студент довольно быстро понимает, что надо постоянно заниматься самообразованием и самовоспитанием, так как имеющийся опыт оказывается недостаточным, а необходимые профессионально-значимые качества требуют постоянного развития.

Развивающая функция находится в теснейшей взаимосвязи с предыдущими функциями. На практике формируются и развиваются педагогические способности студента-практиканта, вырабатываются компенсаторные умения, если какие-то педагогические способности у учащегося представлены слабо. В ходе практики студент развивается и в личностном, и в профессиональном плане. Он учится думать и поступать как педагог, а не просто, ориентируясь на здравый смысл и житейский опыт.

Диагностическая функция практики является одной из важнейших. Только на практике студент может оценить своё эмоциональное состояние при

общении с детьми. В реальной педагогической деятельности выявляются личностные и профессиональные качества будущего учителя физической культуры. В процессе воспитательной работы выявляются сильные и слабые стороны будущего педагога, над чем ему надо работать. Однако студент не всегда чувствует всю полноту ответственности и самостоятельности, поэтому в его деятельности возможны ошибки [4].

На практике педагогическая деятельность студентов совершенствуется на основе содержательного фактического материала, познание и результативное освоение которого возможно только на фоне живых впечатлений и наблюдений. Практика помогает реально формировать в условиях естественного педагогического процесса методическую рефлексию, когда для учителя предметом его размышлений становятся средства и методы собственной педагогической деятельности, процессы выработки и принятия педагогических решений. Анализ собственной деятельности помогает практиканту осознать трудности, возникающие у него в работе, и найти грамотные пути их преодоления.

Продумывая организацию педагогической практики, нужно ориентироваться не только на выполнение программы практики, но, прежде всего, подходить к каждому студенту как к уникальной личности, бережно и осторожно, целенаправленно и последовательно раскрывая в нем сильные личностные и профессиональные стороны, помогая компенсировать слабые. Обеспечение личностно-ориентированного, комплексного, усложняющегося, непрерывного и творческого характера подготовки каждого студента с разным уровнем сформированности профессиональных умений и навыков отразится на повышении качества профессиональной подготовки студентов [5].

Практика пробных уроков и занятий является основой профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры, она направлена на развитие высокого уровня овладения педагогической деятельностью. Проводя пробные уроки и занятия, студенты учатся творческому применению на практике полученных знаний за все годы обучения в УВО, развивают навыки исследовательской деятельности и методологическую культуру [1].

В период прохождения практики студенты осуществляют воспитательную работу в классе, которая является важным звеном в подготовке будущих учителей физической культуры к воспитанию детей. Воспитательная работа в классе, включает в себя овладение будущим учителем физической культуры методикой воспитательной работы во всем ее многообразии, сложности и обучение студентов психолого-педагогическому наблюдению, анализу, что позволяет развивать у студентов организаторские, коммуникативные, перцептивные способности и помогает в дальнейшем успешно проводить уроки.

Реализация учителем физической культуры воспитательной миссии в профессиональной деятельности дает возможность формировать позитивное отношение школьников к занятиям физической культурой, воздействовать с помощью средств физического воспитания на духовную, нравственную,

эстетическую культуру студента и в итоге – воспитать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями на уровне удовольствия, познание их значимости для дальнейшего физического совершенствования и перевод физической культуры из статуса названия урока в категорию жизненной ценности [7].

Эффективно организованная педагогическая практика носит постоянно усложняющийся характер. Начиная с общего знакомства с учреждением общего среднего образования, наблюдений и анализа получаемой информации, практикант постепенно выполняет всё более сложные и ответственные задания.

Творческий характер педагогической практики предполагает, что в её процессе у каждого студента развиваются исследовательские способности к нестандартной интерпретации воспитательного процесса. Этому способствуют знакомство с творчески работающими людьми и педагогическими коллективами, выполнение различных исследовательских заданий, создание атмосферы постоянного поиска в студенческой группе, проходящей педагогическую практику. Студенту надо давать возможность проявлять самостоятельность, инициативу, даже если это не сразу может дать положительный эффект. [1].

Таким образом, педагогическая практика играет важную роль в становлении будущих педагогов. В процессе практики углубляются, расширяются и укрепляются теоретические знания студентов, формируются их педагогические умения и навыки и профессионально-личностные качества, развиваются педагогическое мышление, творческая активность и самостоятельность. Перед преподавателями и студентами стоит задача максимального использования возможностей педагогической практики в деле совершенствования подготовки будущих учителей физической культуры к самостоятельной педагогической деятельности. Педагогическая практика должна носить личностно-ориентированный, творческий характер и способствовать выработке индивидуального стиля педагогической деятельности. Её главным итогом должна быть твердая убежденность студентов в правильности однажды сделанного выбора – стать учителем физической культуры, посвятить себя самой гуманной профессии на земле – воспитанию человека.

Список использованных источников и литературы:

1. Барбина Е.С. Теоретико-методологические основы профессиональной подготовки будущих учителей. Научно-методическое пособие. – Херсон, 2001. – 70 с.
2. Блонский П.П. Мои воспоминания. - М., 1971. – 165 с.
3. Вильданова А.Р. Роль педагогической практики в профессиональном становлении будущих педагогов // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXI междунар. науч.-практ. конф. Часть I. – Новосибирск: СибАК, 2012.

4. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник /Г.М. Коджаспирова. – М.: Гардарики, 2007. – 528 с.
5. Педагогическая практика в начальной школе / Г.М. Коджаспирова, Л.В. Борова, Н.И. Бостанджиева и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 272 с.
6. Педагогическая практика студентов факультетов дошкольного образования: Учеб. пособие /Л.М. Волобуева, В.И. Ядэшко и др.; Под ред. Л.М. Волобуевой, В.И. Ядэшко. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 11 с.
7. Ротерс Т.Т. Эстетический аспект профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры // Проблемы и перспективы развития физической культуры в условиях реализации государственных образовательных стандартов в Луганской Народной Республике: Материалы Республиканской научно-практической конференции. – Луганск, 2017. - 237 с.
8. Тесля Е.Б. Формирование профессионального интереса у будущих учителей // Педагогика. – № 7. – 2000. – 77 с.

УДК 796.015.52

Борисов Дмитрий Анатольевич
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ ГИПЕРТРОФИИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

***Аннотация.** В статье проводится анализ литературы по закономерности развития мышечной гипертрофии. Даются практические рекомендации по силовой подготовке. Указаны наиболее актуальные проблемы в бодибилдинге.*

***Ключевые слова:** мышечная гипертрофия, принципы, силовая подготовка, бодибилдинг.*

***Summary.** Borisov A.D. A process of forming of muscular hypertrophy is in sport preparation. In the article the analysis of literature is conducted on conformity to law of development of muscular hypertrophy. Practical recommendations are given on power preparation. The most issues of the day are indicated in bodybuilding.*

***Key words:** muscular hypertrophy, principles, strength training, bodybuilding.*

Актуальность. Классическая спортивная наука рассматривает проблему мышечной гипертрофии «поверхностно», как «побочный продукт» спортивной

тренировки. Сама по себе, эта проблема не стоит особо остро в олимпийском спорте, где необходим системный подход к двигательным способностям. Гипертрофия рассматривается как биологическая структура, предпосылка развития силовых способностей. При этом физиологи указывают на удивительную сложность процессов происходящих внутри и вокруг мышечной клетки, биохимики считают процессы развития живой клетки малоизученными. Проблема мышечной гипертрофии актуальна на базовом этапе многолетней подготовки, чаще в юниорском возрасте, когда росто-весовые отношения ещё не вышли на определённую норму для максимального «раскрытия» спортсмена. У атлетов высокого класса гипертрофия чаще всего не желательна, так как приводит к переходу в более тяжёлую весовую категорию. А главное, синтез белка, это очень энергоёмкий и сложный биохимический процесс, требующий дополнительных средств восстановления и затрат энергии, необходимого количество аминокислот, витаминов и микроэлементов, оптимального уровня гормонов. При достижении индивидуального предела адаптационных возможностей (25-27 лет), необходимо постоянно искать баланс между нагрузкой и возможностью сверхвосстановления. Поэтому процессы, связанные с мышечной гипертрофией необходимо иногда специально ограничивать. Вместе с тем, как нарастить мышцы и при этом, затрачивая минимум усилий – один из самых волнующих вопросов у начинающих строить красивое тело.

Анализ методической литературы показал массу противоречивых рекомендаций по наращиванию мышечной массы. Главным недостатком любой методики по бодибилдингу является отсутствие у её автора научного представления о причинах роста мышц. Джо Вейдер расписывает комплексы из 12-15 упражнений, Мак Роберт убеждает, что достаточно 1-2 упражнения за тренировку [1, 6]. Тренироваться шесть раз в неделю, утром и вечером советует Арнольд Шварценеггер. Майк Менцер, автор «Супертренинга» своим ученикам запрещает приходить в зал чаще одного раза в неделю. В журналах по бодибилдингу расписаны комплексы из шести упражнений для бицепса, различные суперсеты и режимы работы мышц. «Движение должно быть мощным и взрывным» – утверждают одни, «только медленное подконтрольное движение» – противоречат им другие. «Хочешь нарастить массу – работай с большими весами». «Вес снаряда не имеет значения – главное техника и ощущение работы мышц». Мак Роберт призывает вообще не тренировать руки изолированными упражнениями. В своей книге «Думай» он описывает циклы с постепенным увеличением нагрузки, но ещё в 1977 году А.Н. Воробьёв показал, что постепенное, и продолжительное повышение нагрузки – кратчайший путь к перетренированности. Тяжелоатлеты и пауэрлифтеры относительно редко работают до «отказа», Майк Менцер утверждает, что работа не до отказа – это зря потраченное время. Джо Вейдер советует идти гораздо дальше отказа с помощью форсированных повторений. Одни книги по бодибилдингу больше похожи на каталоги упражнений с отягощениями, другие представляют комплексы атлетической гимнастики, где главное заблуждение:

вы подкачиваете каждую мышцу в отдельности, а потом все мышцы, как кусочки мозаики, сами должны сложиться в картину атлетического сложения.

Цель исследования. Обобщить теоретические знания по проблеме мышечной гипертрофии. Обозначить принципы, закономерности и проблемы мышечной гипертрофии. Совершенствовать практические рекомендации по силовой подготовке.

Изложение основного материала. Общий признак живой системы – это непрерывное расщепление и восстановление белковых молекул. Белок в природе постоянно находится в движении, сохраняя определённую структуру, он непрерывно обменивает свои составные части. В этом «химическом движении» постоянно происходят два процесса: разрушение и восстановление белка. Но для синтеза, кроме «строительного материала» нужна энергия. Эту энергию дают, прежде всего, идущие одновременно с синтезом процессы распада, при которых энергия освобождается. Поэтому в неразрывной связи с обменом веществ, происходит обмен энергии. В обычных условиях расщепление и синтез белка – процессы параллельные и сбалансированные. Поэтому объём мышечной массы практически остаётся постоянным. Но при определённых условиях баланс нарушается, и расщепление начинает преобладать. Но любая система стремится к своей стабильности и постоянству внутренней среды. Уже во время движения начинаются процессы, ведущие к восстановлению гомеостаза, возникают функциональные и структурные изменения, позволяющие в дальнейшем минимизировать возмущение внутренней среды при аналогичных нагрузках, и соответственно тратить меньше энергии. Поэтому спортивная тренировка – это процесс приспособления организма, или адаптации к воздействию тренировочных нагрузок. Восстановительные процессы приводят не просто к исходному состоянию, но и превышению функциональных возможностей над дотренировочным уровнем – принцип «суперкомпенсации», или «срочной адаптации». Чем выше интенсивность расхода энергии, тем более выражена и суперкомпенсация. Слабая нагрузка не способна вызвать сверхвосстановление, существует порог, ниже которого тренировка не эффективна. Для обеспечения суперкомпенсации, необходимо чтобы нагрузка в достаточной степени отягощала и побуждала к развитию, необходимо заставлять мышцы работать более напряжённо по сравнению с режимом, к которому они привыкли. Это принцип «сверхотягощения», или «прогрессивной сверхнагрузки». В основе адаптационного процесса является состояние стресса, если нагрузка недостаточна, чтобы вызвать стресс, то адаптация не произойдёт. Адаптационные изменения в организме после единичной тренировки не закрепляются надолго. Проведение повторных нагрузок в фазе суперкомпенсации приводит к положительному взаимодействию тренировочных эффектов, – принцип долговременной адаптации. Слишком большой перерыв между тренировками приводит к состоянию утраченной компенсации. Недостаточный отдых между тренировками может стать причиной перетренированности. Адаптационные резервы организма не

беспредельны, и при запредельных нагрузках эффект становится отрицательным (дистресс). Поэтому главной задачей является соблюдение принципа «оптимальных нагрузок».

Далее рассмотрим структуру мышечной клетки. Её объём определяется количеством миофибрилл, которых насчитывается от нескольких сотен до нескольких тысяч в каждом волокне, их толщиной, и объемом саркоплазмы – клеточной жидкости, представленной различным количеством митохондрий, запасов источников энергии (креатинфосфата, гликогена, и жирных кислот), микроэлементов, белков-ферментов, и конечно водой [6]. Количество миофибрилл, как и количество мышечных клеток, генетически предопределено, и мало изменяется в онтогенезе. Таким образом, увеличить мышечную массу можно двумя способами – увеличив объём саркоплазмы и толщину миофибрилл, то есть само количество структурных элементов не меняется. Объём саркоплазмы связан с физической работоспособностью, которая является основой практически всех видов спорта, зависит от активности использования миофибрилл, то есть, от объема регулярно производимой мышцами работы. Количество и объём митохондрий – энергетических станций клетки, можно и необходимо увеличивать с помощью воспитания выносливости. Но самый существенный вклад в рост объема мышц вносит именно гипертрофия миофибрилл, это истинный рост мышц, все остальные «несократительные» компоненты клетки призваны только «обеспечить» их активность. Поэтому необходимо отметить, что саркоплазматическая гипертрофия находится в подчиненном положении к миофибриллярной.

Таким образом, синтезу белковых структур обязательно предшествует процесс их разрушения, и только затем начинается восстановление и сверхвосстановление. Известно, что эти разрушения, или микротравмы – следствие интенсивной силовой работы, но не всякой, а характеризующейся определёнными параметрами. Известно, что микротравмы происходят вследствие нарушения равновесия между потреблением и воспроизводством АТФ (аденозинтрифосфат) [4]. Что бы разобраться в этом, следует рассмотреть функцию сокращения. Миофибрилла состоит из белков – актина и миозина. При этом миозиновый миофиламент – «толстый» и имеет свою, особую структуру. Между «нитью» актина и миозина находятся «поперечные мостики», или боковые ответвления миозина, движение которых и приводит к смещению нитей относительно друг друга. Для движения необходима энергия. Универсальный поставщик энергии для всех биопроцессов – молекула АТФ, она представляет собой «пороховой заряд мышцы», взрывообразно расщепляясь, выделяет энергию, вся остальная цепь химических реакций осуществляет её восстановление. АТФ поглощается головкой миозина, для совершения гребкового движения, после необходимо «перечепиться» для повторения цикла, для чего также требуется АТФ. Как видим, мышца - это преобразователь энергии из химической формы в механическую. Чем напряжённее развивается мышечное сокращение, тем быстрее должен происходить и ресинтез АТФ. АТФ восстанавливается с такой же скоростью,

как и расщепляется, но существенное её снижение может наблюдаться только в начале высокоинтенсивной работы в силу определённой инертности восстановительных процессов. Если в микроучастке, в момент отцепления миозиновой головки от актина не будет АТФ, мостик останется сцепленным, а остальные отцепятся и повторят цикл сокращения, и неотцепившийся мостик порвётся. В обычной жизни мы редко используем мышцы на пределе их энергетических возможностей, поэтому они обходятся небольшим запасом креатинфосфата, который играет роль буфера, сглаживающего временное несоответствие между расходом и воспроизводством АТФ, но его запас так же ограничен и индивидуален. Если дать нагрузку, значительно превышающую привычную, то запас креатинфосфата заканчивается еще до того момента, когда гликолиз и окисление наберут обороты и обеспечат приемлемую скорость воспроизводства АТФ. Эта система быстрого восстановления АТФ за счёт креатинфосфата в большей степени присуща быстрым волокнам. Таким образом, для нужного тренировочного эффекта, скорость расхода должна превысить скорость воспроизводства, и так как движение продолжается под действием силы других волокон или при негативном движении, то в рассматриваемых нами волокнах происходит разрушение миозинового миофиламента – «микротравма». Поэтому, эффект воздействия на быстрые волокна достигается при интенсивной работе длительностью 20-30 секунд. Как видим, определяющий стресс – не количество повторений, а время под нагрузкой. Это необходимо учитывать в упражнениях с длинным и коротким циклом. Если нагрузка позволяет поддерживать сокращения дольше 30 секунд, то скорость расхода энергии будет не достаточна для полного истощения креатинфосфата. «Отказ» в этом случае наступит в результате накопления молочной кислоты, и нужного воздействия на мышцу не окажет, чувство «закачки», которое так любят новички, не имеет отношения к микротравмам. Если нагрузка длится не дольше 7 секунд, «отказ» наступает, по причине тормозных механизмов ЦНС, ещё до исчерпания запасов креатинфосфата, и микротравмы тоже не происходят. Скорость расхода АТФ в медленных волокнах ниже, чем в быстрых, они более энергетически устойчивые, поэтому запасы креатинфосфата истощаются плавно. В медленных волокнах функционирует преимущественно кислородная энергосистема. Максимум выработки АТФ за счет окисления наблюдается только через 1-2 минуты работы («второе дыхание»), поэтому есть шанс добиться микротравм в медленных волокнах, если успеть получить дефицит АТФ в результате интенсивной работы в течение 60-90 секунд. Большое количество повторений лучше воздействует на определённые мышцы, у кого в данных мышцах преобладают медленные волокна. Но без сомнения, для максимального развития необходимо уделять внимание волокнам всех типов. Вместе три системы энергообеспечения формируют целостное образование – физическую работоспособность.

Таким образом, от тренировки к тренировке скорость расхода энергии должна возрастать, то есть возрастать интенсивность, напряжённость

тренировки, степень стресса, энергия, которую затратила ЦНС, это и есть сила. Существует множество способов увеличения интенсивности, выбранный способ зависит от исходного состояния. Интервал отдыха, скорость, базовые упражнения с включением максимального количества мышц, повышение веса отягощений, «взрывной стиль» – все это способы повышения интенсивности. Одно и то же упражнение можно выполнять с разной интенсивностью, поэтому время его выполнения будет значительно меняться, соответственно механизмы утомления будут различными, и разные цели будут достигнуты.

Первая проблема: как совместить два вида гипертрофии, ведь многие думают, что необходимо просто «нагружать» мышцы с необходимой частотой, постоянно получая положительное суммирование тренировочных эффектов. Но дело в том в том, что различные параметры, вносящие свой вклад в мышечную гипертрофию, имеют разное время восстановления и разную длительность фазы суперкомпенсации (гетерохронизм восстановительных процессов), варьирующуюся от нескольких минут (АТФ) и часов (креатинфосфат) до нескольких дней (гликоген) и даже недель (синтез белка). Но, чтобы не переутомлять ЦНС, ведь она дольше всего восстанавливается, необходимо научиться чувствовать период скрытого (компенсируемого) утомления, это примерно 75-85% от нагрузки, приводящей к явному утомлению. Тренировки, разрушающие мышечный белок, следует проводить только когда мышцы войдут в состояние суперкомпенсации белка. В зависимости от нагрузки и индивидуальных особенностей, для этого может потребоваться 7-14 дней. В этот период необходима как минимум одна тренировка, не оказывающая разрушающего действия, и в то же время способствующая закреплению адаптационных изменений в энергосистемах. Например, сверхвосстановление гликогена значительно влияет на объём саркоплазмы, и происходит примерно через 48 часов, именно такая частота наиболее распространённая. Для запасов гликогена можно дополнительно использовать принцип питания «углеводная разгрузка-загрузка». При исчерпании гликогена во время упражнения, необходимо ограничено допускать образования молочной кислоты, в нужном количестве она необходима, но при избыточном накоплении идёт обратная реакция с замедлением восстановления. Поэтому допускать слишком большое количество повторений «до отказа» не целесообразно. Периодичность тренировок, в идеале должна совпадать с самой быстровосстанавливающей функцией – запасом креатинфосфата. Но основной объём саркоплазмы, это всё же – вода, вышеперечисленные вещества, и другие микроэлементы лишь способствуют её задержке. Итак, в период восстановления одной функции, задаваемая нагрузка должна воздействовать на другую систему. Последовательное чередование ударных и восстановительных микроциклов позволяет получать суперкомпенсацию всех компонентов мышечного волокна, не смотря на различия времени восстановления – это самый важный и обсуждаемый принцип - принцип «цикличности» или «периодизации».

Другая проблема в том, что совершенствование энергетических систем повышает работоспособность и объём саркоплазмы, но с другой стороны,

препятствует дальнейшему стрессу, тем самым, замедляя дальнейшие адаптационные реакции, связанные с гипертрофией миофибрилл. С каждой тренировкой увеличивается количество креатинфосфата, растёт мощность гликолиза и окисления, и добиться исчерпания креатинфосфата становится все труднее, а при высоком уровне тренированности практически невозможно. Удивительно, но по мере адаптации, тренировка из стрессового фактора превращается в обычную работу, и никакого возмущения внутренней среды не происходит. Адаптационные изменения в организме могут повысить устойчивость к нагрузкам до такой степени, что дальнейшее увеличение интенсивности не будет вызывать ответную реакцию. В этой ситуации необходимо на некоторое время полностью прекратить нагрузки, восприимчивость адаптированных систем вновь возрастёт. Это принцип «стратегической деадаптации», или «частичного декондиционирования». По мере приближения к пределу адаптационных возможностей, суперкомпенсация неминуемо снижается, для дальнейшего прогресса необходимо отказаться от попытки прогресса одновременно по всем возможным направлениям - принцип «специализации». Целесообразно снизить количество упражнений к минимуму, переключиться только на совершенствование нервно-мышечного взаимодействия, или специализировании на одном упражнении, или отстающей мышечной группе (специализированные программы с использованием изолированных упражнений), при поддержке базовых упражнений на достигнутом уровне, или сменить вид спорта.

Таким образом, после достижения пика формы, в начале нового тренировочного цикла, нагрузки резко снижают или перенаправляют на другие системы, что приводит к деадаптации мышц в энергетической сфере, но особо не влияет на «структурный след» синтеза белка. Последующее повышение нагрузки вновь оказывает стрессовое воздействие, что вызывает рост, спортсмен достигает пика формы, но для дальнейшего прогресса требуется отступить и снизить нагрузку. Важнейшим, причём во всех видах спорта, является принцип циклирования нагрузки. Необходимо постоянно варьировать параметрами нагрузки в единстве объёма и интенсивности, индивидуально в оптимальных границах во избежание быстрой адаптации. Это относится к весу отягощения, количеству упражнений и их последовательности, количеству повторений и темпу выполнения, режиму мышечной деятельности и интервалу отдыха. С повышением силы увеличивается значение скачкообразности нагрузки, т.е. использование принципа «ударных тренировок», постепенно усложняется ритм нагрузок. Чем длительнее происходит повышение или снижение нагрузки, тем слабее ответная реакция организма на данный раздражитель. Как видим, существующий в физическом воспитании принцип «постепенности», как закон оптимальной силы раздражителя, в спорте приобретает свойство скачкообразности, проявляющегося как в микро, так и в макроцикле. Его использование позволяет при меньшем объёме добиваться прогресса, без ущерба для здоровья, и «глубокой адаптационной энергии». Изменение нагрузки должно соответствовать закономерностям развития

комплексного состояния наивысшей готовности – «спортивной формы». Развитие этого состояния включает три фазы: приобретения, сохранения и временной утраты. Эти фазы прослеживаются как в годовом цикле, так и во всей многолетней подготовке. Первая связана с формированием предпосылок, «фундаментом» спортивной формы, вторая – характеризуется относительной стабилизацией, третья – изменением направленности адаптационных процессов, переключение ЦНС на восстановление [3]. Арнольд Шварценеггер подчёркивал важность такого психологического качества, как интуиция, основанная на опыте и знаниях. Вариативность нагрузки должна соответствовать как общим закономерностям развития «спортивной формы», так и особым, своим собственным ощущениям и чувствам – принцип «интуитивной тренировки». Необходимо постоянно соблюдать меру, ведь для достижения нужного эффекта важна не максимальная (абсолютная) интенсивность, а оптимальная, с учётом текущего уровня тренированности. Только базовые, комплексные, многосуставные упражнения строят мышцы.

Ещё одна проблема в том, что обычных посетителей тренажерных залов, за редким исключением, в большей степени интересует не сила, как часть системы двигательных способностей, и не сила, как способность преодолевать сопротивление любой природы – стрессоустойчивость, энергопотенциал, а именно визуальная гипертрофия мышц – «не быть, а казаться сильным». Идея гармонического и всестороннего развития – «культуризм» для многих сейчас не актуальна, и понятие «спортивная форма» связано с «подготовкой к пляжу». Особенно популярны мышцы рук, и новички часто не понимают необходимость комплексных, базовых упражнений, необходимость аэробной нагрузки, воспитания гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, силы. Силу многие рассматривают как «качество» профессионалов, а тем, кто занимается «для себя» она не нужна. Многие считают, что увеличение силы, это и есть непосредственный результат мышечной гипертрофии. Ведь сила действительно зависит от физиологического поперечника. Но, сила не является исключительно «собственностью» или качеством мышц, а скорее – двигательной системы. Сила включает в себя значительно больше аспектов, чем просто размер мышц, её развитие может быть достигнуто и без структурных изменений, но не без нервных адаптаций [6]. Повышение силы связано преимущественно с адаптивными перестройками на корковом уровне. Эти перестройки выражаются в способности ЦНС активировать большее количество двигательных единиц. И затем, в мышечной системе, как на исполнительном уровне, – улучшается кровоснабжение, интенсифицируются процессы обмена и синтеза, увеличиваются запасы энергетических веществ. Структура и функция в биосистемах составляют одно целое. Сила действительно сохраняется дольше, если её увеличение сопровождалось параллельным ростом мышечной массы, и наоборот, сила теряется быстрее, если масса мышц не увеличивалась одновременно с её ростом [2].

Вывод. В теории спортивной тренировки гипертрофия мышц рассматривается как адаптация организма к специфическим нагрузкам,

подготовка организма к новому стрессу, долговременные структурные изменения организма. Ключевой момент – синдром стресса, или общий адаптационный синдром, вызывающий гормональную перестройку, и на системном уровне обеспечивающий синтез белка. Противоречие «стресса» в том, что адаптация к нему препятствует дальнейшему его появлению, мышцы привыкают даже к постепенно повышающейся нагрузке, и возмущения внутренней среды не происходит. Совместить все параметры мышечного роста, и предотвратить «тренировочное плато» можно только используя принцип циклирования, согласно которому снижение функциональных возможностей и их сверхвосстановление достигается в периоды, называемые микроциклами. Последовательное чередование ударных и восстановительных микроциклов позволяет получать суперкомпенсацию всех параметров «спортивной формы» не смотря на различия во времени восстановления. По мере приближения к пределу адаптационных возможностей увеличивается значение ударных, стрессовых нагрузок. Тренировка, как стрессор, должна быть не максимальной, а оптимальна конкретному человеку на определенном этапе подготовки, т. е. соответствовать адаптационным возможностям спортсмена. Восстановление разных систем организма протекает с разной скоростью. Время восстановления зависит от форм двигательной активности в восстановительном периоде.

Дальнейший прогресс спорта – это совершенствование именно силовой подготовки на всех этапах многолетней, так как сила везде имеет свои особенности и закономерности развития. Давно стало очевидно, что в современном спорте соревнуются Атлеты. Ещё раз подчеркнём, что мышечная гипертрофия – это биологическая структура, предпосылка развития двигательных способностей, воспитание которых зависит и от других биологических факторов, прежде всего - основанных на нервно-мышечном взаимодействии, и конечно, психологических и социальных факторов.

Современный культуризм – это искусство, творчество, научный эксперимент над собой, познание себя, всестороннее и гармоничное воспитания личности, а не просто «строительство тела», очень важно чтобы гипертрофия не являлась самоцелью, а занимала своё место в процессе физического воспитания в целом. Разумное включение в подготовку спортсменов во всех видах спорта, упражнений и методов, направленных на увеличение мышечной массы, это один из путей увеличения силы и мощности спортсмена. Как часть полноценного тренировочного процесса работа над увеличением мышечной массы будет оправдана и закономерна, если она будет сочетаться с решением задач гармонического развития, с овладением техникой спорта и выработкой морально-волевых качеств, если будет согласована с высокими целями.

Перспективой дальнейших исследований будет совершенствование системы периодизации в силовых видах спорта. Совершенствование системы силовой подготовки спортсменов всех видов спорта.

Список использованных источников и литературы:

1. Вейдер Джо. Система строительства тела. - М.: ФиС, 1992. – 112 с.
2. Воробьёв А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. – М.: ФиС, 1977. – 255 с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
4. Стюарт Мак Роберт ДумаЙ! - Москва: ООО «Сила и красота», 2002. – 317 с.
5. Тюннеманн Х., Хартманн Ю. Современная силовая тренировка: Теория и практика. Берлин, 1988. – 355 с.
6. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта. - Киев: Олимп литература, 2001. – 503 с.

УДК 37.012.7

Бронский Евгений Васильевич
кандидат педагогических наук, доцент
Касенова Бибигуль Балтабековна
старший преподаватель, магистрант

РЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ БЛОКА БАЗОВЫХ ДИСЦИПЛИН СПЕЦИАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

*Павлодарский государственный педагогический университет
г. Павлодар, Республика Казахстан*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос реализации личностно-ориентированного подхода в процессе преподавания блока базовых дисциплин для бакалавров специальности физическая культура и спорт. Потенциал личности учителя физической культуры (по М.С. Кагану) определялся тем: что и как она знает; что и как она ценит; что и как она создает; с кем и как она общается; каковы ее художественные потребности и как она их удовлетворяет. Проблема реализации данного подхода заключалась не столько в передаче знаний, формировании умений и навыков, сколько в формировании у будущих учителей личностно-значимой основы обучения.

Ключевые слова: личностно-ориентированного подход, бакалавры физической культуры и спорта.

Abstract. The article deals with the implementation of personality-oriented approach in the process of teaching a block of basic disciplines for bachelors of physical culture and sport. The potential of the personality (according To M. S. Kagan) of the teacher of physical culture is determined by: what and how she knows;

what and how she appreciates; what and how she creates; with whom and how she communicates; what are her artistic needs and how she meets them. The problem of implementation of this approach was not so much in the transfer of knowledge, the formation of skills and abilities, as in the formation of future teachers of personal-significant basis of training

Key words: *personality-oriented approach, bachelors of physical culture and sports.*

Переход на европейскую модель образования подтвердило приверженность Республики Казахстан (РК) целям Болонской декларации, что в конечном счете привело к разработке и принятию государственной программы развития всех уровней образования [1].

Вопрос концептуальной модели образования РК, в том числе и для системы высшего образования, особенно актуален в силу необходимости осуществления поставленных целей Болонского процесса. В связи с возникшими объективными изменениями государственного строя в РК и переходом к рыночным отношениям возникает необходимость пересмотра подходов в подготовке учителя к реализации обновленной программы образования.

Необходимость в новой образовательной парадигме вуза возникает в связи с необходимостью кардинальных перемен в содержании профессионального образования, в технологии образовательного процесса, в способах взаимодействия основных субъектов образования, в качественном обеспечении значимого учения, ориентированного на студента, как одну из составляющих субъект-субъектных педагогических отношений, который, в настоящее время все чаще называется обучающимся. Учет индивидуальности при обучении предполагает раскрытие возможностей максимального развития каждого обучающегося, создание социокультурной ситуации развития с учетом неповторимости его психологических особенностей, для чего необходимо по-новому строить весь образовательный процесс.

Данная проблема рассматривалась нами ранее в контексте формирования личности учителя физической культуры РК в условиях внедрения в мировое образовательное пространство [2].

Существующая до сих пор парадигма высшего образования реализует линейную модель развития науки и общества. До сих пор в стране доминирует гностическая (знаниевая) парадигма образования ориентирующая в подготовке специалистов на формирование знаний, умений и навыков [3].

Исходя из сложившейся ситуации, нами предпринята попытка придать образовательному процессу студентов специальности «Физическая культура и спорт» личностно-ориентированный характер. Подобная технология была применена нами в физическом воспитании школьников [4-6]. Основная функция личностно-ориентированного образования – обеспечить и отражать **становление системы личностных образовательных смыслов обучающихся.**

Технология решения этой задачи предполагает не только формировать ЗУНы, но и выделять *образовательные объекты*, по отношению к которым студент самоопределяется, добывает знания, а также выявлять и развивать у него личностный смысл по отношению к этим объектам и знаниям о них [7, с. 59-60].

Опираясь на Концепцию, разработанную философом М.С. Каганом, в которой он выделяет пять основных потенциалов личности – гносеологический, аксиологический, творческий, коммуникативный и художественный, которые мы и взяли за критерии направленности личности учителя [8, с. 260-261].

Потенциалы личности (по М.С. Кагану) применительно к профессиональной деятельности учителя:

- *Гносеологический (познавательный)* потенциал личности определяется объемом и качеством информации, которой она располагает. Эта информация складывается из знаний о внешнем мире (природном и социальном) и самопознания. Этот потенциал включает в себя психологические качества, с которыми связана познавательная деятельность человека. Профессионально-педагогические знания учителя необходимые для реализации их в будущей деятельности.

- *Аксиологический (ценностный)* потенциал личности определяется приобретенной ею в процессе социализации системой ценностных ориентации в нравственной, политической, религиозной, эстетической сферах т.е., ценностная ориентация, осознание полученных знаний и проецирование их на себя.

- *Творческий потенциал* личности определяется полученными ею и самостоятельно выработанными умениями и навыками, способностями к действию созидательному или разрушительному, продуктивному или репродуктивному, и мерой их реализации той или иной сфере (или нескольких сферах) труда, социально-организаторской и критической деятельности. Применение знаний, умений и навыков в решении возникших проблем в профессиональной деятельности учителя физической культуры.

- *Коммуникативный потенциал* личности определяется мерой и формами ее общительности, характером и прочностью контактов, устанавливаемых ею с другими людьми. По своему содержанию межличностное общение выражается в системе социальных ролей т.е., умение налаживать контакты с учащимися, коллегами, администрацией школы, родителями, умение трансляции знаний обучающимся.

- *Художественный потенциал* личности определяется уровнем, содержанием, интенсивностью ее художественных потребностей и тем, как она их удовлетворяет. Художественная активность личности разворачивается и в творчестве, профессиональном и самодеятельном, и в «потреблении» произведений искусства. Умение учителя эстетически грамотно, «красиво» и профессионально верно строить учебный процесс.

Таким образом, личность учителя физической культуры определяется тем:

- что и как она знает;
- что и как она ценит;
- что и как она созидает;
- с кем и как она общается;
- каковы ее художественные потребности и как она их удовлетворяет.

Исходя из вышесказанного, нами предпринята попытка реализации лично ориентированного подхода в обучении студентов I-II курсов специальности «Физическая культура и спорт» по базовым дисциплинам учебного плана. С этой целью, преподавание лекционного и практического курса дисциплин «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Гимнастика с методикой преподавания», «Подвижные игры с методикой преподавания», «Лыжи с методикой преподавания», «Ритмика» осуществлялось на основе лично ориентированной технологии обучения. Подобный подход применялся также при проведении учебной практики на практических занятиях и прохождении психолого-педагогической практики в образовательных организациях (общеобразовательные школы, ДЮСШ).

Лично ориентированный подход в преподавании данных дисциплин раскрывался не только через формирование знаний, умений и навыков, выявление и развитие у обучающихся лично значимого смысла и отношения к этим знаниям, но и воспитание соответствующих компетенций.

Разработав содержательную часть технологии по блоку базовых и профилирующих дисциплин выпускающей кафедры, мы добились содружества ППС других кафедр (педагогика, психология, физиология) по внедряемому подходу в преподавании их базовых дисциплин для нашей специальности.

Таким образом, решив содержательные и организационные вопросы мы приступили к внедренческому этапу исследования по подготовке будущих учителей физической культуры к лично ориентированному обучению учащихся в контексте обновленной программы образования РК.

Перед преподавателями блока базовых дисциплин кафедры была поставлена задача, через образовательный потенциал своих предметов сформировать позитивное отношение обучающихся к профессионально-педагогическим ЗУНам и компетенциям. При этом учитывалось, что ЗУНЫ без реальных объектов, по отношению к которым у студентов проявляется лично значимый смысл, не обеспечивают лично ориентированного образования. Проблема заключалась не столько в передаче знаний, формировании умений и навыков, сколько в формировании у будущих учителей лично значимой основы (для чего, зачем, почему, что дают эти знания для предстоящей профессиональной деятельности), т.е. преодоление отчуждения личности обучающегося от содержания образования.

Рассмотрим это на примере. Тема «Развитие аэробной выносливости на занятиях легкой атлетикой». При изучении данной темы, аэробная выносливость является образовательным *объектом* (таблица 1).

Таблица 1 – Реализация личностно-ориентированного подхода при изучении темы «Развитие аэробной выносливости на занятиях легкой атлетикой»

Аспекты личностно-ориентированного	Тема: Развитие аэробной выносливости на занятиях легкой атлетикой
Гносеологический (лекции, семинарские и практические занятия, самостоятельная работа студента)	Знания о видах выносливости, факторы, определяющие развитие выносливости, средства, методы, методика развития выносливости
Аксиологический (семинарские и практические занятия)	Оценка и осознание значения уровня развития физического качества выносливости для спортсмена, ее влияние здоровье, спортивный результат т.д. (осознание
Созидательно-творческий (семинарские и практические занятия)	Подбор средств и методов для развития выносливости, формирование умения правильно дышать и регулировать дыхание во время длительного бега, способы восстановления дыхания, формирование профессионально-педагогических умений и
Коммуникативный (лекции, семинарские и практические занятия, учебная и психолого-педагогическая практика)	Межличностное общение с преподавателем, сокурсниками в процессе лекционных, семинарских, практических занятий, учебной практике. Межличностное общение с учителями физической культуры, учащимися в
Художественный (лекции, семинарские и практические занятия, учебная и психолого-педагогическая практика)	Умение студента эстетически грамотно, «красиво» и профессионально верно отвечать на семинарских занятиях, строить учебный процесс при прохождении учебной и психолого-педагогической практики

Подобным образом изучались все темы блока базовых дисциплин кафедры. Образовательный процесс для студентов специальности «Физическая культура и спорт» приобрел черты личностно-ориентированного и поисково-творческого характера, т.е. стал более оптимальным и эффективным в решении проблем подготовки учителя физической культуры.

Список использованных источников и литературы:

1. Иванов С., Волкова И. Болонский процесс: проблемы конкурентной способности // ВВШ. - 2004. - № 7. - С.19-26.
2. Бронский Е.В., Лебедева В.И. Формирование личности учителя физической культуры в условиях внедрения в мировое образовательное

- пространство. VII Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры и спорта» 16.11.2017. - С. 124-128.
3. Жукова Н.М. Парадигмы образования и подходы к их реализации в высшей школе постсоветского периода: ретроспективный анализ // Вестник ФГОУ ВПО МГАУ им. В.П. Горячкина. - 2008. - Вып. 6/2. - С. 18–24.
 4. Бронский Е.В. Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством их личностно-ориентированной образовательной направленности. Автореф. дисс. ... канд. пед, наук. - Алматы, 2008. – С. 1- 29.
 5. Бронский Е.В. Формирование валеологически ориентированной личности в условиях профильной школы // Материалы международной научно-практической конференции «Теория и практика физической культуры и спорта». - Алматы, 2006. - С. 294-297.
 6. Бронский Е.В. Личностно-ориентированный подход в повышении оздоровительной эффективности уроков физической культуры. //Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики. Сборник статей по материалам II международного научного симпозиума. - Том 1. – Орел, 2014. - С. 30-34.
 7. Хуторской А.М. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования //Народное образование. - 2003.- № 2.- С. 58-64.
 8. Каган М.С. Человеческая деятельность. - М.: Политиздат, 1974. - С.260-261.

УДК 796.012.015:159:94

Васецкая Наталия Валерьевна

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Николаева Елена Александровна

старший преподаватель кафедры физического воспитания

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ГОУ ВПО «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Г. Луганск, Луганская Народная Республика

Аннотация. *Васецкая Наталия, Николаева Елена. Психологическая структура спортивной деятельности. Спортивная деятельность связана с овладением высокой техникой выполнения физических упражнений в избранном виде спорта, она требует от спортсмена специальной систематической и длительной тренировки, в процессе которой он усваивает и совершенствует определённые двигательные навыки и развивает необходимые для занятий*

данном видом спорта физических качеств (силу, выносливость, быстроту) и волевые черты характера (смелость, решительность, инициативность).

Ключевые слова: деятельность, режим, воля, эмоции, мотивация, чувства.

Annotation. *Vasetskaya Natalia, Nikolaeva Elena. The psychological structure of sports activities. Sports activities are associated with mastering high-tech physical exercises in a chosen sport, it requires a special systematic and lengthy training from an athlete, during which he learns and improves certain motor skills and develops the physical qualities necessary for practicing this sport speed) and volitional character traits (courage, determination, initiative).*

Keywords: *activity, mode, will, emotions, motivation, feelings.*

Актуальность. Постоянное стремление человека удовлетворять свои потребности в движении, развивать физические качества способствовало тому, что физические упражнения постепенно трансформировались в современные виды спорта. Именно с этим связан соревновательный характер двигательных действий и регулирование их определёнными правилами. Физические упражнения обособились в отдельный вид человеческой деятельности – в спортивную деятельность, которая отличается рядом специфических особенностей. В настоящей работе даётся характеристика спортивной деятельности и влияние её на психическую сферу человека [1, с.22].

Анализ последних исследований и публикаций. Проблемы психологии спортивной деятельности являются не только наиболее важными в настоящее время, но и наиболее перспективными. Эта тема была развита в работах Алешко И.А., Ильина Е.П., Пунина А.Ц.

Цель. Раскрыть и проанализировать психологические особенности человека в конкретно выбранном виде спорта, влияние психологических особенностей спортивной деятельности на психологическую сферу человека.

Результаты исследования. Не секрет, что для разных видов характерны разные психологические нагрузки. Поэтому в данной работе освещены общие вопросы психологии спорта. Тренерам и психологам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и добиться у них противостояния многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласования функций, т. е. проявления высокой надёжности в соревновательной деятельности.

В современный спорт, кроме самих спортсменов, вовлечены тренеры, спортивные руководители, судьи, врачи, научные работники разных специальностей, - представители спортивной прессы и многие другие. Их участие в процессе спортивной деятельности существенно различается по мотивам, целям, составу действий, степени их регламентации, возможности влиять на спортивные результаты и т. д. Несмотря на это, все они являются активными участниками этой деятельности. Каждое общественное явление, в том числе и человеческая деятельность, может рассматриваться на разных уровнях обобщённости: от наиболее общих его характеристик до отдельных,

единичных проявлений. Правильно разобраться во всём многообразии и сложности каждого явления можно лишь исследуя спортивную деятельность в совокупности с процессами, протекающими в организме человека [2, с. 12-14].

Субъективно волевое усилие переживается как особое внутреннее состояние, связанное с преодолением той или иной трудности. Наличие трудностей является обязательным, необходимым условием для проявления волевого усилия. Когда человек действует, не встречая даже самых незначительных препятствий, у него, естественно, отсутствует внутреннее состояние усилия. Волевые усилия, связанные с соблюдением режима, могут быть крайне разнообразными. Соблюдение режима, особенно в начальном периоде тренировки, когда ещё не выработалась привычка к нему, всегда требует значительных усилий, направленных на то, чтобы заставить себя приступить к данному виду занятий точно в установленное время и поддерживать требуемую интенсивность работы в течение всего времени, отведённого на это занятие. Особенностью усилий, связанных с соблюдением режима, является их относительно спокойный, в эмоциональном отношении, характер. Они допускают различные формы смены занятий и детальную дозировку по количеству материала, скорости работы, её продолжительности и пр. Всё это в умелых руках тренера превращает такого рода напряжения в прекрасное средство воспитания способности к волевым усилиям. Волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска. Их особенность – сильная эмоциональная насыщенность, поскольку они направляются на борьбу с отрицательными эмоциональными состояниями: страхом, робостью, растерянностью, смущением [3].

Спортивная деятельность отличается сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Вне эмоций спорт немислим. Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность – это одно из важнейших условий положительного влияния спорта на личность человека. Среди большого разнообразия эмоций, проявляющихся в процессе спортивной деятельности можно отметить следующее:

1. Эмоциональные переживания, связанные со значительными изменениями, наступающими в жизнедеятельности организма в процессе спортивных занятий.

2. Эмоциональные переживания, связанные с высоким уровнем совершенства в выполнении технически сложных, трудных и опасных физических упражнений. Эти эмоции отражают состояние повышенной общей работоспособности организма, переживание успеха в выполнении данного действия и вызванное этим сознание личного превосходства: приятно ощущать себя сильным, ловким, смелым, отважным, выносливым, уверенным в своих силах, способным выполнить не всякому доступное трудное упражнение.

3. Эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы. Эти эмоции всегда имеют очень напряжённый характер, в них отражаются большие усилия, направленные на достижение победы или наилучшего результата. По своей интенсивности они намного превышают те

эмоциональные состояния, которые доступны человеку в его обычной повседневной деятельности.

4. Эстетические эмоции. Чаще всего они бывают связаны с восприятием ритма движений, красоты их формы и других сторон, характеризующих совершенство выполнения физического упражнения. Эти чувства возникают при занятиях гимнастикой, фигурном катании на коньках и т. п. Большое эстетическое значение имеют чувства, вызываемые восприятием внешней обстановки, в которой протекают спортивные занятия или соревнования.

5. Нравственные чувства, связанные с глубоким сознанием общественного значения своей спортивной деятельности, (ответственность перед коллективом за свои успехи и неудачи в спортивном состоянии чувства гордости и т. п.). Они являются могучим стимулом мобилизации всех сил спортсмена на преодоление трудностей. Исход спортивной борьбы очень часто зависит от нравственных чувств и стремлений спортсмена. Этому помогает чувство ответственности перед коллективом [4].

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности.

Мотивы спортивной деятельности не только многообразны, они отличаются динамическим характером, закономерно сменяя друг друга в процессе длительных занятий спортом. А. Ц. Пунин на основании специального исследования мотивов спортивной деятельности установил следующую динамику развития мотивов, побуждающих заниматься спортом [5, с. 11].

Начальная стадия занятия спортом. В этот период имеют место первые попытки включиться в спортивную деятельность. Мотивы, побуждающие к этому, характеризуются:

- диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают заниматься обычно не одним, а несколькими видами спорта, причём часто совсем не теми, в которых они в дальнейшем могут показать своё спортивное мастерство);
- непосредственностью («занимаюсь потому что люблю физкультуру»);
- связаны с условием среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта («живу в Феодосии, как же я мог не плавать?»); «с малых лет ходил на лыжах, т. к. жил на окраине города»);
- не редко включают в себя элементы долженствования («надо было посещать уроки физической культуры»).

Стадия специализации в избранном виде спорта. На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

- пробуждение и развитие специального интереса к определённому виду спорта;
- проявление способностей к этому виду спорта и стремление к их развитию;
- эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению;

- расширение специальных знаний, совершенствование спортивной техники, приобретение более высокой степени тренированности [6].

Стадия спортивного мастерства. На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

- стремление поддержать своё спортивное мастерство на высоком уровне и добиться ещё больших успехов в спортивной борьбе, которая делается всё более острой и трудной;
- стремление служить своими спортивными достижениями, как примером для подражания молодым спортсменам;
- стремление содействовать развитию данного вида спорта, обогащению и совершенствованию его техники и тактики, потребность передать свой опыт молодым спортсменам.

Мотивы спортивной деятельности на этой стадии характеризуются ярко выраженной социальной направленностью [7, 8].

Выводы. По итогам изучения вопросов данной работы можно сделать следующие выводы:

1. Проблемы психологии спортивной деятельности являются не только наиболее важными в настоящее время, но и наиболее перспективными. Эти проблемы заключены в следующем:

- отбор талантов;
- формирование оригинальной техники, соответствующей конституциональным и психологическим особенностям спортсмена;
- максимальное развитие психических качеств, составляющих структуру специальных способностей данного спортсмена, и поиск путей компенсации «отстающих звеньев»;
- создание условий для оптимальной переносимости высоких психических нагрузок;
- формирование психической готовности к соревнованиям;
- создание предпосылок для саморегуляции психических состояний и самоорганизации психической деятельности.

2. Есть важнейшие проблемы психологического обеспечения подготовки спортсменов. К этим особенностям относятся:

- формирование нравственных сторон личности спортсмена;
- формирование мотивации спортивных достижений;
- волевая подготовка спортсменов;
- формирование спортивной команды, как полноценного коллектива.

3. Решение в ближайшее время перечисленных основных проблем будет способствовать развитию психологии спортивной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований. С полным основанием можно говорить, что именно психологическая подготовка со временем станет ведущим звеном подготовки спортсменов высокого класса и победителем будущих соревнований сможет стать лишь тот, кто лучше других подготовит свою психику к борьбе с сильнейшими соперниками. Это говорит о том, что специалисты в полной мере овладели искусством физической подготовки, но

проблемы психологического обеспечения высококлассных спортсменов пока далеки от разрешения.

Список использованных источников и литературы:

1. Алешко И.А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности / И.А. Алешко // В сб.: Психология спортивной деятельности. - М.: ВНИИФК, 1978.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 1987. - 287 с.
3. Немов Р.С. Психология / Р.С. Немов // Учебное пособие для институтов и училищ. - М.: Просвещение, 1990. - 296 с.
4. Психология: Учебник для студентов институтов физической культуры. / Под ред. П.А. Прудика. - М.: Фис, 1974. - 510 с.
5. Психология спорта высших достижений. / Под ред. А.В. Родионова. - М.: Фис, 1979. - 144 с.
6. Психология физического воспитания и спорта. / Под ред. Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пунина. - М.: Фис, 1979. - 143 с.
7. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. - М.: Фис, 1980. - 208 с.
8. Чинкова О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. - Мин.: ИПП Госэкономплана РБ, 1993. - 76 с.

УДК 61:796.799

Владими́рова Наталья Михайловна
заведующая медицинской службой

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ДИНАМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

*Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Донецкое училище олимпийского резерва им. С. Бубки»*

***Аннотация.** Владимирова Наталья. Изучение эффективности методики динамического контроля и коррекции состояния организма спортсмена. В данной статье содержатся материалы по изучению функционального состояния спортсменов. Оценивалась эффективность современной методики неинвазивного контроля с использованием прибора ROFES.*

***Ключевые слова:** тренировочный процесс, методы контроля и коррекции состояния здоровья, текущий контроль.*

***Abstract.** Vladimirova Natalya. Research on effectiveness of dynamic control and correction method on sportsman`s organism. This article contains materials on the study of the functional condition of athletes. The effectiveness of modern non-invasive control methods has been measured with a special device.*

***Keywords:** training process, control methods and corrections of the state of health, control current.*

Введение. Современный спорт высших достижений в условиях высокой конкуренции предъявляет более высокие требования к качеству подготовки спортсменов. Параллельно с этим растет список случаев внезапных смертей в спорте. Это подталкивает к усовершенствованию подготовки спортсменов, организации тренировочного процесса, обновлению материально-технической базы организаций спортивной подготовки, обеспечению квалифицированными тренерскими кадрами и медико-биологическому сопровождению, внедрению в процесс современных высокотехнологичных методик неинвазивного контроля и коррекции состояния организма спортсмена, находящегося под нагрузкой вдали от медицинских центров. Углубленное медицинское обследование спортсменов осуществляется на базе врачебно-физкультурных диспансеров, периодичностью 2 раза в год. Непосредственно в процессе тренировки, особенно в период учебно-тренировочных сборов, соревнований проводятся текущие обследования на тренировочных базах врачами спортивной медицины. Остальную часть тренировочного процесса тренер остается один на один со спортсменом и самостоятельно решает вопрос об объеме и интенсивности тренировочной нагрузки. Хорошим подспорьем для тренера является врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировки совместно с врачом спортивной медицины. Во время проведения врачебно-педагогических наблюдений выполняются задачи:

- контроль за местом проведения тренировок, сборов или соревнований;
- изучение воздействия спортивных занятий на организм;
- определение функционального состояния организма спортсмена;
- уточнение планирования объема и интенсивности тренировочной нагрузки;
- решение вопросов, связанных с коррекцией фармакологического обеспечения и реабилитационных мероприятий.

Преимуществом врачебно-педагогических наблюдений является то, что спортсмен в момент изучения функционального состояния организма находится в привычных для себя условиях, исключается стрессовый фактор, а также пробы с физической нагрузкой с данным случае являются специфическими.

Функциональное состояние организма часто используется в литературе, в спортивной медицине. Однако термин функциональное состояние обычно широко используется физиологами для оценки какой-либо из систем организма, допустим сердечно-сосудистой, пищеварительной и т.д. Функциональное состояние организма идет неразрывно с понятием здоровья

человека. Функциональное состояние спортсменов нельзя рассматривать как устойчивое состояние. Это процесс динамический и постоянно меняется, приспособляясь к условиям окружающей среды, тренировочным нагрузкам, психоэмоциональным нагрузкам. Механизмы вегетативной регуляции играют в этом процессе главную роль: обеспечить приспособление к изменяющимся условиям. Состояние выраженного напряжения регуляторных систем ведет к нарушению вегетативного баланса и снижению адаптационно-резервных возможностей организма. Учитывая, что организм спортсменов находится в постоянном динамическом развитии, то занятия спортом требуют постоянного контроля и наблюдения со стороны тренера и спортивного врача. Принцип периодических наблюдений за состоянием здоровья спортсменов в медицинских центрах, врачебно-физкультурных диспансерах, на тренировочных базах в полном объеме не способен своевременно выявлять патологические состояния на ранних стадиях их формирования при необоснованно нарастающих физических нагрузках.

Правильно определить функциональное состояние спортсмена невозможно без комплекса методов врачебного контроля. Одностороннее исследование приводит в ряде случаев к ошибочным заключениям. Тренеры, как правило, ориентированы на тренировочный процесс и обязательное его выполнения без учета функционального состояния организма спортсмена на данном этапе тренировочного процесса.

Чаще всего контроль за переносимостью физических нагрузок ведется самим тренером в основном по частоте сердечных сокращений, без учета особенностей вегетативной регуляции.

Анализируя изученную литературу выяснили, что при нерациональном дозировании нагрузок, несоответствии их здоровью, функциональному состоянию спортсмена и уровню его подготовленности могут возникать переутомление, перетренированность, перенапряжение.

Переутомление бывает острым, при однократной чрезмерной физической нагрузке и хроническое, при неадекватных физических нагрузках. Зачастую наблюдается после долгих соревнований, идущих не один день. Основными проявлениями считаются вялость, усталость.

Острое перенапряжение возникает, когда однократная тренировочная или соревновательная нагрузка превышает функциональные возможности спортсмена. Хроническое перенапряжение это уже патологическое изменение, вызванное длительным психологическим и физическим напряжением. Может проявляться как в отдельной мышце, так и в группе мышц-перенапряжение мышечно-связочного аппарата. При хроническом физическом перенапряжении сердечно-сосудистой системы как правило возникает дистрофия миокарда.

Перетренированностью можно назвать состояние, при котором возникают функциональные изменения в центральной нервной системе. Развивается в результате повторно возникающего переутомления, срыва адаптационных возможностей организма. Это состояние организма, при котором он не успевает полностью восстановиться после высоких нагрузок.

Следует отметить, что в самом начале развития перенапряжение никак не проявляется и не сказывается на результатах спортсмена. В этот период его можно определить только путем медицинских анализов. Если своевременно не выявить эту проблему она может привести к серьезным проблемам. В том числе к заболеваниям некоторых органов.

Существуют несколько стадий перетренированности, у каждой из которых свои клинические проявления. Хотелось бы отметить, что в этот период наблюдается снижение сопротивляемости организма к вредному воздействию факторов окружающей среды, и как следствие рост инфекционных заболеваний, травматизма. В этот период наблюдается отсутствие роста или снижение спортивных результатов. Для того чтобы повысить свои результаты спортсмен вместо проведения необходимых реабилитационных мероприятий и снижения объема и интенсивности тренировочной нагрузки начинает более интенсивно тренироваться. Это приводит к патологическим изменениям в организме. На данном этапе снижается интерес к тренировкам, и спортсмен заканчивает спортивную карьеру. Наиболее действенным методом лечения является изменение режима тренировок. Из тренировочного процесса следует исключить длительные изматывающие упражнения. Поэтому очень важно вовремя выявить изменения в организме спортсмена на ранних стадиях процесса при динамическом наблюдении.

Цель и задачи исследований. Целью нашего исследования явилось перспективное изучение эффективности современной высокотехнологичной методики неинвазивного контроля и коррекции состояния организма спортсмена, находящегося под нагрузкой вдали от медицинских центров.

Методы и результаты исследований. Важнейшим этапом комплексного контроля в спорте является диагностика организма спортсмена с выявлением предпатологических состояний. Особое значение данная проблема и ее решение приобретает в период учебно-тренировочных сборов и соревнований. Таким образом, возникает проблема надежного контроля и своевременной коррекции функционального состояния, энергетических и адаптационных ресурсов организма спортсмена при высоких нагрузках.

В данной ситуации оборудование медицинских центров не доступно, а для быстрой оценки психофизиологического состояния спортсменов требуются портативные приборы, интегрированные со специализированным программным обеспечением. Для решения поставленных задач, благодаря сотрудничеству с ГАПОУ Свердловской области «Училище олимпийского резерва №1(колледж)» нами описан метод определения функционального состояния спортсмена с использованием прибора ROFES (Рофес), а также изучалась эффективность данной методики. Рофес аппаратно-программный комплекс для оценки состояния здоровья человека, предназначен для тестирования и контроля общего уровня здоровья, функционального состояния 17 основных органов и систем организма, а также оценки психоэмоционального состояния человека (уровня усталости, стресса, влияния эмоций на работу организма):

- Почки
- Печень
- Желудочно-кишечный тракт
- Мочевой пузырь
- Предстательная железа
- Матка
- Надпочечники
- Сердце и сосуды
- Бронхо-легочная система
- Щитовидная железа
- Поджелудочная железа
- Шейный отдел позвоночника
- Грудной отдел позвоночника
- Поясничный отдел позвоночника
- Иммунная система

Тест позволяет пользователям своевременно осуществлять меры для поддержания своего здоровья. Специальной подготовки для работы с комплексом ROFES E01C не требуется.

Прибор Рофес имеет встроенное программное обеспечение. Прибор подключается к компьютеру или к смартфону и работает со специальной программой.

В исследовании принимали участие 30 спортсменов, специализация плавание. В течении трех месяцев ежедневно спортсменам проводилась диагностика на тренировках. Прибор ROFES снимает информацию с биологически активной точки МС-7, находящейся на запястье левой руки, методом электропунктуры. Активный электрод прибора посылает слабый электрический сигнал и регистрирует ответ организма на это воздействие.

У каждого человека любой орган работает в строго определённом, присущем именно ему ритме. Отклики этих ритмов, как эхо, возвращаются обратно в устройство, а затем сравниваются в программе с эталонными ритмами, которые свойственны организму здорового человека соответствующего пола и возраста.

Аппарат ROFES сравнивает полученные показания с эталонными ритмами, свойственными организму здорового человека.

Результаты сравнения вы видите на экране в виде шкалы оценок состояния Вашего организма.

Оценки в комплексе РОФЭС ставятся по пятибалльной шкале и для удобства восприятия еще и показываются цветом — от темно-зеленого до красного (тревожного). Зеленый цвет – хорошо и отлично; желтый удовлетворительно; красный – плохо.



ROFES работает с операционными системами Windows 10, 8.1, 8, 7 или с планшетами на базе Android от версии 4.2 и выше, поддерживающие технологию OTG.

Память прибора рассчитана на 7 пациентов.



Рисунок 1 - Системный контроль функционального (левые колонки на фото и ресурсного состояния (правые колонки на фото) 17 органов и систем организма спортсмена с помощью АПК «ROFES»

Нами были проанализированы данные каждого исследования. Спортсменам с показателями желтыми и красными, т.е. с оценками 3 и ниже проводилось дополнительное обследование на базе медицинской службы ГПОУ ДУОР им. С. Бубки.

Обследование включало в себя осмотр врача спортивной медицины, с подробным изучением анамнеза, жалоб и уточнением характера изменений тренировочного процесса и отношение к нему, антропометрические измерения, ЭКГ до нагрузки, нагрузочная проба: комбинированная проба или велоэргометрия, ЭКГ после нагрузки, при необходимости ультразвуковое исследование мышечно-связочного аппарата и органов брюшной полости, иногда направлялись спортсмены на консультацию узких специалистов. Были случаи направления на дополнительное обследование- эхокардиографию, МРТ позвоночника.

Данная методика позволила выявить предпатологические состояния в спорте. Большая часть выявленной патологии диагностировалась на раннем этапе благодаря тестированию. В ходе исследования выявлено 37 предпатологических состояний, из них начальные признаки физического утомления-16 спортсменов, перенапряжение сердечно-сосудистой системы-2, перенапряжение мышечно-связочного аппарата-12, печеночно-болевой синдром-3, переутомление-4, а также выставлены диагнозы: начальные признаки ОРВИ-5, аллергический ринит-7, остеохондроз шейного отдела позвоночника-1, грыжи поясничного отдела позвоночника-2, моче-солевой диатез-2.

Методика обследования соответствует основным критериям: является достаточно простой в использовании, дает срочную информацию, необременительная для спортсмена, универсальная, подходящая для различных видов спорта, без ограничения по возрасту, месту проведения, наличия заболеваний, травм, косвенно выявляет состояния утомления, переутомления, перенапряжения и перетренированности организма спортсмена, перенапряжения отдельных органов и систем в процессе тренировок, отражает функциональное состояние спортсмена, резерв адаптации к физическим нагрузкам.

Благодаря инновационным технологиям контроля и коррекции функционального и ресурсного состояния организма спортсмена на различных этапах спортивной подготовки при ежедневном динамическом наблюдении позволило выявить патологию на ранних этапах и провести соответствующие лечебные и реабилитационные мероприятия. На сегодняшний день самым оптимальным в дальнейшем развитии спорта высших достижений является комплексный контроль, который представляет собой взаимодействие тренера и спортивного врача с использованием научных медицинских и физиологических внедрений для получения объективной информации о состоянии организма спортсмена, эффективности реабилитационных мероприятий. В таком случае тренировочный процесс становится более контролируемым и прогнозируемым.

Также используя данную методику возможно контролировать эффективность восстановительных мероприятий и позволяет создавать систему управления тренировочным и соревновательным процессами.

На основании результатов динамического наблюдения формируются индивидуальные программы коррекции объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, а также индивидуальные планы фармакологического и нефармакологического восстановления физической работоспособности спортсмена.

Выводы. Совместное использование новейших систем диагностики, основанных на различных принципах работы, и инновационных методов спортивной тренировки повысят надежность контроля, точность и своевременность коррекции функционального состояния, энергетических и адаптационных ресурсов организма спортсмена при чрезвычайно высоких

Материалы I международной научно-практической конференции на грузках, что приведет к улучшению спортивных результатов и здоровью спортсменов в целом.

Список использованных источников и литературы:

1. Платонов В.Н. Системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
2. Таран Л.Н. Построение тренировочного процесса в восстановительных микроциклах: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт / Л.Н. Таран. – Х.: ХГАФК, 2008. – 28 с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. - 480 с.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсмена / В.С. Мищенко. – К.: Здоровье, 1990. - 200с.

УДК 796.015.5

Войтюк Юрий Петрович

ассистент кафедры физического воспитания

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

ГОУ ВПО «Донбасская Национальная Академия строительства и архитектуры»

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

Слово «Иновация» в переводе с латинского означает обновление, новизна, изменение. Слоган «Сила есть, ума не надо» уже не актуален для спортсмена в XXI веке. Сегодняшний спортсмен должен быть умным, образованным, четко понимать и представлять, что и зачем он делает на тренировках, прогнозировать свои результаты на соревнованиях.

Теория и практика физической культуры вплотную связаны с инновационной деятельностью. Это разработка новой концепции физического воспитания профессиональных спортсменов, создание обновленной системы подготовки, переход от архаичных методик к передовым методам сопровождения деятельности спортсменов на всех этапах.

Применение инновационных технологий характерно не только для профессионального спорта. Новые технологии и методики тренировки применяются при физической подготовке студентов в вузах. Благодаря этому достигается грамотное развитие физических способностей и пробуждению интереса у студентов к занятиям физкультурой.

Современные инновационные технологии подготовки спортсменов реализуются на практике, в том числе и посредством разработанной в 1970-1980-е годы в группе единоборств ВНИИФК трехуровневой системы совершенствования спортивных двигательных действий (А.А. Новиков, 2003; А.А. Новиков и сотр., 2008).

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. Физическое воспитание студентов - неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- 3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
- 4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия. Восстановление организма - это возвращение физических параметров организма в норму, а также повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы. Восстановительные средства в физическом воспитании и спорте - это комплекс педагогических, медико-биологических, психологических и других средств, направленный на восстановление или компенсацию нарушенных функций организма, повышение работоспособности до первоначального или

близкого к нему уровню, а также возвращение спортсмена к учебно-тренировочному процессу.

Весь комплекс средств восстановления должен быть направлен на устранение функциональных изменений в организме и восстановление гомеостаза. Основные усилия по восстановлению функций спортсмена должны быть направлены, главным образом, на содействие естественному ходу восстановления, направления восстановительных, биосинтезирующих процессов в наиболее благоприятное, эволюционно-закрепленное русло с устранением причин, которые их замедляют, а не на ускорение процесса. Однако, это не исключает применение средств, стимулирующих естественный процесс протекания восстановительных и адаптационных реакций.

В рамках традиционной организации физического воспитания нет возможности для реализации индивидуального подхода, который необходим, поскольку речь идет о здоровье молодых людей. Кроме того, традиционная организация физического воспитания не ориентирована на возможность выбора студентом вида физической активности. Отсутствие выбора не стимулирует интереса к занятиям. Поэтому для преподавателей физической культуры становится все более актуальным вводить новые методики занятий что бы заинтересовать студентов. К новым методикам можно отнести использования нетрадиционных видов спорта в учебной практике.

Многие нетрадиционные виды спорта дошли до нас из глубокой древности. К ним можно отнести восточные системы физических упражнений. Одной из таких систем является йога. Йога – философско-религиозная система, в основе которой лежит умение и метод управления психикой и физиологическими проявлениями организма человека. Занятие йогой соединяют в себе методы достижения искусства напряжения и расслабления мышц, основанные на формуле: растяжение, релаксация, глубокое дыхание, усиленная циркуляция крови и концентрация. Знаменитые “асаны” йоги – не просто принятие различных замысловатых поз и расслабления, а настоящая сложная техника контроля над телом и концентрации внимания на нём.

Помимо нетрадиционных видов спорта в учебном процессе так же активно используется виды спорта относительно новые и набирающие популярность. Например, скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба – высокоэффективный вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Скандинавская ходьба привлекает миллионы поклонников своей простотой и доступностью. Тем самым завоевывая миллионы поклонников. Этот вид физкультуры не требует больших энергетических затрат, но при этом задействует больше мышечных групп, чем классическая ходьба. Большой плюс скандинавской ходьбы в том, что заниматься ею можно в любом месте, в любых условиях и при любой физической подготовке.

Простота и доступность в освоение, эффективность, делает скандинавскую ходьбу приятным дополнением к тренировочному процессу

студентов. Согласно опросам студентов ВУЗов, применяющих данный альтернативный вид спорта в учебном процессе, скандинавская ходьба завоевывает все большую популярность среди учащихся.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в каждом виде спорта образуются системы соревнований, которые, как правило, имеют преимущество на мировом, национальном, региональном и местном уровнях. «Функции системы спортивных соревнований в современном спорте исключительно широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма».

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитываемые. Понимание существа заданий, их активное и заинтересованное выполнение, ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Физические упражнения - это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В последнее время применение и внедрение научных разработок в полной мере коснулось профессионального спорта. Одной из систем, для оптимизации тренировочного процесса и автоматизации административной деятельности в спортивных организациях стала - «Исида Спорт». Система позволяет организовать и отследить исполнение полного тренировочного цикла, провести анализ тренировки и выяснить качество выполненных упражнений, тем самым помогая тренерам и спортсменам достигать значительных спортивных результатов.

В настоящий момент система «ИСИДА Спорт» используется в Национальной Федерации Бадминтона России. Министерство спорта Российской Федерации рекомендовало рассмотреть Руководителям

общероссийских спортивных федераций вопрос о внедрении данной системы, направив официальное письмо.

Использование современных методов анализа данных дает возможность прогнозировать результаты спортсменов, анализировать эффект от тренировочного процесса в зависимости от плана тренировок, выступлений на соревнованиях и медицинского состояния. Система позволяет создавать многолетние календари спортивных событий, составлять индивидуальные графики тренировок спортсменов, структурировать фото- видео- текстовые- материалы, вести медицинскую карту спортсмена, осуществлять документооборот между членами организации.

В системе хранится медицинская карта спортсмена, которую может вести врач, наблюдающий данного спортсмена. Примечательно, что данные о болезнях спортсмена не попадает в открытый доступ, так как в системе лишь указывается эффект на выполнение тех или иных упражнений, тем самым сохраняя полную конфиденциальность. «Исида» дает доступ к обучающим материалам, создаваемым федерацией, всем спортсменам. Доступность системы позволяет решить проблему обучения спортсменов в регионах и на ранних этапах. «ИСИДА СПОРТ» содержит модуль управления ресурсами федерации, позволяющий следить и контролировать распределение ресурсов: инвентаря, снаряжения и спортивных объектов внутри спортивной организации.

«Исида» является единой сетью для всех действующих лиц федерации: спортсменов, тренеров, врачей и администраторов. В данном аспекте «Исида» представляет собой расширяемую многоуровневую социальную сеть: от сборной и главного тренера до клубов, секций и любителей.

Разработанная методика совершенствования спортивных упражнений на основе их выполнения с оптимальными характеристиками может быть использована при совершенствовании двигательных действий в следующих видах спорта, проводимых на Олимпийских играх, первенствах мира, Европы, России и других крупнейших соревнованиях: в ходьбе; в беге, в беге с препятствиями, барьерном беге; в плавании вольным стилем, на спине, брассом, баттерфляем; в академической гребле, в гребле на байдарках и каноэ; беге на коньках; в велосипедных гонках и др.

Достижение высоких спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, осуществляемой в сфере многообразных межчеловеческих контактов, которые складываются между тренерами, спортсменами и судьями, организаторами, зрителями и т.п. Они осуществляются на разных уровнях, начиная от спортивного коллектива и кончая соревнованиями различного международного уровня.

Один из ведущих специалистов в теории спортивной подготовки В.Н. Платонов (1986) отмечает, что современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические

условия и т.п., обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Система подготовки спортсмена включает в себя четыре крупных блока: систему отбора и спортивной ориентации; спортивную тренировку; систему соревнований; внутренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса.

Основная подготовительно-тренировочная деятельность спортсмена осуществляется в условиях спортивной тренировки. Она является основной формой подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению высших результатов.

Введение новых разработок в тренировочный процесс спортсменов дает ряд преимуществ перед обычными тренировками. Они позволяют оптимизировать тренировочный процесс, сделать его эффективным. Спрогнозировать будущие результаты. Пробуждают интерес спортсменов к профессиональным и любительским видам спорта. Внедрение новых разработок в учебный процесс также положительно влияет на физическое развитие студентов Высших учебных заведений.

Список использованных источников и литературы:

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. - СПб.: Стратегия будущего, 2008. - 140 с.
2. Акопян А.О., Панков В.А., Тоневицкий А.Г. К вопросу организации заключительного этапа подготовки спортсменов-единоборцев к Пекину // Вестник спортивной науки. - 2006. - № 4. - С. 2-4.
3. Кузнецов В.В., Новиков А.А. Основная направленность теоретических и экспериментальных исследований современной системы подготовки спортсмена // Теория и практика физ. культуры. - 1971. - № 1. - С. 66-68.
4. Новиков А.А., Ипполитов Ю.А. Развитие системно-структурного подхода к управлению подготовкой спортсменов во ВНИИФК // Вестник спортивной науки. -2008. - № 4. - С. 32-35.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 7-8 ЛЕТ

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация*

Актуальность исследования. Современный высокий уровень развития хоккея с шайбой предъявляет особые требования к процессу начального обучения юных хоккеистов. С первых шагов обучения необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение двигательными умениями и навыками.

Хоккей очень популярен среди детей и служит прекрасным средством воспитания, приобщения их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Игра в хоккей в наибольшей степени способствует разностороннему физическому развитию детей, предъявляя высокие требования к сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату, ко всем сторонам психики [2].

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных игр имеет большое значение для разносторонней физической подготовленности детей [1].

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без нахождения в хорошей физической форме весьма затруднительно добиться успехов в усвоении и совершенствовании технико-тактических действий в хоккее. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества, необходимые юным хоккеистам: общую выносливость, силу, гибкость тела, быстроту движения и ловкость. Если одно из перечисленных качеств отстает в развитии, необходимо применять вспомогательные средства, для полноценного развития отстающего качества.

Общая физическая подготовка является неотъемлемой составляющей на начальных этапах занятия хоккеем и в предсезонном периоде круглогодичной тренировки спортсменов любой квалификации, так как способствует развитию функциональных возможностей организма [3].

Таким образом, актуальностью исследования является, поиск новых путей, решения проблемы общей и специальной физической подготовки юных хоккеистов как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств и двигательных способностей юных хоккеистов.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и проверить эффективность разработанного нами комплекса упражнений для улучшения показателей развития физических качеств и двигательных способностей хоккеистов 7-8 лет.

Результаты исследования. Исследование проводилось в ДЮСШ «Зилант» города Казани. К исследованию было привлечено 24 юных хоккеиста, занимающиеся в ДЮСШ. Они были определены в экспериментальную и контрольную группу по 12 человек. Экспериментальная и контрольная группы занимались по типовой программе ДЮСШ, но на учебно-тренировочных занятиях для развития быстроты, гибкости и специальных координационных способностей, экспериментальная группа выполняла специально разработанные нами комплексы упражнений во второй и третий дни микроцикла, в течение 4 месяцев.

Для выявления показателей развития общей и специальной физической подготовленности хоккеистов 7-8 лет, мы провели поэтапное тестирование.

Всего в эксперименте участвовало 24 хоккеиста.

С целью определения эффективности использования комплексов со специально подобранными упражнениями для подготовки хоккеистов 7-8 лет, мы провели тестирование показателей развития общей и специальной физической подготовленности до эксперимента и в пост экспериментальный период обеих групп. Для этого мы применили общепринятые контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке для хоккеистов 7-8 лет: бег 20 метров (высокий старт), слаломный бег на коньках без шайбы, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Таблица 1 - Исходные показатели развития общей и специальной физической подготовленности хоккеистов 7-8 лет экспериментальной и контрольной групп

Статические характеристики	Бег 20 м,с		Слаломный бег на коньках без шайбы, с		Наклон вперед из положения стоя, см	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
\bar{X}	4,77	4,82	12,5	12,0	5,88	6,0
σ	0,26	0,30	1,26	2,1	0,84	0,74
V	6,62	6,0	3,0	5,3	22,4	18,4
$S_{\bar{x}}$	0,07	0,08	0,32	0,50	0,20	0,19

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа.

После проведения тестирования мы провели математическую обработку полученных результатов.

Мы нашли среднюю арифметическую величину (X), квадратичное отклонение (σ), коэффициент вариации (V) и ошибку средней арифметической величины (Sx).

По результатам, представленным в таблице 1 видно, что в начале исследования хоккеисты экспериментальной и контрольной групп имеют, примерно, равные показатели развития общей и специальной физической подготовленности.

Для хоккеистов 7-8 лет нами были разработаны комплексы упражнений направленные на развитие таких физических качеств как быстрота, гибкость, и развитие специальных координационных способностей. Данные физические качества и двигательные способности были выбраны, так как возраст 7-8 лет является сенситивным периодом развития быстроты, гибкости и специальных координационных способностей.

Нами было разработано 5 комплексов упражнений для развития каждого физического качества и двигательной способности. По 2 комплекса для развития быстроты и специальных координационных способностей и 1 комплекс для развития гибкости. Комплексы для развития быстроты и гибкости применялись на учебно-тренировочных занятиях вне льда во второй день микроцикла в чередующейся последовательности. В первом микроцикле применялись комплексы упражнений для развития быстроты, во втором микроцикле применялся комплекс упражнений для развития гибкости, и т.д. Комплексы упражнений для развития быстроты применялись поочередно, так как при развитии быстроты необходимо избегать утомления хоккеистов, и не вызывать «приседания» упражнений.

Комплексы упражнений для развития специальных координационных способностей применялись на льду в третий день микроцикла. Данные комплексы так же применялись поочередно, с целью сохранить интерес хоккеистов к выполнению упражнений.

В комплексах применялись повторный и игровой методы выполнения физических упражнений.

Комплексы упражнений для развития быстроты применялись в начале основной части учебно-тренировочного занятия после разминки вне льда. Оба комплекса чередуются в каждом первых микроциклах на протяжении 4 месяцев. Применялись повторный и игровой методы. Интервал отдыха обеспечивал восстановление ЧСС до 100-110 уд/мин.

В течение 4 месяцев в учебно-тренировочных занятиях для экспериментальной группы мы предлагали комплексы упражнений направленных на развитие быстроты, гибкости и специальных координационных способностей. В конце эксперимента нами было проведено повторное тестирование показателей общей и специальной физической подготовленности хоккеистов 7-8 лет. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Показатели развития общей и специальной физической подготовленности хоккеистов 7-8 лет экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента

Статические характеристики	Бег 20 м, с		Слаломный бег на коньках без шайбы, с		Наклон вперед из положения стоя, см	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
\bar{X}	4,7	4,63*	12,3	11,6*	6,28*	7,3*
σ	0,24	0,19	1,04	11,69	0,8	0,76
V	5,47	4,26	2,85	4,5	21,2	17,8
$S_{\bar{x}}$	0,06	0,05	0,22	0,46	0,21	0,19

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа

* – различие между I и II этапами эксперимента достоверно ($p < 0,05$).

Как видно из таблиц, в обеих группах наблюдается положительный прирост. Показатели развития общей и специальной физической подготовленности экспериментальной группы, в целом, изменилось достоверно. В контрольной же группе достоверных различий меньше, но все же наблюдается тенденция к улучшению результатов.

Теперь рассмотрим изменения результатов тестирования более детально.

Найденные нами средние значения показателей развития общей и специальной физической подготовленности хоккеистов 7-8 лет в начале и конце педагогического эксперимента, позволили вычислить процент изменения результатов у обеих групп и сравнить их между собой. Прирост показателей развития физической подготовленности хоккеистов обеих групп представлен на (рис. 1).

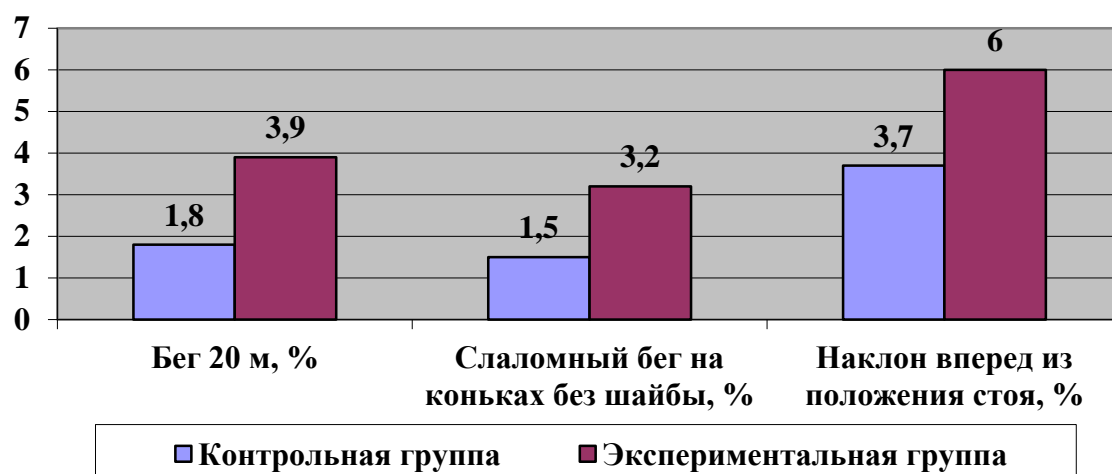


Рисунок 1 - Прирост показателей развития общей и специальной физической подготовленности хоккеистов экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

Контрольное испытание «Бег 20 м» позволяет определить быстроту передвижения хоккеистов 7-8 лет. Результат в беге на 20 м у экспериментальной группы на 3,9% лучше. В контрольной группе мы также наблюдаем незначительный прирост показателей на 1,8%.

С помощью контрольного испытания «Слаломный бег на коньках без шайбы» определяются показатели специальных координационных способностей хоккеистов 7-8 лет. В обеих группах результат изменился в сторону улучшения. Так в экспериментальной группе результат улучшился на 3,2%, а в контрольной на 1,5%.

С помощью контрольного испытания «Наклон вперед из положения стоя» определяются показатели гибкости хоккеистов 7-8 лет. В обеих группах результат изменился в сторону улучшения. Так в экспериментальной группе результат улучшился на 6%, а в контрольной на 3,7%.

Выводы. В начале исследования хоккеисты экспериментальной и контрольной групп имеют, примерно, равные показатели развития общей и специальной физической подготовленности. Для хоккеистов 7-8 лет нами были разработаны комплексы упражнений направленные на развитие таких физических качеств как быстрота, гибкость, и развитие специальных координационных способностей. В результате исследования и в экспериментальной и контрольной группе наблюдается положительный прирост показателей развития общей и специальной физической подготовленности. Результат в беге на 20 м у экспериментальной группы на 3,9% лучше. В контрольной группе мы также наблюдаем незначительный прирост показателей на 1,8%. В тесте слаломный бег на коньках без шайбы в экспериментальной группе результат улучшился на 3,2%, а в контрольной на 1,5%. В тесте наклон вперед из положения стоя в экспериментальной группе результат улучшился на 6%, а в контрольной на 3,7%.

Список использованных источников и литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин // М.: Физкультура и спорт. – 2007. – 224 с.
2. Букатин А.Ю., Лукашин Ю. «Хоккей» (серия «Азбука спорта»). - М.: ФиС. – 2000. - С. 178.
3. Твист П. «Хоккей: теория и практика» пер. с англ./ П. Твист - М.: АСТ: Апрель, 2012. - 288 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ХОККЕИСТОВ 16-17 ЛЕТ

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма»
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация*

Актуальность. Современный хоккей связан с высокой интенсивностью нагрузок, устойчивостью, распределением и переключением внимания, максимальной скоростью реагирования игроков, их зрительно-моторной координацией, тонкой дифференцировкой мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений [2].

Непрерывный рост спортивных достижений, все возрастающие тренировочные и соревновательные нагрузки, повышая требования к спортсмену, предъявляют соответственно строгие требования к качеству спортивных занятий, эффективности их воздействия. В современном спорте резко возросла роль тренера, его профессионального педагогического мастерства и личностных качеств. Сегодня, как никогда, повышается ответственность тренера за воспитание подрастающего поколения, его здоровье, физическую дееспособность [1].

Хоккей предъявляет высокие требования к функциональным возможностям спортсменов. Хоккеист должен быть готов к участию в игре на протяжении 2-х часов. А это предъявляет очень высокие требования к его специальной выносливости. Поэтому необходимо развить у игроков способность переносить значительный объем повторно-переменных скоростных нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения.

Развитие выносливости в хоккее – важная часть подготовки. Способность спортсмена выдерживать длительные запредельные нагрузки обеспечивается двумя видами запасов энергии – аэробной и анаэробной. Аэробные запасы энергии – это общая выносливость с использованием в качестве катализатора кислорода, анаэробные запасы энергии – это скоростная выносливость без использования кислорода в процесс накопления и потребления энергии.

Одной из тенденций в развитии хоккея является дальнейшее повышение интенсивности игры. Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего чемпионата или турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течении небольшого интервала отдыха в ходе занятий и игр. Т.е. эффективность тренировочной и

соревновательной деятельности в хоккее определяется уровнем развития выносливости. Выносливость хоккеиста - это способность эффективно выполнять игровую и тренировочную деятельность без утомления и противостоять ей, когда она может возникнуть.

Современный хоккеист должен играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и в ходе всего турнира. Он должен безболезненно переносить большие тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение непродолжительных интервалов отдыха непосредственно в ходе занятия, матча, а также между отдельными занятиями и играми. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в современном хоккее во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов [3].

Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В возрасте, когда идет процесс совершенствования и упрочение навыков техники и тактики, физическая подготовка создает основу для повышения уровня тактики и техники игры. Тренеры по хоккею, как правило, испытывают определенные трудности в количественном и качественном подборе упражнений, в том числе и упражнений на развитие выносливости.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность комплексов упражнений для развития общей и специальной выносливости у хоккеистов 16-17 лет.

Результаты исследования. Исследование проводилось в ДЮСШ «Ак буре» г. Казань.

К исследованию были привлечены 20 хоккеистов участвующих в первенстве России 16-17 лет - по 10 юношей в экспериментальной и контрольной группе, занимающихся в ДЮСШ «Ак буре», г. Казани.

Экспериментальная и контрольная группы занимались по программе тренировок ДЮСШ, но на тренировочных занятиях направленных на развитие общей и специальной выносливости для экспериментальной группы нами были предложены специально разработанные комплексы упражнений. Микроцикл хоккеистов 16-17 лет состоял из 5 тренировочных дней и 2 выходных. Комплексы применялись во 2 и 4 дни микроцикла, на протяжении 6 месяцев.

В начале нашего эксперимента мы провели тестирование показателей общей и специальной выносливости, где испытуемым были предложены тесты:

1. «Тест Купера 12-ти минутный бег».
2. «Челночный бег на коньках 5 x 54 м».

Данные тесты позволили нам определить показатели общей и специальной выносливости контрольной и экспериментальной групп в начале нашего исследования.

Полученные результаты наглядно представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Исходные показатели общей и специальной выносливости хоккеистов 16-17 лет

Статические характеристики	Тест Купера 12-ти минутный бег(м)		Челночный бег на коньках 5 x 54 м (с)	
	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.
\bar{X}	2554	2542	44,21	44,36
σ	78,32	79,12	0,91	0,93
V	3,43	3,67	2,23	2,16
$S_{\bar{x}}$	27,34	26,88	0,21	0,27

На первом этапе исследования средние показатели общей и специальной выносливости в экспериментальной и контрольной группе имеют, примерно, равные значения и статистически не различаются (рис. 1, 2). В целом результаты первого тестирования являются низкими по сравнению с нормативными требованиями программы ДЮСШ для хоккеистов 16-17 лет. Это свидетельствует о том, что в процессе физической подготовки уделялось недостаточно внимания развитию выносливости, и вектором развития были другие физические качества хоккеистов.

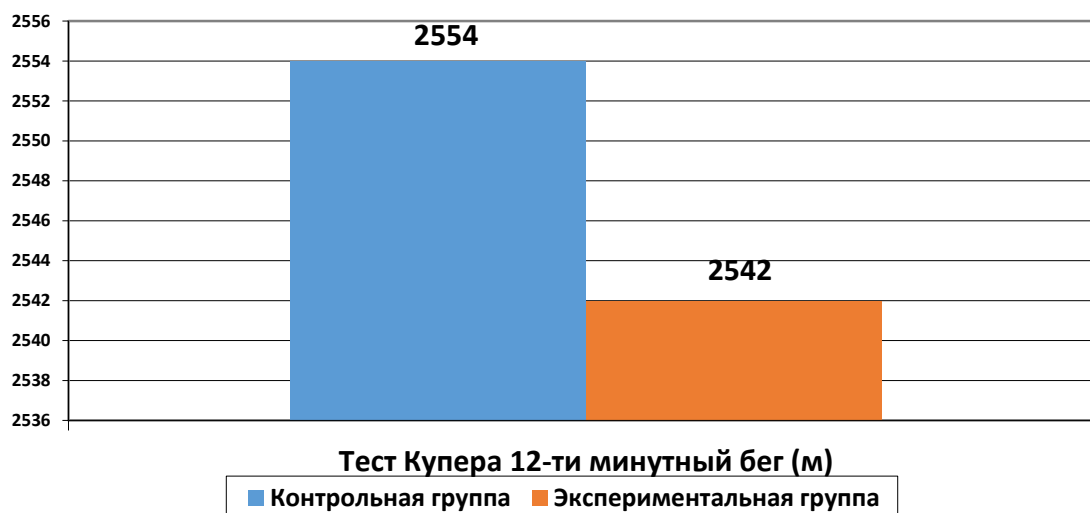


Рисунок 1 - Исходные показатели общей выносливости хоккеистов в начале исследования

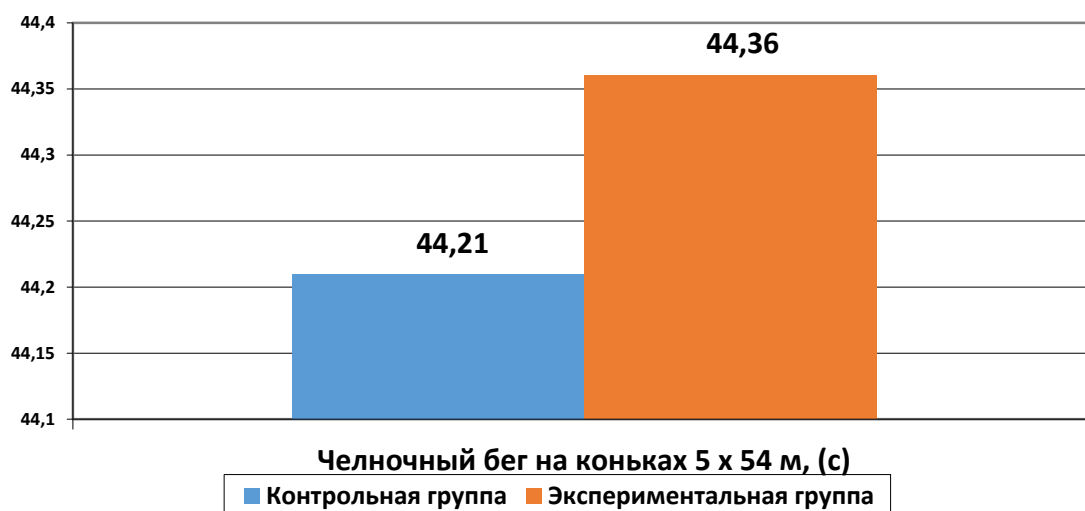


Рисунок 2 - Исходные показатели специальной выносливости хоккеистов в начале исследования

Оба проведенных теста являются основными для выявления показателей общей и специальной выносливости, и так как показатели контрольной и экспериментальной группы статистически не различаются, хоккеисты обеих групп находятся в равных условиях.

Для проведения эксперимента нами были разработаны и внедрены в тренировочный процесс комплексы упражнений, направленные на развитие общей и специальной выносливости хоккеистов 16-17 лет. Комплексы применялись в соревновательный период. Основными физическими упражнениями для развития общей и специальной выносливости являются бег на длинные и средние дистанции, упражнения с использованием тренажеров, специальные упражнения на технику игры в хоккей, упражнения с повышенным проявлением быстроты и силы.

С целью улучшения показателей развития общей и специальной выносливости было разработано 2 комплекса упражнений. В комплексах применялись повторный, равномерный, игровой и методы. Во второй день микроцикла применялся комплекс упражнений для развития показателей общей выносливости, в четвертый день комплекс упражнений для развития показателей специальной выносливости. Комплексы были разделены на две части, которые чередуются каждую неделю. Так же для комплекса упражнений на развитие показателей общей выносливости было применено деление упражнений на теплое и холодное время года.

Упражнения под номерами 1, 4, выполнявшиеся во второй день микроцикла, применялись в заключительной части учебно-тренировочного занятия. Упражнения под номерами 2, 3, 5, 6 выполнявшиеся во второй день микроцикла, применялись в конце основной части учебно-тренировочного занятия.

В конце эксперимента, мы так же провели тестирование хоккеистов 16-17 лет, результаты тестирования наглядно представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Показатели общей и специальной выносливости хоккеистов 16-17 лет после проведения эксперимента

Статические характеристики	Тест Купера 12-ти минутный бег (м)		Челночный бег на коньках 5 x 54 м (с)	
	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.
\bar{X}	2618	2837*	43,77	42,15*
σ	54,12	88,37	0,88	0,94
V	2,23	5,01	2,35	2,36
$S_{\bar{x}}$	19,45	38,62	0,27	0,29

* – различие между I и II этапами эксперимента достоверно ($p < 0.05$).

Повторное тестирование установило, что в обоих контрольных испытаниях зарегистрированы достоверные межгрупповые отличия между хоккеистами экспериментальной и контрольной групп.

Интерпретация результатов, зарегистрированных в конце эксперимента, выявила, что хоккеисты экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты по сравнению с хоккеистами контрольной группы во всех контрольных испытаниях.

В контрольном испытании «Тест Купера 12-ти минутный бег» хоккеисты экспериментальной группы показали результат лучше на 219 ± 19 м., чем хоккеисты контрольной группы.

В тесте «Челночный бег на коньках 5 x 54 м» хоккеисты экспериментальной группы показали результат лучше на $1,62 \pm 0,32$ с., чем хоккеисты контрольной группы.

Изучение темпов прироста показателей общей и специальной выносливости так же доказывает превосходство хоккеистов экспериментальной группы над хоккеистами контрольной (рис 3,4).

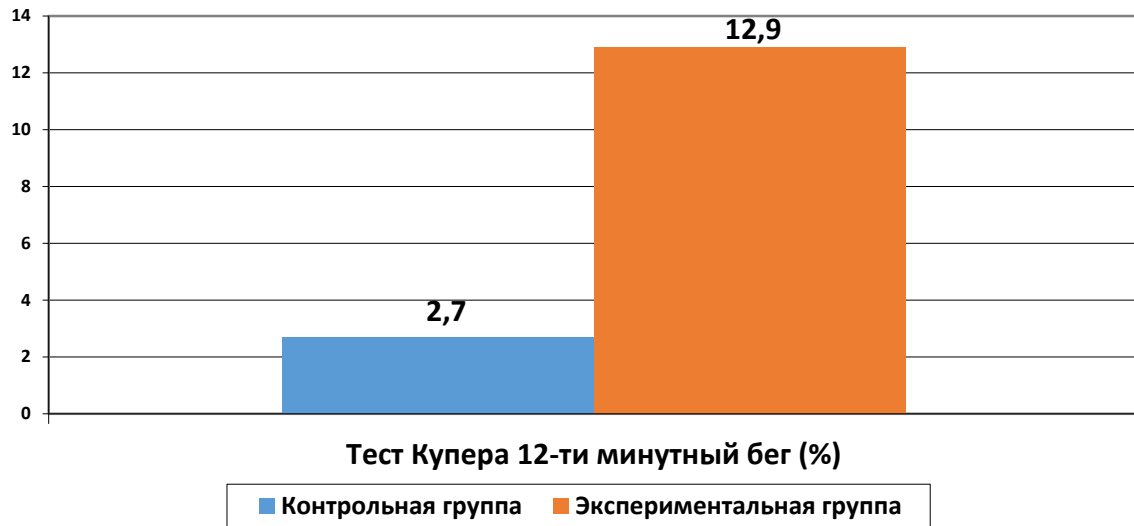


Рисунок 3 - Прирост показателей общей выносливости хоккеистов экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

Данные диаграммы указывают на то, что прирост показателей в контрольном испытании «Тест Купера 12-ти минутный бег» в экспериментальной группе составил 12,9%, а в контрольной 2,7%. Прирост показателей в тесте «Челночный бег на коньках 5 x 54 м» в экспериментальной группе составил 3,1%, а в контрольной 0,6%.

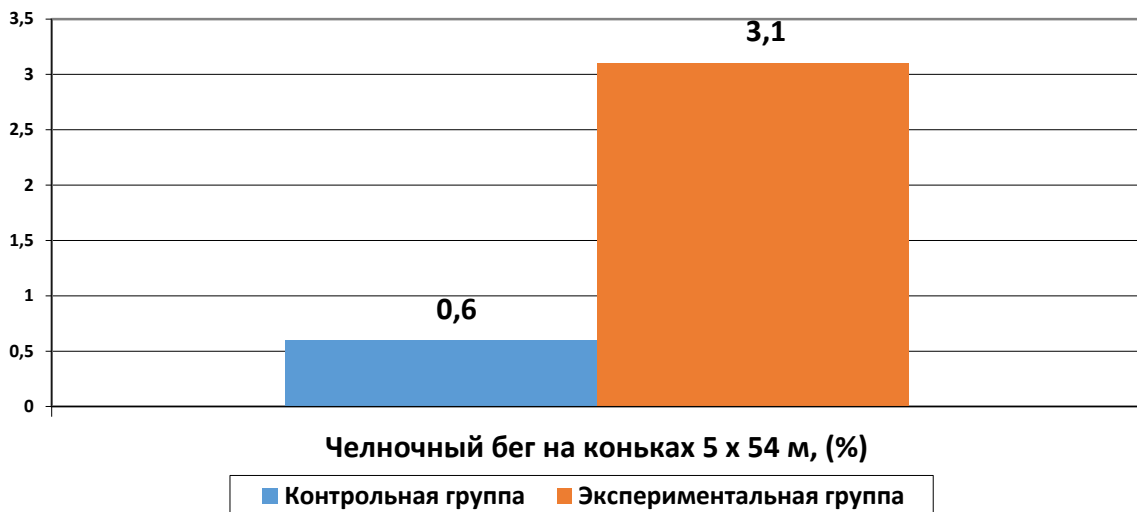


Рисунок 4 - Прирост показателей специальной выносливости хоккеистов экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

В результате проведения эксперимента показатели общей и специальной выносливости улучшились в обеих группах, однако в экспериментальной группе изменения являются статистически достоверными ($p < 0,05$), а в контрольной группе прирост является статистически не значимым ($p > 0,05$).

Исходя из этого можно сделать вывод, что динамика показателей общей и специальной выносливости хоккеистов экспериментальной и контрольной групп говорит о том, что внедрение в учебно-тренировочный процесс хоккеистов 16-17 лет разработанных нами комплексов упражнений для развития общей и специальной выносливости положительно влияет на уровень общей и специальной физической подготовленности хоккеистов.

Выводы. Нами были выявлены исходные показатели общей и специальной выносливости хоккеистов 16-17 лет, средние значения в экспериментальной и контрольной группе примерно, равны и статистически не различаются. В целом результаты первого тестирования являлись низкими по сравнению с нормативными требованиями программы ДЮСШ для хоккеистов 16-17 лет. Нами были разработаны и внедрены в учебно-тренировочный процесс экспериментальные комплексы упражнений, направленные на развитие общей и специальной выносливости у хоккеистов 16-17 лет. В результате проведенных исследований по развитию общей и специальной выносливости эффективность использования разработанных комплексов упражнений в экспериментальной группе оказалась выше чем у контрольной группы. В контрольных испытаниях «Тест Купера 12-ти минутный бег» и «Челночный бег на коньках 5 x 54 м» хоккеисты экспериментальной и контрольной групп прирост показателей был следующим соответственно: 12,9%, 2,7%; 3,1%, 0,6%.

Список использованных источников и литературы:

1. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов разных возрастных групп: методические рекомендации / А. Ю. Букатин. – М. : ФиС, 2012. – 70 с.
2. Мудрук А.В. Диагностика и оценка способностей юных хоккеистов: учебное пособие / А. В. Мудрук. – Омск: СибГУФК, 2005. – 36 с.
3. Никонов Ю.В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. - Минск: Витпостер, 2014. - 576 с.

АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины
г. Гомель, Республика Беларусь*

***Аннотация.** Гусинец Е.В. Современное состояние физической культуры и спорта в Республике Беларусь. В статье представлен анализ основных экономических показателей, характеризующих актуальные тенденции развития физкультурно-спортивной отрасли в Республике Беларусь, а также раскрыта роль специализированных учебно-спортивных учреждений в развитии массового спорта и всего физкультурного движения в стране в целом.*

Введение. В настоящее время роль физической культуры и спорта как социально-экономического явления трудно переоценить. Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями население Беларуси обретает устойчивое всестороннее развитие, которое сказывается на показателях здоровья нации и как следствие на экономическом развитии страны [1].

По мере развития общества физическая активность и спорт все шире проникают во все сферы жизни людей, становятся все более значимы и неотъемлемой частью жизнедеятельности мировой цивилизации. Миллионы людей во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, составной частью которого являются занятия физическими упражнениями и оздоровительной гимнастикой, участие в спортивных соревнованиях. Гигантскими темпами развивается в последнее десятилетие и спорт высших достижений, постепенно превращаясь в целую индустрию спортивных и зрелищно-массовых мероприятий. Физическая культура и спорт в современном обществе является важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям [2, 3].

Физическая культура и спорт как экономическая отрасль неразрывно связана с таким её аспектом как соревновательная деятельность, через которую осуществляется прямое или косвенное влияние на развитие других отраслей экономики. Проведение международных спортивных соревнований увеличивает количество спортивных туристов, приезжающих из-за рубежа и различных регионов страны. Этот факт оказывает стимулирующее воздействие на отрасли сферы услуг. Особенно это отражается на гостиничном и туристическом бизнесе, предприятиях общественного питания, торговле. В

стороне не остаются и предприятия по производству продуктов питания: рост въездного спортивного туризма непременно ведет к увеличению их доходов. Увеличивается объем продаж спортивной символики и атрибутики, сувениров, растёт число дополнительных заказов для предприятий промышленности, развивается инфраструктура региона, в котором проводятся спортивные соревнования [3].

Целью исследования является анализ основных экономических показателей, характеризующих актуальные тенденции развития физкультурно-спортивной отрасли в Республике Беларусь.

Многие специалисты отмечают тот факт, что постоянное и планомерное развитие рынка услуг физической культуры и спорта вносит серьезный вклад в экономику крупнейших стран мира. Например, популяризация здорового и активного образа жизни через занятия физической культурой и спортом как в Республике Беларусь, так и за её пределами, ведет к постоянному росту востребованности различных физкультурно-спортивных сооружений, площадок и мест для самостоятельных занятий физическими упражнениями. В связи с этим заметно увеличение количества учреждений и организаций, предлагающих широкий спектр услуг в сфере физической культуры и спорта (таблица 1) [4].

Таблица 1 – Количество физкультурно-спортивных сооружений в Республике Беларусь

Количество физкультурно-спортивных сооружений (на конец года; единиц)						
Годы	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Всего сооружений	23	23	22	23	23	23
Количество стадионов	210	171	790	278	167	291
Количество манежей	176	177	148	144	136	137
Количество спортивных сооружений с искусственным льдом	42	43	51	52	52	51
Количество стрелковых тиров	31	34	36	35	35	37
Количество спортивных залов	715	706	651	655	625	606
Количество плавательных бассейнов	4 757	4 734	4 594	4 588	4 510	4 503
	310	312	315	332	327	340

Составлено автором на основании [6-8].

Современный уровень развития физической культуры и спорта в различных странах мира весьма различен. Его доля в структуре национальной экономики каждого отдельно взятого государства является важным показателем, отражающим не только общее экономическое благосостояние

Материалы I международной научно-практической конференции страны, но и роль, которую занимает физическая культура и спорт в конкретном обществе [5].

Таблица 2 – Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом в Республике Беларусь

Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом (на конец года; единиц)						
Годы	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Численность лиц, занимающихся ФКиС, тыс. человек	1763,5	1797,8	1915,1	1982,1	2 157,3	2 278,9
в том числе в сельских населенных пунктах	392,8	390,5	373	384,6	384,8	415,5
Численность лиц, занимающихся ФКиС, в % к общей численности населения	18,6	19	20,2	20,9	22,7	24,0

Составлено автором на основании [6-8].

В представленной таблице 2 и на рисунке 1 видна выраженная динамика роста числа занимающихся физической культурой и спортом, что говорит о положительных тенденциях в национальной экономике, направленных на оздоровление трудовых ресурсов.

Важнейшая роль в развитии физической культуры и спорта в стране принадлежит специализированным учебно-спортивным учреждениям (СУСУ). Согласно статьи 23 закона Республики Беларусь от 15 января 2014 г. N 2/2123 (в ред. Закона Республики Беларусь от 09.01.2018 N 92-3) под специализированным учебно-спортивным учреждением понимается некоммерческая организация, целью деятельности которой является подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса [12].



Рисунок 1 – Процент занимающихся ФК и С в Республике Беларусь от 16 лет и старше

Составлено автором на основании [9-11].

К этим учреждениям относятся: детско-юношеские спортивные школы; детско-юношеские спортивно-технические школы; специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва; специализированные детско-юношеские спортивно-технические школы; центры олимпийского резерва, а также центры олимпийской подготовки. Как видно из определения, этим учреждениям отведена основная роль в подготовке спортсменов различного уровня мастерства. В СУСУ проходят подготовку как юные спортсмены, обучающиеся в группах начальной подготовки, где закладываются основы техники избранного вида спорта, формируются и развиваются основные физические способности, закладываются волевые качества характера, так и спортсмены высокой квалификации, представляющие страну на европейском и мировом уровнях. Кроме того, на базе многих подобных учреждений осуществляется предоставление физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг для населения по месту жительства как на условиях полной или частичной оплаты, так и на бесплатной основе. Количество специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ-училищ олимпийского резерва в Республике Беларусь, также количество обучающихся в них людей представлено в таблицах 3 и 4.

Таблица 3 – Количество специализированные учебно-спортивные учреждений и средних школ-училищ олимпийского резерва в Республике Беларусь

Количество специализированные учебно-спортивные учреждений и средних школ-училищ олимпийского резерва (на конец года; единиц)						
Годы	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Средние школы-училища олимпийского резерва	12	12	12	11	11	11
Центры олимпийской подготовки (резерва)	44	44	49	49	54	57
Специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва	42	43	51	52	52	51
Детско-юношеские спортивные школы	226	189	185	185	179	186

Составлено автором на основании [6-8].

Таблица 4 – Количество учащихся в учебно-спортивных учреждениях и средних школах-училищах олимпийского резерва Республике Беларусь

Количество учащихся в специализированных учебно-спортивных учреждениях и средних школах-училищах олимпийского резерва (на конец года; человек)						
Годы	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Средние школы-училища олимпийского резерва	3 642	3 176	2 987	2 967	3 024	3 140
Центры олимпийской подготовки (резерва)	12 576	12 862	14 243	14 541	15 313	16 495
Специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва	92 237	96 960	94 646	94 583	93 466	92 801
Детско-юношеские спортивные школы	80 723	63 609	63 485	64 043	62 263	62 282

Составлено автором на основании [6-8].

Как видно из представленных таблиц, последние 4 года отмечается постоянный прирост учреждений, готовящих спортсменов среднего и высшего звена (СДЮСШОР и ЦОР). Эта положительная тенденция, на наш взгляд, должна оказывать стимулирующее воздействие на детско-юношеские спортивные школы, подталкивая их не только к количественному, но прежде всего к качественному уровню отбора и подготовки юных атлетов, которых необходимо будет передать в будущей перспективе в следующее звено. Кроме этого, видно, что в стране растет и развивается массовый спорт, который закладывает юным гражданам страны патриотизм и важные составляющие ЗОЖ, которые пригодятся в трудовой и повседневной жизни людей, формируя у них высокие идеалы и твердую гражданскую позицию.

Очевидно, также, что количество предоставляемых услуг этими организациями будет находиться в прямой зависимости от их количества и числа занимающихся в них спортсменов.

Общий объем платных услуг населению по видам в Республике Беларусь представлен в таблице.

Таблица 5 – Объем платных услуг населению по видам в Республике Беларусь

Объем платных услуг населению по видам						
Годы	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Платные услуги населению, в млрд. руб (2012-2015) и ¹⁾ в млн. руб (2016-2017 гг.)	37 23 3 100%	53 94 1 100%	75 45 5 100%	79 40 9 100%	9 287 ₁₎ 100 %	10 12 6 ¹⁾ 100%
Турагентств, туроператоров, бронированию и сопутствующие, в % к итогу	5	6,6	10,1	7,1	4,3	5,6
В области ФКиС, организации развлечений и отдыха, в % к итогу	1,2	1,2	1	0,9	1,6	1,5
Медицинские и санаторно-оздоровительные, в % к итогу	6,3	6,1	5,5	6,4	6,5	6,6
В области образования, в % к итогу	8,3	7,3	6,6	7,0	6,6	6,4

¹⁾ С учетом деноминации уменьшение в 10 000 раз.

Составлено автором на основании [7,8].

Выводы. Представленные экономические показатели развития физической культуры и спорта показывают серьезное значение данного социокультурно-экономического явления для всей национальной экономики.

Увеличение количества физкультурно-спортивных объектов, специализированных учебно-спортивных учреждений, а также числа занимающихся в них спортсменов, создает позитивные предпосылки для развития всей отрасли «Физическая культура и спорт» в целом: растет реальное предложение физкультурно-спортивных услуг для населения, предлагая им широкий выбор и достойное качество; увеличивается количество рабочих мест как со стороны тренерско-преподавательского состава, так и со стороны обслуживающего отрасль персонала; рост числа спортивных объектов в стране стимулирует развитие строительной сферы, внедрение в этот процесс современных технологий, т.к., возводимые спортивные объекты должны соответствовать всем международным стандартам; стимулирование системы подготовки кадров, для обеспечения нормальной работы отрасли и др.

Функционирование отрасли физической культуры и спорта осуществляется в комплексе с другими отраслями сферы нематериального производства. Это обусловлено как общностью объекта взаимодействия труда работников этой сферы, так и необходимостью рационального совмещения ряда услуг, обеспечение их взаимозаменяемости.

Таким образом, в Беларуси отмечается стабильный рост исследованных экономических показателей, относящихся к физкультурно-спортивной отрасли. Государство в лице президента А. Г. Лукашенко, а также правительства и министерства спорта и туризма предпринимает постоянные усилия в направлении укрепления материально-технической базы, строительства новых современных спортивных объектов в Республике Беларусь. Сегодня наша страна находится в преддверии знакового события в ее спортивной истории: с 21 по 30 июня 2019 г. Беларусь будет принимать у себя II Европейские игры – международные комплексные спортивные соревнования среди спортсменов Европейского континента, которые проводятся раз в четыре года под руководством Европейских олимпийских комитетов. Относясь к развитию физической культуры и спорта, как к общегражданской деятельности, обеспечивающей и безопасность страны, и жизнеспособность ее населения, государство тем самым выполняет свои социальные функции. Очевидно, что как носитель общественных интересов, государство формирует общенациональную модель физкультурно-спортивного движения и пробуждает у граждан ту основную движущую силу – стремление к здоровому образу и высокому качеству жизни, которая является преобладающей в самой природе человека.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования будут направлены на более глубокое и детальное изучение экономических показателей, характеризующих текущее состояние и динамику развития отрасли «Физическая культура и спорт» не только на уровне Республики, но и отдельных ее регионов.

Список использованных источников и литературы:

1. Гусинец Е.В. Физическая культура и спорт как социально-экономическое явление в национальной экономике Республики Беларусь / Е.В. Гусинец // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2016. - № 5 (98). – С. 107-111.
2. Гусинец Е.В. Рынок услуг физической культуры и спорта: функции и особенности в системе экономических отношений / Е.В. Гусинец // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2018. - № 5 (110). – С. 116-121.
3. Гусинец Е.В. Особенности потребительских предпочтений жителей г. Гомеля в выборе физкультурно-оздоровительных услуг / Е. В. Гусинец // Экономическая наука сегодня: сб. науч. ст. / БНТУ. – Минск, 2018. – Вып. 8. – С. 194–203.
4. Гусинец Е.В., Енченко И.В. Особенности рынка услуг физической культуры в Российской Федерации и в Республике Беларусь / Е.В. Гусинец, И.В. Енченко // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2017. №2 (101). – С.158-162.
5. Программа социально-экономического развития Республики Беларусь на

- 2016 – 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.government.by/upload/docs/pdp2016_2020.pdf
6. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: стат. сб. / Белстат. – URL: <http://dataportal.belstat.gov.by/Indicators/Search>
 7. Статистический ежегодник Республики Беларусь, 2016 года // Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2016. – URL: http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_compilation/index_6316/. –
 8. Статистический ежегодник Республики Беларусь, 2018 года // Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2018. – URL: http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_compilation/index_10865/.
 9. Женщины и мужчины Республики Беларусь, 2016 // Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2016. – URL: http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/solialnaya-sfera/demografiya_2/metodologiya-otvetstvennye-za-informatsionnoe-s_2/index_5080/. – Дата доступа: 30.01.2019.
 10. Женщины и мужчины Республики Беларусь, 2018 // Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2018. – URL: http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_compilation/index_9283/.
 11. Дети и молодежь Республики Беларусь, 2018 // Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2018. – URL: http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_compilation/index_10763/.
 12. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь 4 янв. 2014 г., № 125-3 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. Центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2018.

УДК 796.063 (470) (575.1)

Давиденко Владимир Николаевич¹
кандидат педагогических наук, доцент
Хасанова Галина Мамутовна²
кандидат педагогических наук

**ПОДГОТОВКА ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ
ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И
К КОМПЛЕКСУ «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» В УЗБЕКИСТАНЕ**

¹ *Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н.Толстого
г. Тула, Российская Федерация*

² *Узбекский государственный институт физической культуры
г. Чирчик, Республика Узбекистан*

В современных условиях проблема состояния здоровья детей приобретает глобальный характер. Не смотря на все предпринимаемые меры ситуация со здоровьем подрастающего поколения в нашей стране остаётся сложной. И речь идёт не только о физическом здоровье, но и о психическом и морально-нравственном здоровье [1]. В последнее время обострилась проблема детской жестокости, особенно в подростковой среде. Нередки случаи насилия старших над младшими, причём подобное происходит не только среди ребят, но и среди девочек и девушек. Очень часто причиной подобных чрезвычайных происшествий служит элементарное отсутствие возможностей для реализации своего потенциала в спорте и творчестве. В СССР велась огромная работа с молодёжью в спортивных секциях, творческих кружках при домах пионеров. В настоящее время большинство спортивных секций платные, физическая и творческая нагрузка получаемая детьми в учебных заведениях – недостаточная [1].

Создание комплекса ГТО, а точнее его возрождение, должно было в какой-то мере компенсировать тот огромный разрыв в массовом спорте в сегодняшней России и СССР. Но для того чтобы состояние здоровья не только не ухудшилось, но и происходило его правильное формирование, необходимо принимать специальные меры и условия для их реализации. Спортизация физической культуры может только повредить оздоровительным идеям ГТО. Нужно подготовить население к сдаче норм ГТО, укрепить здоровье и только потом допускать к их испытаниям [1].

Существует много разнообразных видов физических упражнений, из них можно выбрать такие, которые будут подходить детям дошкольного возраста, школьникам, молодым и пожилым людям. Стоит отметить то, что чем раньше начать заниматься физической культурой, тем больше пользы они принесут. Но для того чтобы полноценно заниматься физической культурой нужны доступные обычным людям стадионы, спортивные площадки. Здоровый образ

жизни, положительное занятие к занятиям спортом закладывается в школьные годы. Всем известно выражение “Ребенок, как губка – быстро впитывает все происходящее вокруг”. Формирование отношения к физической культуре у детей происходит в первую очередь в семье и школе. Учащихся необходимо научить правильно выбирать средства и формы для формирования здорового организма. Начинать прививать полезные для здоровья привычки. Именно с этого момента у детей начинает формироваться представление о здоровье. Нужно понимать, что польза будет зависеть от заинтересованности, интенсивности и точности проведения занятий [2].

Главное это то, что бы тренировки проходили систематически, а не от случая к случаю. И необходим постоянный обязательный медицинский контроль. Очень многие дети ослаблены от рождения и имеют огромный букет сопутствующих заболеваний. Для них гораздо полезнее и нужнее будут занятия по лечебной физкультуре, а не сдача норм ГТО. В школах сейчас практически полностью отсутствуют занятия для специальной медицинской группы. В лучшем случае дети сидят на лавочках и пишут дома рефераты, в то время как их здоровые сверстники занимаются спортом и физической культурой. Но здоровых детей всё меньше и меньше.

Программа ГТО создается для того, чтобы как можно больше россиян приобщить к занятиям физической культуры и спорту. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населения различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам. Но пока теория значительно опережает практику.

Возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах. Все это делается для того что бы как можно наибольшее количество населения заинтересовалось и привлечь к занятиям физической культурой и спортом. Приобщить молодое поколение к физической культуре и спорту, зарядить любовью к физической активности довольно легко, основной задачей является поддержание интереса и стремления к дальнейшим занятиям и самосовершенствованию, только важно потом суметь удержать стремление. А для этого необходимо показать на личном примере, что спорт и хорошее настроение – едины. Физические упражнения заряжают энергией центры положительных эмоций, благодаря чему дети, занимающиеся физкультурой и спортом, отличаются оптимизмом, жизнерадостностью, повышенной работоспособностью, в том числе и умственной [1].

Уже несколько лет в Узбекистане успешно внедрён комплекс на подобии ГТО, который называется «Алпомиш» и «Барчиной». Цели и задачи практически идентичны комплексу ГТО.

Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» являются программной и нормативной основой системы физического воспитания населения. Посредством контрольных нормативов определяется общий уровень

физической подготовки населения к учебной, трудовой деятельности и к военной службе. Тесты способствуют укреплению здоровья, повышению творческой и трудовой активности. Тесты «Алпомиш» предназначаются для мужского населения, «Барчиной» - для женщин. В комплекс «Алпомиш и Барчиной» входят следующие тесты: бег на 100 м, бег на 1000 (у девушек) и на 3000 м (у юношей), метание гранаты, прыжок в длину с разбега, подтягивание на высокой перекладине (у юношей) и подъем туловища из положения лежа на спине (у девушек), плавание на 50-метровую дистанции вольным стилем [2].

Таким образом, мы считаем, что введение норм на подобии ГТО является большим благом для населения, но нельзя все акценты сводить к спорту. Комплекс необходимо доработать, чтобы первоочередной целью было укрепление здоровья подрастающего поколения и населения в целом. А для этого просто необходимо обеспечить людей бесплатными доступными местами для занятий физической культурой. Позаботиться о введении в школе занятий для специальной медицинской и подготовительных групп наряду с обычными уроками физкультуры. Вести пропаганду здорового образа жизни. Запретить рекламу пива, даже безалкогольного. А то получается, что одной рукой спорт поднимаем, а другой губим здоровье своих же детей. Только массовые занятия физической культурой для людей всех возрастов способны по настоящему возродить интерес к нормативным комплексам на практике, а не на бумаге.

Список использованных источников и литературы:

1. Давиденко В.Н. Подготовка учащейся молодежи и взрослого населения к выполнению требований комплекса «готов к труду и обороне» (гто) \ Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта: материалы Всерос. науч.-практич. конф., 1-3 ноября 2016 г. / НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И.Н. Никулина. - Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016 – С.325-328.
2. Юнусов Т.Т. Твое здоровье - в твоих руках: методическое пособие по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», определяющим уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. - Ташкент, 2002. - 54 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВУХ СПОСОБОВ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ПО ПРИНЦИПУ «МАЯТНИКА»

ГОУ ВПО «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, Луганская Народная Республика

Аннотация. В статье рассматриваются два способа построения учебно-тренировочных сборов в тхэквондо по принципу «маятника». Содержание и направленность различных микроциклов и тренировочных занятий в них, а также влияние их на работоспособность спортсменов.

Ключевые слова: тхэквондо, специализированный микроцикл, контрастный микроцикл, работоспособность.

Abstract. Two construction methods of educational and training educational and training meetings in taekwondo according to the «pendulum» principle. Table of contents and direction of different macro cycles and trainings in them, and also there influence on the capacity of sportsmen.

Key words: taekwondo, special macro cycle, contrast macro cycle, capacity.

Актуальность. К настоящему времени накоплен значительный опыт маятникового планирования учебно-тренировочных сборов. Особенно преуспели в этом представители таких видов спорта, как гребля, плавание, стрельба пулевая, борьба и бокс. Так, первые попытки нетрадиционного планирования предсоревновательной подготовки борцов на основе принципа «маятника» относятся к 1967-1971 гг. Высокая результативность спортсменов легла в основу первой публикации [2, 3], в которой была раскрыта суть новой формы планирования предсоревновательной подготовки борцов в условиях учебно-тренировочного сбора [1]. Представители тхэквондо не имеют практического опыта исследований в данном вопросе.

Цель исследования. Теоретически разработать и экспериментально обосновать два способа построения учебно-тренировочных сборов и определить их эффективность.

Результаты исследования. Продолжительность УТЗ по принципу «маятника» зависит от количества чередующихся специализированных (СМ) и контрастных микроциклов (КМ). Количество чередующихся пар микроциклов, чтобы получить эффект «раскачивания маятника», должно быть не менее трех, но и не более пяти-шести, поскольку реальная продолжительность сбора находится в пределах от 15 до 20 дней [1, 2, 3].

Для решения поставленных задач нами было спланировано 2 варианта маятниковых планов на примере тхэквондо.

Первый вариант 19-дневного графического плана предсоревновательной подготовки для тхэквондистов, составленный на основе принципа «маятника». Технология составления такого плана тренировки осуществляется по схеме «от конца к началу», прежде всего, сказываются дни турнира; за день до соревнования, то есть на последний, 19-й день сбора, планируется легкая тренировка (по возможности обязательно в том зале, где на следующий день начнутся официальные соревнования). Содержание такой тренировки сводится к проведению 1-2 не слишком интенсивных боёв, лучше без контакта с тем, чтобы избежать случайных травм. В последующие дни сбора опять-таки «от конца к началу» планируются дежурившие специализированных и контрастные микроциклы, а 8-й и 15-й дни отводятся для отдыха, с тем, чтобы снять кумулятивное общее утомление после первых семи и последующих шести тренировочных дней.

Во всех шести контрастных микроциклах проводится монотонный бег при частоте пульса, которая обеспечивает энергообеспечение. Также, используются упражнения направленные на общую физическую подготовку и монотонная работа на лапах в парах и колоннах. Такая монотонная нагрузка для тхэквондистов абсолютно нетипична. Именно это обстоятельство обеспечивает реализацию феномена активного отдыха И.М. Сеченова [4, 5]. В специализированных микроциклах проводятся тренировки на доянге, причем специализированность и загруженность 2-го тренировочного дня в каждом основном микроцикле всегда должны быть больше, чем в первом тренировочном дне. Содержание тренировок в специализированных микроциклах сводится к совершенствованию технического мастерства тхэквондистов. Наиболее благоприятная такая формула нагрузки и отдыха: 3 мин. - нагрузка, 1 мин. - пассивный отдых. При такой раскладке сил достигается максимальный эффект формирования тонких условно-рефлекторных связей в процессе совершенствования техники поединка, поскольку практически все тренировочные задания выполняются на фоне оптимальной возбудимости ЦНС. В ходе выполнения индивидуальных заданий спортсмены периодически меняют партнеров, с тем, чтобы обеспечить достаточную вариативность выполняемых защит, приемов, контрприемов и т.п. Если в первых специализированных микроциклах используются специально-подготовительные упражнения, то в последующих и особенно в последних микроциклах в основном применяются соревновательные поединки. Итак, от первого до пятого специализированного микроцикла неуклонно растет специализированность тренировочных задач, как по направленности, так и по нагрузке. В частности, если в первом специализированном микроцикле чаще планируются эпизодические и учебные бои с всякими ограничениями или эмоциональными задачами, то чем ближе соревнования, тем все чаще применяются жесткие вольные и особенно соревновательные бои, иногда с использованием полного набора раздражителей, типичных для официальных соревнований.

Второй вариант маятникового плана учебно-тренировочного сбора для тхэквондистов отличается от предыдущего продолжительностью специализированных и контрастных микроциклов (соответственно 4 и 2 дня). Четыре двухдневные контрастные микроциклы повторяющихся обеспечивая восстановление спортсмена, позволяют обойтись без специальных дней отдыха.

Его содержание определено следующими обстоятельствами:

- продолжительность предстоящего турнира равен 3 дня, а самого учебно-тренировочного сбора-21 день;
- учебно-тренировочный сбор начинается сразу же после отборочных соревнований, в ходе которых состоится окончательное комплектование состава кандидатов в сборную команду;
- продолжительность специализированных микроциклов составляет 4 дня, то есть превышает на 1 день продолжительность предстоящего турнира. Это обеспечивает некоторый запас прочности (ведь в условиях тренировки практически невозможно полностью смоделировать обстановку соревнований);
- продолжительность контрастных микроциклов равна 2 дня. Именно такая продолжительность обеспечивает восстановление специальной работоспособности тхэквондистов и сохранения типичных для них ощущений: ощущения доянга, противника, координации движений и др.;
- продолжительность каждой пары специализированных и контрастных микроциклов составит 6 дней, что исключает необходимость выделения дней отдыха (их функцию успешно выполняют двухдневные контрастные микроциклы, контрастная нагрузка которых, реализуя феномен активного отдыха И. М. Сеченова, обеспечивает не только полное восстановление специальной работоспособности тхэквондистов, но и повышает уровень их общей работоспособности [4, 5])
- ритмизация работоспособности тхэквондистов достигается за счет более чем трехкратной изменения специализированных и контрастных микроциклов и за счет того, что очередной (четвертый) специализированный микроцикл совпадает с началом турнира, к которому готовилась команда; именно к четвертому специализированному микроциклу специальная работоспособность большинства тхэквондистов достигает высоких показателей.

Разработка первого и второго маятниковых планов осуществляется на основе логических рассуждений и смежных научных данных. Продолжая эти рассуждения, можно отметить, что, второй из планов, не имеет дней отдыха, более приспособлен для быстрого восстановления выносливых и хорошо тренированных спортсменов, тогда как первый - для менее стойких или хуже тренированных тхэквондистов. Большое значение при корректировке и оценке плана отводится поэтапному анализу как средству совершенствования подготовки. Поэтапному анализу подлежат все разделы планирования и процесс их выполнения. Анализ проводится по следующим пунктам:

1. Оценка выбора тренировочных заданий используемых их внутреннее богатство, разнообразие, полнота, индивидуализированность, насколько полноценно они использованы.
2. Полнота годового плана - точность разметки на этапы и микроциклы по отношению к основным соревнованиям, а также распределение (расчет) тренировочных заданий по уровням во всем годовом цикле.
3. Разметка на микроциклы, присутствие всех трех частей задания на занятии, показатели состояния общей и специальной готовности, усталости, удовлетворения тренировочным занятием, дозировка, индивидуальные примечания.
4. Оценка планов любого масштаба и их выполнение в связи со спортивной квалификацией и последующей перспективой каждого спортсмена.
5. Соответствие динамики состояния спортсмена и распределения тренировочных задач, разметки на микроциклы (ритм, монотония, связи частей задачи, своевременность восстановления в КМ и т. П.).
6. Согласованность задач всех уровней подготовки: тренировочных задач, микроциклов и этапов.
7. Отклонение от плана (в том числе по организационным причинам).
8. Корректировка КМ - успевает спортсмен восстанавливаться в КМ, состав тренировочных заданий КМ.

На основе такого анализа делаются рекомендации.

Выводы:

1. Анализ результатов тестирования специальной работоспособности спортсменов показал, что второй план УТЗ по принципу «маятника» является наиболее эффективным по сравнению с первым.
2. Достоверных изменений прироста общей выносливости, независимо от принципов планирования учебно-тренировочных занятий, не наблюдается.
3. Анализ результатов соревновательной деятельности по варианту по принципу "маятника" является более эффективным по сравнению с традиционным планированием.

Список использованных источников и литературы:

1. Ананченко К.В. Особенности построения тренировочного процесса юных тхэквондистов с учетом аттестационных требований при сдаче на «гып»/ К.В. Ананченко, Д. О. Омеляненко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сборник статей XI Межд. научной конф., 6 февраля 2015 г., Белгород, Харьков, Красноярск, Москва. – Харьков: ХДАФК, 2014. – С. 9-11.
2. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. М. Арзютов. – Киев: НПУ имени М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
3. Бабак Ю.М. Тхэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Методическое пособие в

- помощь тренерам, учителям физической культуры, студентам, а также спортсменам и их родителям / Ю.М. Бабак, Е.А. Константинова, Ю.А. Волкова, И.Н. Пашков, А.В. Мутьев. - Киев: 2010 – С. - 88.
4. Ефремов А.П. Особенности формирования двигательных и координационных качеств тхэквондистов ВТФ (на примере сборной команды России) / А.П. Ефремов, Е.В. Головихин, В. Воробьев, Б. Зенкин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8. – С. 44-47 .
 5. Назин В.А. Исследование скоростно-силовой подготовки тхэквондистов различного возраста и квалификации / В. А. Назин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 7. – С. 68-70.
 6. Павлов С.В. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности единоборцев в процессе соревновательной деятельности (на примере тхэквондо) / С. В. Павлов, Т. В. Бондарчук, А. С. Мавлеткулова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 8. – С. 28-30.

УДК.276.378

Касьяненко Алла Николаевна
старший преподаватель
Топал Яна Юрьевна
студент

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

*Ростовский государственный экономический университет
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

Аннотация. *Сегодня, в век научно технического прогресса человечество все дальше отходит от физического труда, тем самым “развязывая руки” так называемым болезням века.*

Ключевые слова: *гипокинезия, гиподинамии, подвижность, образ жизни, здоровье.*

Annotation. *Today, in the age of scientific and technological progress, mankind is moving further and further away from physical labor, thereby “unleashing the hands” of the so-called diseases of the century.*

Key words: *hypokinesia, hypodyne, mobility, lifestyle, health.*

С учетом перемен условий жизни, быта, труда, всевозможных интересов современных людей, а особенно молодёжи, привели к пониженной двигательной активности – гипокинезии. В большей мере эти неблагоприятные изменения затронули экономически развитых стран, это связано с исчезновением ряда видов деятельности, для которых характерно применение

тяжелого труда, а также с развитием в сфере компьютеров и телефонов. Широкое распространение общественного и личного транспорта также приводит к тому, что люди больше проводят времени сидя, сводя передвижения к минимуму, что в конечном итоге и определяет ритм жизни современного человека.

Малоподвижный образ жизни является совершенно неестественным состоянием для человека. Гипокинезия и гиподинамия очень опасны в том случае, когда человек чрезмерно употребляет пищу. Зачастую это приводит к ожирению, а это в свою очередь ведет ряд болезней, угрожающих здоровью и жизни человека.

Гиподинамия – совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии. Это атрофические изменения в мышцах, общая физическая детренированность, детренированность сердечно-сосудистой системы, понижение ортостатической устойчивости, изменение водно-солевого баланса, системы крови, деминерализация костей и т.д. В итоге, значительно понижается функционирование и работоспособность органов и систем, нарушается активность механизмов регулирования, которые обеспечивают взаимосвязь, организм начинает слабее переносить различные неблагоприятные внешние и внутренние факторы, уменьшается интенсивность и объем афферентной информации, связанной с мышечными сокращениями, человек начинает всё меньше контролировать свои действия, т.е. ухудшается координация, снижается тонус мышц (тургор), падают важнейшие показатели, в особенности выносливость. Самыми устойчивыми к развитию гиподинамических черт считаются мышцы антигравитационного характера, то есть это мышцы спины и шеи. Особенно быстро атрофируются мышцы живота, что неблагоприятно сказывается на такие аспекты как: система кровообращения, дыхания, система пищеварения. При гиподинамии снижается сила сердечных сокращений в связи с уменьшением венозного возврата в предсердия, сокращаются минутный объем, масса сердца и его энергетический потенциал, ослабляется сердечная мышца, снижается количество циркулирующей крови в связи с застаиванием ее в депо и капиллярах. Тонус артериальных и венозных сосудов ослабляется, падает кровяное давление, ухудшаются снабжение тканей кислородом (гипоксия) и интенсивность обменных процессов (нарушения в балансе белков, жиров, углеводов, воды и солей). Также значительно уменьшается жизненная емкость легких и ухудшается легочная вентиляция, падает интенсивность газообмена. Все это сопровождается ослаблением взаимосвязи двигательных и вегетативных функций, неадекватностью нервно-мышечных напряжений.

Можно сделать вывод, что при гиподинамии в организме создается катастрофическая ситуация, которая может нести тяжелые последствия для жизнедеятельности человека. Если добавить, что отсутствие необходимых систематических занятий физическими упражнениями связано с негативными изменениями в деятельности высших отделов головного мозга, его подкорковых структурах и образованиях, то становится понятно, почему

снижаются общие защитные силы организма и возникает повышенная утомляемость, нарушается сон, снижается способность поддерживать высокую умственную или физическую работоспособность.

Труд медицинских работников связан с повышенной ответственностью, постоянным общением с людьми, с ситуациями, связанными с дефицитом информации для принятия решения. Этот труд характеризуется высоким нервно-эмоциональным напряжением, требует устойчивой эмоциональной сферы, многолетней подготовки и высокой квалификации.

Жизнь студентов также насыщена значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная сидячая поза, при которой мышцы туловища долгое время напряжены, частые нарушения режима учебы и отдыха, большие физические нагрузки - все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление

Первокурсники, в условиях адаптации к вузовскому обучению, утомляются значительно больше, чем студенты старших курсов. Поэтому для них занятия спортом — одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе. Необходимо один вид деятельности сменять другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде - активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

Большое профилактическое значение имеют самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов.

Считается, что 10 000 шагов в день обеспечивают минимум необходимой двигательной активности для здорового человека. Также нужно стараться не пользоваться лифтом, а выходные дни посвящать активному отдыху.

Утренняя гимнастика является наименее сложной, но достаточно эффективной формой для ускоренного включения студентов в учебно-трудовой день. Она ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Также не нужно забывать, что к средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия). Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности,

необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием. Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.

Список использованных источников и литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. - С. 132-136.
2. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. - Самара: СГПУ, 2004. – С. 54-55.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – С. 169-178.
4. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – С. 164.
5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – С. 112.

УДК 796.015.12

Коновалова Лилия Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
Муртищева Софья Михайловна
магистрант

ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА СРЕДСТВ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма
г. Казань, Республика Татарстан, Российская Федерация*

Аннотация. Коновалова Л.А., Муртищева С.М. Обоснование выбора средств прыжковой подготовки в художественной гимнастике. В настоящее время проблема научного обоснования выбора средств и методов спортивной тренировки, направленных на оптимизацию тренировочного процесса в художественной гимнастике наиболее остро стоит перед специалистами, в связи с повышающимися требованиями соревновательной деятельности. В данной статье рассматриваются вопросы развития прыгучести –

специфической физической способности гимнастки, без которой невозможна реализация сложных высоко-далеких прыжковых действий.

Ключевые слова: *спортивная подготовка, прыгучесть, художественная гимнастика, взрывная сила, амортизационная сила, плиометрические упражнения, хореографические упражнения.*

Annotation. *Konovalova L.A., Murtischeva S.M. Justification of the selection of means of jump training in rhythmic gymnastics. In rhythmic gymnastics there is an acute problem of optimizing the training process, due to the increasing demands of competitive activity. For this, a scientific substantiation of the choice of means and methods of sports training is necessary. This article discusses the development of jumping ability - a specific physical ability of a gymnast. The level of development of jumping ability determines the success of performing complex high-distant jumping actions.*

Key words: *sports training, jumping, rhythmic gymnastics, explosive power, means, amortization force, plyometric exercises, choreographic exercises.*

Актуальность. В современной художественной гимнастике, несмотря на систематические изменения критериев оценивания соревновательных программ в каждом Олимпийском цикле, неизменными остаются требования к технической сложности композиции – элементы всех структурных групп упражнений с предметом и без предмета должны присутствовать обязательно.

Таковыми элементами являются прыжки, равновесия и повороты. Эти элементы переоцениваются и дополняются с каждой редакцией правил соревнований, но, как показывает практика, для их выполнения требуется все более высокий уровень развития физических способностей гимнасток, потому что он напрямую оказывает влияние на исполнительское мастерство гимнасток и в большей степени определяет их спортивный результат.

Хотелось бы подчеркнуть, что в соревновательных программах гимнасток различные виды прыжков составляют, как правило, до 30%. При этом судьями оценивается точность исполнения формы прыжка в полете и качество приземления. Эти признаки, оцениваемые судьями визуально, проявляются в прямой зависимости от специальных качеств спортсменки – скоростной силы ног, то есть прыгучести, и умения реализовать ее в технике конкретного прыжка [2].

Однако, даже обладая высоким уровнем развития прыгучести и способностями реализовать ее в технике отдельных прыжков, гимнастки не достигают высоких результатов при исполнении целых комбинаций. Это, как правило, связано с тем, что методика развития прыгучести в художественной гимнастике имеет фрагментарное научное обоснование, а средства и методы заимствуются в других, чаще непрофилирующих видах спорта без учета технических особенностей прыжковых элементов в гимнастике [4].

В связи с этим, представляет интерес рассмотрение проблемы развития прыгучести гимнасток на основе анализа особенностей техники прыжковых действий в художественной гимнастике.

Целью нашей работы является уточнение термина «прыгучесть» на основании анализа научно – методической литературы, а также теоретическое обоснование средств развития прыгучести.

Результаты исследования и их обсуждение. Термин «прыгучесть» принят в специальной литературе и практической работе тренеров и спортсменов практически всех специализаций. Многие ученые по-разному определяют данное понятие.

Впервые попытка раскрыть смысловое содержание прыгучести была сделана В.С. Клименко в 1939 году, который охарактеризовал прыгучесть, как сочетание силы и правильной координации всех усилий при отталкивании. Позднее Л.С. Хоменков в 1965 году определял прыгучесть, как способность спортсмена сделать толчок быстро и сильно [4].

Ю.В. Верхошанский под прыгучестью понимает способность спортсмена путем отталкивания «подбросить общий центр тяжести своего тела на наибольшую высоту» [1]. А, по мнению Г.И. Ковальчука, прыгучесть является комплексным качеством двигательной деятельности, в основе которого лежит сочетание силы и скорости мышечных сокращений при сохранении оптимальной амплитуды движений [4]. Таким образом, прыгучесть подразумевает собой скоростно-силовой компонент двигательного действия.

А вот определение Л.Д. Назаренко, которое, по нашему мнению отражает суть рассматриваемого понятия: «Прыгучесть – это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний» [3].

Важно рассмотреть два основных компонента прыгучести: *взрывную* и *амортизационную силу*, так как при разработке комплекса средств развития прыгучести в художественной гимнастике важно учитывать технические особенности как отталкивания, так и приземления.

Взрывная сила, характеризующая силу отталкивания и являющаяся ключевым аспектом успешности прыжка, отражает способность достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время во время его выполнения.

Амортизационная сила характеризуется развитием усилий в короткое время в уступающем режиме работы мышц, а именно, при приземлении на опору в различных прыжках [1].

Для развития прыгучести, являющейся многокомпонентной физической способностью, традиционно используют две группы упражнений:

1) скоростно-силовые упражнения, которых отличает высокая мощность мышечных сокращений (значительная сила проявляется в возможно короткое время);

2) ударные упражнения, в которых присутствует мгновенное преодоление ударно - воздействующего отягощения.

В состав *скоростно-силовых* упражнений для развития прыгучести гимнасток необходимо включать беговые и прыжковые упражнения с усложненными двигательными задачами, например:

- упражнения с задачей достижения максимальной высоты или дальности полета (по ориентирам);
- упражнения с преодолением различных препятствий (прыжки на и через гимнастическую скамейку);
- упражнения с дополнительными предметами (прыжки и бег через скакалку, обруч);
- упражнения с использованием внешних отягощений и сопротивлений (утяжелители, резиновые амортизаторы, партнер и т.п.).

Ударные упражнения включают в себя: плиометрические упражнения (например, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, выпрыгивания из глубокого приседа) и упражнения с использованием инерционных сил внешнего отягощения (блочные устройства, тренажеры).

Плиометрическое упражнение - отталкивание после прыжка в глубину с дозированной высоты, т.к. в данных условиях проявляется реактивная способность мышц, когда быстрому сокращению мышц в отталкивании предшествует ее скоростное растягивание [1].

Стоит выделить отдельно третью группу упражнений на амортизационную составляющую прыжка – это хореографические упражнения. Они используются с целью формирования правильной техники приземления, что имеет решающее значение при оценивании прыжков.

При разработке комплекса развития прыгучести стоит также учитывать способы отталкивания и приземления гимнастки при выполнении различных прыжков, отвечающих требованиям специфики данного вида спорта. В художественной гимнастике различают: прыжки толчком двух с приземлением на две, толчком двух с приземлением на одну, толчком одной с приземлением на две и толчком одной с приземлением на одну.

Далее приведена классификация компонентов прыгучести и ее средств, учитывающая специфику прыжковой подготовки гимнасток (рис.1)

Заключение. Таким образом, по результатам нашего исследования выявлено, что наиболее полным является определение прыгучести как, «...способности к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний», данное Л.Д. Назаренко (2000). В структуре прыгучести гимнасток основными компонентами являются взрывная и амортизационная сила. Для развития прыгучести необходимо использовать три группы средств, учитывающие специфику гимнастической прыжковой подготовки: прыжковые упражнения с различными способами отталкивания и приземления, плиометрические и хореографические упражнения.



Рисунок 1 – Классификация компонентов и средств развития прыгучести гимнасток

Кроме этого, реализация комплекса упражнений в тренировочном процессе гимнасток возможна при использовании методических приемов усложнения и варьирования условий выполнения. Таких как, с использованием внешнего сопротивления (для развития мышечной силы, необходимой при отталкивании); с преодолением вертикального и горизонтального препятствия (для достижения максимальной высоты и длины прыжка); по ориентирам (для выполнения максимального отталкивания и повышения точности дифференцирования параметров движений).

Перспективы дальнейшего исследования обусловлены необходимостью разработки методики воспитания прыгучести и дальнейшей проверки разработанных средств и методов тренировки в ходе педагогического эксперимента.

Список использованных источников и литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Прыгучесть спортсмена, ее скоростно-силовая структура и специфичность // Теория и практика физической культуры. - 1970. - № 10. - С. 2 - 4.
2. Коновалова Л.А. Теория и методика избранного вида спорта: художественная гимнастика: учебное пособие / Л.А. Коновалова. – Казань: ООО "Олитех", 2017. – С. 86 – 87.

3. Назаренко Л.Д. Прыгучесть как двигательльно-координационное качество /Л.Д. Назаренко// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. - №3. – С.28-32
4. Сибгатулина Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменов в художественной гимнастике [Электронный ресурс] // Диссертация на соискание уч. степени канд.пед. наук. - Малаховка, - 2004. - [Электронный ресурс] - Режим доступа: - <http://sibac.info/studconf/hum/xxviii/40661>.

УДК 796.615.82

Лутовинов Юрий Анатольевич,
руководитель физического воспитания

ОЦЕНКА СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ И ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК В МИКРОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА

*Луганский колледж технологий машиностроения
г. Луганск, Луганская Народная Республика*

Аннотация. *Лутовинов Ю.А. Оценка средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в микроциклах подготовительного периода годичного макроцикла. Анализируются средства общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в микроциклах подготовительного периода годичного макроцикла. В исследовании принимало участие 36 юных тяжелоатлетов и 12 юных тяжелоатлеток. Возраст спортсменов 14 лет. Представлены тренировочные программы по группам упражнений в недельных микроциклах мезоциклов подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов. Экспериментально проверена эффективность применения средств общей и специальной подготовки в микроциклах подготовительного периода годичного макроцикла.*

Ключевые слова: *юный тяжелоатлет, упражнения общей и специальной физической подготовленности, микроциклы, втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный мезоцикл, подготовительный период, показатель.*

Annotation. *Lutovinov I.U. Appraisal of training means general and special physical preparation exercises of young male and female weightlifters in microcycle of preparatory period of the annual macrocycle. The analyses general physical preparation and special physical preparation exercises of young weightlifters in microcycle of preparatory period of the annual macrocycle. 36 young male and 12 female sportsman has taken part in investigation. Age of sportsman – 14 years. Training programs for young weightlifters in microcycles pre-*

season are introduced. The essence and structure were grounded and defined of the using of the ratio of general and specific training of young male and female weightlifters in microcycles the preparatory period of the annual cycle in total annual training. The effectiveness of the use of general and special physical training which focused in microcycles of preparatory period was experimentally verified.

Key word: *young male and female weightlifters, general and special exercises, microcycle, type mesocycle: retracting cycle, basic cycle, control and preparatory cycle, period, index.*

Введение. Актуальность рассматриваемой в статье проблемы.

Эффективное развитие физической культуры – важнейшая составляющая государственной политики Республики. Целью программ, которые закреплены в государственных документах: Законы Республики «Об образовании» и «О физической культуре и спорте» является здоровье молодежи и трудящихся, формирование здорового образа жизни, гармоническое воспитание молодого поколения.

В теории и практике физического воспитания и спорта ведущими специалистами изучалась проблема использования средств общей и специальной направленности в микроциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. Но все же, на основании опроса тренеров и спортсменов, можем сделать вывод, что наша тема требует уточнения. Важной стороной в тренировочном процессе юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток является использование средств общей и специальной направленности в микроциклах различного типа подготовительного периода годового макроцикла, которое обеспечивают эффективность соревновательной деятельности [1 – 3, 6, 7].

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ последних исследований и публикаций показывает, что большинство авторов в тяжелой атлетике пытались обобщить результаты изучения средств общей и специальной направленности в микроциклах подготовительного периода годового макроцикла юных квалифицированных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. При этом, во время исследований результатов изучения средств общей и специальной направленности в микроциклах различного типа подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток нами не выявлено причин отбора и подготовленности к соревнованиям, не нашлось в теории и практике тяжелой атлетике, и не в отечественной и иностранной литературе. Поэтому, на основании анализа научной литературы, опроса тренеров и спортсменов, а также с целью преодоления выше поставленных проблем, считаем, что наша проблема должна быть исследована [1 – 7].

Цель работы – изучение средств общей и специальной направленности в микроциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов.

Задачи исследования. 1. Выявить, охарактеризовать и оценить средства общей и специальной направленности в микроциклах подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов.

Характеристика исследований. В исследовании брали участие 36 юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток 14 лет, имеющих III - й спортивный разряд. Средняя масса тела юных тяжелоатлетов – $51,3 \pm 1,6$ кг, длина тела – $158,3 \pm 1,6$ см, юных тяжелоатлеток – $48,2 \pm 1,5$ кг.

Методы исследований.

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов.
3. Обобщение документов планирования и учета.
4. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом юных тяжелоатлетов.
5. Методы математической статистики.

Результаты исследований.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % в микроциклах втягивающего мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток показал, что распределение средств ОФП составило – 20,3, 16,5, 26,3 и 11,9 %. В средствах ОФП развитию координационных способностей и скоростной и взрывной силы по микроциклам составило – 6,8, 5,6, 8,9 и 4,0 %; одинаковое время в тренировке занимали развитие гибкости и силовых качеств – 2,3, 1,8, 2,9 и 1,3 %; выносливости – 2,1, 1,7, 2,8 и 1,3 %, что соответствовало общим основам методики тренировки при этом соотношении средств ОФП и СФП.

Как показал анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % в микроциклах втягивающего мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток, наиболее используемыми были толчок и толчковые упражнения, приседания на плечах и груди, рывок и рывковые упражнения.

Такое распределение соотношения средств ОФП и СФП в микроциклах втягивающего мезоцикла содействовало подготовке мышечного аппарата юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток и влияло на дальнейшее физиологическое развитие. Оптимальная разработка упражнений по этой схеме основана на функциональных возможностях спортсменов 14- летнего возраста, что увеличивает со временем физическую работоспособность к возрастающим тренировочным нагрузкам при подъеме штанги юными тяжелоатлетами.

Объем работы на совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений 1-й группе юных тяжелоатлетов с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % в микроциклах втягивающего мезоцикла составил – 20,1, 16,6, 26,3 и 12,0 %.

Анализ показал, что объем работы на совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений 1-й группе юных тяжелоатлетов с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % был большим в 3,0 и 1,5 раза,

чем во 2-й и 3-й группах с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % и 50 и 50 %.

Таким образом, оценка тренировочного процесса с распределением средств 25 и 75 % (ОФП и СФП) была связана с определением оптимальных величин тренировочной нагрузки, что рационально корректировало нагрузку и содействовало развитию отдельных специальных качеств юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Установлено, что объем тренировочной работы в микроциклах втягивающего мезоцикла по характеру упражнений составляет: в рывковых упражнениях (КПШ) – 48, 39, 63 и 29 (18,8 %); толчковых – 49, 40, 64 и 29 (19,2 %); приседаниях со штангой на плечах и груди – 48, 40, 63 и 29 (19,0 %).

По показателям тренировочной работы по группам упражнений втягивающего мезоцикла установлено, что самый больший объем КПШ наблюдался в толчковых упражнениях (182), в микроциклах – 49, 40, 64, 29; приседаниях (180) и 48, 40, 63, 29; рывковых (179) упражнениях, 48, 39, 63, 29. Зона интенсивности была равномерно распределена между тремя показателями – 70 и менее % - 108 подъемов штанги, 71–80 % - 40 и 81–90 % - 31 подъем в рывковых; 112, 39 и 31 – в толчковых упражнениях. В приседаниях со штангой – 180, 72, 35, 39 и зона интенсивности 90–95 % - 34 подъема штанги. Объемы других упражнений были в зоне интенсивности 70 % и менее.

Как показал анализ микроциклов базового мезоцикла с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток, объем работы на развитие скоростной и взрывной силы составляет: 6,0, 4,7, 8,0 и 3,1 %;

-координационных способностей – 7,5, 6,3, 9,6 и 4,6 %; гибкости – 3,0, 2,7, 3,5 и 2,2 %; силовых качеств и выносливости одинаково – 1,9, 1,4, 2,6 и 1,0 %.

Объем работы по характеру упражнений в микроциклах базового мезоцикла юных тяжелоатлетов составляет: в рывковых упражнениях – 1,2, 1,0, 1,6 и 0,7 %,

-толчковых – 1,4, 1,1, 1,7 и 0,8 %, приседаниях со штангой на плечах и груди – 1,5, 1,2, 1,9 и 0,9 %, жимовых упражнениях и наклонах со штангой – по 0,7, 0,5, 0,9 и 0,4 %, других приседаниях со штангой – 1,4, 1,1, 1,7 и 0,8 %.

Базовый мезоцикл подготовительного периода в группе с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % характеризовался значительным объемом развития скоростной и взрывной силы (21,8 %) и развитием координационных способностей (28 %) из средств ОФП. Средствам СФП уделялся почти одинаковый объем в микроциклах в рывковых упражнениях - 1,2, 1,0, 1,6 и 0,7 %, толчковых – 1,4, 1,1, 1,7 и 0,8 %, приседаниях со штангой на плечах и груди – 1,5, 1,2, 1,9 и 0,9 %.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % в микроциклах базового мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток свидетельствует, что развитию координационных способностей, скоростной и взрывной силы, выносливости, гибкости и силовым качествам

принадлежала третья часть тренировочного времени. Такое распределение соотношения средств ОФП и СФП влиял на дальнейшее физиологическое развитие и содействовал подготовке мышечного аппарата юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

По результатам полученных данных показано, что объем тренировочной работы в микроциклах базового мезоцикла по характеру упражнений составляет: в рывковых упражнениях – 238,0 подъемов (18,8 %), в микроциклах – 64, 53, 83 и 38 подъемов штанги,

-толчковых – 260,0 (20,5 %) и 70, 57, 91 и 42, приседаниях со штангой на плечах и груди – 279,0 (22,0 %) и 75, 61, 98 и 45, жимовых упражнений и наклонов со штангой одинаково – по 127,0 (10,0 %), других приседаний со штангой – 237,0 (18,7 %).

По показателям тренировочной работы по группам упражнений базового мезоцикла установлено, что самый большой объем КПШ наблюдался в приседаниях со штангой (279), в микроциклах – 75, 61, 98 и 45 подъемов штанги; толчковых (260) - 70, 57, 91, 42; рывковых (238) упражнений - 64, 53, 83, 38. Зона интенсивности в базовом мезоцикле характеризовалась тем, что в рывковых, толчковых упражнениях и приседаниях со штангой наблюдалась зона 96 % и выше, по микроциклам – 7, 5, 9, 4, что не было отмечено в втягивающем мезоцикле, что свидетельствует о позитивном сдвиге физического развития тяжелоатлетов.

Анализ свидетельствует, что в базовом мезоцикле подготовительного периода объем работы по группам упражнений большой, чем во втягивающем: в рывковых упражнениях – на 32,9 %, толчковых – на 42,8 %, приседаниях со штангой на плечах и груди – на 55,0 %, жимовых упражнениях и наклонах со штангой соответственно – на 33,6 %, других приседаниях со штангой – на 8,7 % ($p < 0,05$), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 2, 4, 7].

Объем тренировочной работы по зонам интенсивности юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в рывковых упражнениях первой зоны (70 % и менее) составляет – 55,9 % в микроциклах – 36, 29, 83, 38 подъемов штанги;

- второй (71–80 %), (23,5 %) - 15, 12, 20, 9; третьей (81–90 %), (18,1 %) - 12, 9, 15, 7; четвертой (91 % и выше), (2,5 %) - 1, 3, 1, 1 подъемов штанги;

-толчковых соответственно – 56,3, 23,1, 18,5, 2,1 %, (40, 32, 51, 24); приседаниях со штангой на плечах и груди в первой (меньше 70 %), (24,0 %) - (18, 15, 23, 11 подъемов штанги); второй (70 – 79 %), (21,1 %) - (16, 13, 21, 9), третьей (80 – 89 %), (20,4 %) - (15, 13, 20, 9), четвертой (90 – 95 %), (25,4 %) - (19, 15, 25, 12) и пятой (96 % и выше), (9,1 %) - (7, 5, 9, 4).

Контрольно-подготовительный мезоцикл подготовительного периода во 2-й группе юных тяжелоатлетов с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % характеризовался значительным объемом развития скоростной и взрывной силы (20,8 %) и развитием координационных способностей (25 %) относительно средствам ОФП. Средства СФП определяли схожий объем упражнений рывковых (5,5 %), в микроциклах – 1,5, 1,2, 1,9 и 0,9 %; толчковых

(6,3 %) и 1,7, 1,4, 2,1, 1,1 % , приседаний со штангой (5,2 %) и 1,4, 1,1, 1,8, 0,9 %.

Полученные результаты показывают, что в контрольно-подготовительном мезоцикле с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % объем работы на развитие скоростной и взрывной силы больший, чем с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % – на 13,9 %, координационных способностей – на 16,7 %, гибкости – на 10,6 %, выносливости – на 4,4 %, силовых качеств – на 4,4 % ($p < 0,05$), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1,2, 4, 7].

Анализ свидетельствует, что объем тренировочной работы по характеру упражнений в контрольно-подготовительном мезоцикле составляет: в рывковых упражнениях – 258 подъемов (22,0 %), по микроциклам объем распределился следующим образом: 70, 57, 90, 41.

В толчковых упражнениях – 293,0 (25,0 %), по микроциклам – 79, 64, 103, 47; приседаниях со штангой на плечах и груди – 246,0 (21,0 %) и 66, 54, 86, 40, жимовых упражнениях и наклонах со штангой одинаково – по 117,0 (10,0 %), других упражнениях – 141,0 (12,0 %).

Объем тренировочной работы по зонам интенсивности в рывковых упражнениях первой зоны (70 % и менее), (55,4 %), что составляет 143 подъемов штанги, по микроциклам – 39, 31, 50, 23; второй (71–80 %), (22,9 %) и 16, 13, 21, 9; третьей (81–90 %), (16,7 %) – 12, 9, 15, 7; четвертой (91 % и выше), (5,0 %) – 3, 4, 4, 2;

-толчковых соответственно – 55,3 % - 44, 35, 57 и 26; 22,9 % - 18, 15, 23, 11; 18,4 % - 15, 12, 19, 8; 3,4 % - 2, 2, 4, 2 подъемов штанги данной зоны интенсивности;

-в приседаниях со штангой на плечах и груди первой зоны (менее 70 %), (22,7 %) – 15, 12, 20, 9; второй (70 – 79 %), (20,7 %) – 14, 11, 18, 8; третьей (80 – 89 %), (20,3 %) – 13, 11, 18, 8; четвертой (90 – 95 %), (24,4 %) – 16, 13, 21, 10; пятой (96 % и выше), (11,9 %) – 8, 7, 9, 5.

По показателям тренировочной работы по группам упражнений контрольно-подготовительного мезоцикла установлено, что самый больший объем КПШ наблюдался в толчковых (293), по микроциклам – 79, 64, 103, 47; рывковых (258) – 70, 57, 90, 41; приседаниях со штангой на плечах и груди (246) – 66, 54, 86, 40. Жимовые упражнения и наклоны со штангой составляли одинаковый уровень (по 117).

Зона интенсивности 96 % и выше в микроциклах контрольно-подготовительного мезоцикла юных спортсменов характеризовалась тем, что в рывковых, толчковых упражнениях и приседаниях со штангой на плечах и груди в этой зоне, было выполнено больше подъемов, чем в микроциклах базового мезоцикла, что свидетельствует о повышении физических качеств тяжелоатлетов.

Выводы.

1. Впервые составлены варианты тренировочных программ с разным соотношением средств ОФП и СФП в микроциклах подготовительного периода

годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. Анализ средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в микроциклах мезоциклов различного типа подготовительного периода показывает, что наибольший прирост результатов был в группах с распределением соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % в микроциклах втягивающего и базового мезоциклов.

2. Установлено, что в микроциклах контрольно-подготовительного мезоцикла с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % объем работы на развитие скоростной и взрывной силы больший, чем с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % – на 13,9 %, координационных способностей – на 16,7 %, гибкости – на 10,6 %, выносливости – на 4,4 %, силовых качеств – на 4,4 % ($p < 0,05$).

3. Проведено сравнение тренировочных программ юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в микроциклах подготовительного периода годового макроцикла.

Направления дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предусматривают анализ вопросов, которые касаются изучения других проблем подготовки тяжелоатлетов различных возрастных и весовых групп.

Список использованных источников и литературы:

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов /Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. - Москва, Советский спорт, 2006 – 396 с.
3. Лутовинов Ю.А. Физическая подготовка юных тяжелоатлетов в годовом макроцикле: монография / Ю.А. Лутовинов, В.Д. Мартын, В.Н. Лысенко. – Львов, СПОЛОМ, 2016. – 80 с.
4. Лутовинов Ю.А. Программирование подготовительного периода подготовки юных тяжелоатлетов: монография / Ю.А. Лутовинов, В.Д. Мартын, В.Н. Лысенко. – Львов, СПОЛОМ, 2018. – 136 с.
5. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. (Учебное пособие для тренеров) /А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272с.
6. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту [Навчальний посібник] / В.Г. Олешко. – Київ: ДІА, 2011 – 444 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004 – 808 с.

УДК 796.011.1

Найденов Павел Константинович
заместитель директора ДР СДЮШОР по боксу

ДУХОВНАЯ КУЛЬТУРА СПОРТСМЕНА. ПРОБЛЕМЫ ГУМАНИЗАЦИИ СПОРТА

*Донецкая Республиканская детско-юношеская школа
Олимпийского резерва по боксу
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

Аннотация. В статье указывается на то, что проблема духовной культуры спортсмена, гуманизации спорта, выступает как часть общей проблемы дегуманизации, затрагивающей подавляющее большинство институтов общества в современном мире. Утверждается необходимость развития деятельностных потенций человека, как в сфере духовной, так и в сфере его физической, материальной природы. Только посредством отношения, основанного на высокой духовной культуре, человек способен изменить в лучшую сторону себя и окружающий мир, расширяя мировоззренческие ориентиры и сферы своей деятельности.

Ключевые слова: спорт, гуманизм, парадигма, духовность, телесность, социум, культура, человек.

Annotation. Naydenov P.K. The article describes the idea that problem of spiritual culture of the athlete and the problem of humanization of sport is the part of common problem of dehumanization, dealing with the absolute majority of society institutes. The article states the necessary of developing of human potentials not only in spiritual sphere but also in the sphere, concerning his physical and material nature. Only with the help of relations based on high spiritual culture, a person is able to change himself and the environment for better, expanding his standpoint guide and spheres of the activity.

Keywords: sport, humanism, paradigm, spirituality, corporal, society, culture, person.

Введение. В настоящее время назрела проблема смены технократической парадигмы на духовно-гуманистическую [1]. Эта философская проблема затрагивает все сферы жизнедеятельности социума, в том числе - сферу физической культуры и спорта. Здесь настоятельно заявляет о себе проблема одухотворения, гуманизации, повышения духовно-нравственной ценности спорта как такового, где идеалом должен выступать гармонично развитый человек. Такие авторы как В.И. Столяров, А.Б. Суник, С.В. Дмитриев, А.Д. Скрипко, Л.П. Матвеев, Р.А. Пилоян, Н.Ю. Гаврютченков, В.С. Андриенков, Е.В. Алешин и другие представители на постсоветском пространстве представляют свое видение этой проблемы в своих монографиях и публикациях.

Формулирование целей работы.

В статье показано историческое происхождение взгляда на дуализм души и тела, берущее свое начало из древности, и утверждается, что несмотря на характерное для западной культуры мировоззрение о параллелизме этих субстантивных модусов, необходимо рассматривать эти две коренные характеристики человека в диалектическом и неразрывном единстве. Только так можно говорить о гуманизации и духовной ценности спорта и физического воспитания личности.

Рассматривая такие понятия как «спорт» и «гуманизм», мы априори затрагиваем такую фундаментальную философскую категорию как «человек». Эта категория всегда является смысловым центром любого философского анализа, концепции или системы.

Результаты исследования.

В поисках философского определения категории «человек» ученые сталкиваются с невозможностью подведения ее под какое-либо более широкое родовое понятие, будь то Бог, Природа или общество. Это связано с тем, что человек всегда выступает как микротеос, микрокосм и микросоциум одновременно. Потому человека постигают не только через рассмотрение его сущностных характеристик, но и через осмысление его места и бытия в мире.

Традиционно философы рассматривают человека в диалектическом единстве таких его базовых модусов как тело, душа и дух [2, с.1247]. При этом тело выступает и как элемент природы и как собственно тело человека, определяемое не только через его биологические особенности, но и через особые экзистенциалы (смех, плач и т.п.), связанные с человеческой телесностью. Душа также может рассматриваться в двух основных ракурсах. Это, во-первых, сила, которая, будучи бессмертной, ограничивает срок телесного существования человека. Во-вторых, это такое личностное начало, которое индивидуализирует человека в обществе и которое описывается через такие экзистенциальные характеристики индивида как свобода, воля, творчество и т.д. Дух, в свою очередь, представляет собой фундаментальную идею «человечности» как таковую, где основными качествами человека являются свойства разумности и социальности. Вместе с тем, этот феномен отражает не только общие качества конкретного общества, его культурных особенностей, но и личностные характеристики того или иного субъекта.

Все вышеуказанные модусы, составляющие бытийную характеристику индивида, имеют прямое отношение к рассмотрению места и роли субъекта в соматической (физической) культуре как такой сфере проявления культуры цивилизации, в которой основным содержанием является процесс социокультурной модификации тела (телесности, телесного бытия) человека. Анализируя соматическую культуру в контексте соотношения социального и биологического, мы приходим к выводу о возможности проекции этой проблемы на ее частный случай - соотношение социального и биологического в физическом развитии человека, его телесном бытии. Такой анализ раскрывает проблему соотношения стихийного и сознательного социального воздействия

на физическое состояние человека, раскрывает механизмы воздействия - педагогические, медицинские, гигиенические и т.д., а также роли этих научных средств в целенаправленном формировании физического облика человека на различных этапах развития общества.

Одна из самых важных философско-социологических проблем современного спорта - проблема его гуманизации, т.е. повышения его духовно-нравственной ценности. Речь идет о последовательном адекватном упрочении и усилении в нем гуманных начал и модуса человеческих отношений в спортивной практике.

Задаваясь целью гуманизации спорта, необходимо ответить на вопрос - гуманен ли спорт как таковой? Общеизвестно, что ряд крупных мыслителей, ученых, педагогов полагали, что всякое соперничество антигуманно по определению. Еще в начале XVIII в. Б.Сен-Пьер полагал, что в соперничестве заключены всевозможные бедствия для человечества. Л.Н. Толстой не скрывал своего негативного отношения к соперничеству, полагая, что из него невозможно вывести нечто возвышенное и прекрасное. Основоположник научной системы физического воспитания в России П.Ф. Лесгафт, анализируя современную ему систему воспитания детей, отрицательно относился к введению каких-либо элементов соревнования или соперничества в детском коллективе. В этом же ключе - недопущении детской соревновательности, высказывался П. де Кубертен. Американский философ и футуролог Р. Ачер говорил о том, что дух соперничества, царящий в спорте, неприемлем для прогрессивного развития человечества [3, с. 47].

Несмотря на столь авторитетные мнения, автор данной статьи стоит на той точке зрения, что соревновательный спорт выполняет важные социокультурные функции, как для взрослого, так и для детского населения. История возникновения и развития спорта свидетельствует о том, что спорт является культурно преобразованной состязательной деятельностью, базирующейся на подлинно гуманных основах. Очевидно, что биопредпосылкой соревновательной деятельности выступал инстинкт противоборства, который прошел многолетнее "окультуривание" различными, в том числе и этическими, факторами. Соревновательность, или, следуя древнегреческой терминологии, "агональность", проявляется в повседневной жизни людей. Своей предпосылкой она имеет потребность социально адаптированного индивида в позитивной оценке результатов своей деятельности окружающими. Зачастую на основе такой потребности совершаются многие открытия в науке, искусстве, достижения в спорте. В конечном счете, наиболее общее выражение эта потребность получает в прогрессе общества. На сегодняшний день нормы собственно соревновательной спортивной деятельности человека четко закреплены в глобальном, мировом масштабе, являя собой выражение общечеловеческих норм этики (Олимпийская Хартия, "Манифест о спорте").

В тренировочном процессе перед спортсменом открываются новые возможности его тела, человек познает свою телесность. Здесь можно провести

параллель - мы знаем мир и себя в нем настолько, насколько действуем в нем. Овладение миром и своим знанием о нем, о себе, напрямую связано с взаимодействием с миром (равно как и со своим телом). Мы воспринимаем мир в терминах действий (воспринимать объект - значит, осознавать то, что с ним или по отношению к нему можно сделать), а на производимые действия человек "накладывает" "сетку" ценностно-смысловых отношений. Через действия человека всегда реализуется его связь, его отношения с другими людьми. Не секрет, что человек обретает себя, становится самим собой, раскрывая себя другому и при взаимодействии с другим. Этот универсальный способ и принцип человеческого бытия [7, с. 3] наглядно демонстрирует себя в тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Руководящим фактором при этом будет выступать духовность действующего спортсмена как направленность к высшим целям, иным смыслам, другим людям и к самому себе.

Существующее убеждение о том, что занятия спортом развивают человека только физически, берет свое начало от характерного для западной философии и культуры резкого противопоставления души и тела. Противостояние человеческой души и тела обостряется, начиная с Платона. Человек у него - изначально дуальное существо, которое своим телом принадлежит преходящему миру явлений и природных процессов, а своей разумной душой стремится к некогда утерянной космической гармонии и вечным идеям. Для сравнения - в восточной традиции человек выступает как весьма целостная и органичная связь элементов Космоса, где душа и тело находятся не в антагонистическом дуализме, а взаимно определяют друг друга в вечном природном колесе Рождения и Смерти.

Физическая культура, в подавляющем большинстве входящих в нее видов спорта, основана на двигательной деятельности человека. Отсюда вытекает вопрос. Каково место физической культуры в целостной культуре человеческой цивилизации (под последней мы понимаем всю систему гуманистических ценностей в ее перманентном становлении и развитии)?

Необходимо согласиться с тем, что тело человека как данность, в его биологической детерминированности, с его морфофизиологией и локомоцией, непосредственно к миру явлений культуры не принадлежит [4, с.84]. Но опосредованно - вполне; ведь лишь до некоторого момента оно не интегрировано в мир социальной сферы, но на определенном этапе происходит его включение в систему социальных отношений и социальную деятельность людей как в качестве средства для этой деятельности, так как и, в определенных видах спорта, - как результат таковой.

Видный представитель немецкой классической философии, Г. Гегель говорил в этом контексте о том, что подлинно культурные люди, способные физическим трудом выгодно изменять свою фигуру и умеющие держать себя красиво и независимо наружным образом, - имеют внутренним источником подобных внешних проявлений высокую духовную культуру [5, с.34].

Следовательно, в результате социализации цели, средством к которой выступает сознательная и целесообразная деятельность, направленная на изменение собственных физических качеств и способностей, тело человека в мир физической культуры включено; но включено как часть значительно превосходящего его образования – всеобщей культуры человечества. В эту систему культуры входят, помимо уже сформированных определенных социальных физических способностей такие элементы социальной реальности как знания, нормы, ценностные ориентации, объекты материальной культуры, которые приспособлены к общественным и личным нуждам в рассматриваемом нами контексте.

Вся объективированная и отчужденная материальная культура является продуктом умственного и физического труда человека. Эта объективированная "вторая природа" (куда включается и "неорганическое тело" человека (К. Маркс), т.е. искусственно созданные им социальные объекты, позволяющие облегчить процесс производства) оказывает последующее социально значимое влияние на прогрессивный рост и развитие человечества.

Последние исследования позволяют утверждать, что спорт, помимо психофизического влияния, стимулирует и оказывает воздействие на духовное развитие человека - развитие навыков общения, интеллект ("оперативное мышление"), а также нравственные нормы поведения спортсмена [3, с.49]. Занятия физическими упражнениями положительно воздействуют на психические способности человека - волю, память, внимание и т.д., а также такие качества как дисциплинированность, выносливость, уверенность в своих силах. При этом необходимо учитывать и то, что характер воздействия спорта на человеческие качества во многом зависит от таких решающих факторов как, во-первых, социальные условия функционирования спорта в конкретной стране; во-вторых, от общего культурного, образовательного уровня спортсмена; в-третьих, от наставников и тренеров-педагогов, от которых зависит как становление спортсмена, так и социально адаптированного и востребованного субъекта общества.

Выводы:

1. Таким образом, необходимо указать на то, что необходим коренной пересмотр устоявшихся мнений на соотношение физической и духовной культуры человека. Лишая физическую культуру ее основного составляющего - духовного компонента, сводя ее лишь к физическому и телесному, мы вульгаризируем ее.

2. Физическое и телесное становится социально значимым лишь при воздействии на него компонентов духовного мира человека. Субъект с высокой физической культурой с необходимостью будет просвещен в вопросах функционирования и развития человеческого тела, обладая знанием механизмов воздействия на него (как минимум).

3. Физическая и духовная культура человека находятся в неразрывном диалектическом единстве, взаимоопределяют и обуславливают друг друга, являл миру подлинно прекрасных людей, чье достойное духовное содержание

подтверждается не менее достойными физической кондицией и формой. Это и есть тот идеал гармонично развитого человека, к которому стремились в античные времена, и который и сегодня не утратил своего актуального значения.

Перспективы. Олимпийский спорт был в древности, и остается сейчас символом мира и альтернативой войне. Своим участием в Олимпийских играх спортсмены, представляющие свою страну, демонстрируют миролюбие своего государства, а завоеванная на пределе человеческих возможностей, в честном противостоянии, победа свидетельствует о психофизической, интеллектуальной и нравственной уникальности человека. Современный спорт гуманен по своей сути, поскольку является и существует в качестве уникального способа максимального выявления и беспристрастной оценки на объективной основе наибольшего развития специфических человеческих способностей, которые в своей совокупности являют миру бескрайний простор для самореализации, самосозидания и становления яркой личности Человека.

Относительно перспективы развития спорта необходимо указать на то, что злободневная проблема переосмысления спорта высших достижений в контексте философско-социологических исследований аксиологического и этического плана все чаще заявляет о себе. Снижение нравственного, этического уровня современного общества связано с утратой мировоззренческо-идеологической картины, господствовавшей в XX веке. Поэтому в будущем с необходимостью возникнет спортивно-гуманистическая идеология, способная дать новую социально-ценностную систему спорта в современных ценностях человечества. Эта идеология будет гармонично вплетаться в целостную, духовно-гуманистическую парадигму мышления и бытия новой, «идеациональной» (П.А. Сорокин) культуры человечества.

Список использованных источников и литературы:

1. Алехин В.В., Алехина Е.В. Формации и волны цивилизации: от Маркса - к Тоффлеру. - Донецк: ДонГАУ, 2002. - 124 с.
2. История философии: Энциклопедия. - Мн.: Интерпрессервис; Книжный Дом, 2002. - 1376 с.
3. Философия и социология спорта в XXI веке.// Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 6 - С.46-55.
4. Столяров В.И. Философско-культурологический анализ физической культуры// Вопросы философии. - 1987. - № 3. - С.78-91.
5. Гегель Г.Ф. Сочинения: Пер. с нем./ Москва: Соцэкгиз, 1959. - Т 12. - 440 с.
6. Дмитриев С.В. XXI век: Диалог наук и мировоззренческих позиций в антропных технологиях деятельности // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №2. - С. 2-7.
7. Алешин Е.В., Гаврютченков Н.Ю. Основные проблемы интеграции и гармонизации духовной и физической культуры студентов высших

учебных заведений.// Сборник научно-методических работ «Научные и организационно-методические основы физического воспитания» Донецк: ГОУ ВПО «Дон НУ», 2016. - 122 с.

8. Андриенко В.С. Психологические аспекты подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту в процессе их профессионального обучения// Научные и организационно-методические основы физического воспитания: Сборник научно-методических работ. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», 2017. - 236 с.
9. Найденов П.К. Отчуждение как субъектно-объектное отношение. Автореферат диссертации на соискание научной степени кандидата философских наук. - Донецк, 2004. – 17 с.
10. Лукьянов А.В., Мазов Н.Ю. Спорт как социально-ценностная система // Философия и общество. – 2008. - №2.
11. Сорокин П.А. Социальная и культурная динамика: Исследование изменений в больших системах искусства, истины, этики, права и общественных отношений: Пер. с англ. - С.-Петербург: РХГИ, 2000. - 1056 с.

УДК 796.011:159.947.5

Овсепян Мери Вардкесивна
педагог-психолог

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЛОСОФИИ И ИНСТРУМЕНТОВ КОУЧИНГА В РАБОТЕ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА

*Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Донецкое училище олимпийского резерва им. С. Бубки»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

***Аннотация.** В статье практического психолога Овсепян М.В. «Формирование мотивации достижений у спортсменов с использованием философии и инструментов коучинга в работе педагога-психолога» раскрыта роль психологической подготовки спортсменов; описаны результаты исследования, направленные на выявлении мотивации спортсменов отделения плавания, а также опыт внедрения инструментов и философии коучинга с целью формирования у спортсменов мотивации достижений и мышления победителя.*

***Ключевые слова:** спортивная психология, мотивация достижений, концепция ЯI и ЯI Т. Голви, треугольник осознанности, развитие осознанности, мышление победителя, модель GROW*

***Annotation.** In the article of the teacher-psychologist M.V. Ovsepyan ' Formation of the motivation of achievements of athletes using philosophy and tools*

of coaching in the work of the teacher-psychologist' the role of psychological preparation of athletes is revealed; the results of the study aimed at identifying the motivation of the athletes of swimming department are described, as well as the experience of the introduction of tools and the Philosophy of coaching in order to form the motivation of athletes achievements and thinking of the winner.

Keywords: *sports psychology, achievement motivation, concept of Ya1 and Ya1 by T. Golvi, the triangle of awareness, the development of awareness, thinking of the winner, the GROW model.*

Какова роль спортивной психологии в подготовке спортсменов? Роль психологической составляющей в подготовке спортсменов и тренерского состава иллюстрирует метод «5 пальцев». У любого спортсмена есть физическая подготовка – это скорость, выносливость, сила (указательный палец руки). Вторая – техническая подготовка (средний палец руки). Следующая подготовка спортсмена – тактическая подготовка, включающая понимание места спортсмена во время игры (для командных видов спорта), плана игры и его действий, соответствие ему и т.д. (безымянный палец). Химическая подготовка включает режим питания и его соблюдение, водного обмена, приема витаминов и пр. (мизинец). Большой палец запоминается лучше всего и отражает внутреннее состояние, в котором спортсмен хочет находиться перед соревнованием (игрой), во время соревнования (игры) и после его завершения, в период между соревнованиями (играми). Оно отражено в правой части рисунка 1. Это и есть психологическая подготовка. Обращаем внимание, что она связана и находится в состоянии двустороннего взаимодействия с физической, технической, тактической и химической подготовкой и очень важна.

Как обеспечить психологическую подготовку спортсменов? Если посмотреть программы подготовки спортсменов в европейских странах, много времени в них уделяется психологической подготовке, формированию определенного отношения, как к игре (выигрышам/проигрышам), подготовка родителей и тренерского состава для поддержания в тоне и эффективной коммуникации. Главный принцип, который проходит красной линией сквозь всю систему подготовки, звучит так: «Радость – важнее результатов». Начиная с 6-ти летнего возраста, у детей формируют радостное эмоциональное состояние как важный фактор мотивации, который позволяет детям разного возраста с радостью приходить на тренировку, выступать на матчах и соревнованиях, достигать результата и стремиться к собственному развитию. Если посмотреть на систему подготовки в спортсменов в Донецкой Народной Республике, то психологический акцент делается на волевые аспекты.

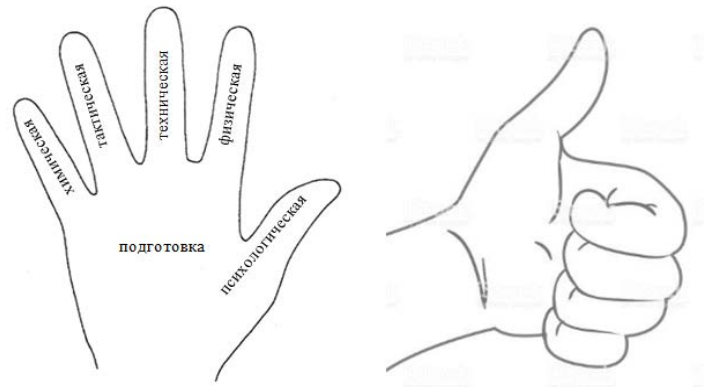


Рисунок 1 - Роль психологической составляющей в подготовке спортсменов

Цель исследования: выявить систему мотивации спортсменов отделения плавания и эффективность применения коучингового подхода в формировании мотивации достижений в работе педагога-психолога

Задачи исследования:

- проанализировать систему мотивации спортсменов отделения плавания по результатам диагностики;
- выделить и обосновать теоретические аспекты применения коучингового подхода в формировании мотивации достижения спортсменов;
- предложить эффективный инструментальный процесс психолого-педагогического сопровождения обучающихся, направленный на формирование у спортсменов мышления победителя.

Известны две системы мотивации – мотивация избегания и мотивация достижения. Мотивация достижения подкрепляется радостью в отличие от мотивации избегания, основанной на страхе. Как узнать, на чем основана мотивация спортсмена? Достаточно исследовать эмоции, которые испытывают спортсмены на тренировке и после нее. По результатам диагностики, проведенной среди 26 спортсменов отделения плавания с использованием методики «Мотивы занятий спортом А. Шаболтас» доминирующими мотивами занятий спортом выступают следующие мотивы: социального самоутверждения (СС) у 15 пловцов, физического самоутверждения (ФС) у 4, социально-экономический мотив (СЭ) у 4 и достижения успеха (ДУ) у 3 спортсменов. Так родилась потребность после завершения тренировок и соревнований в процессе обсуждения анализировать результаты и достижения спортсменов, что способствовало развитию навыков постановки жизненных целей, выработки плана действий и шагов по их достижению, готовности занимать «взрослую» осознанную позицию и нести ответственность за результаты. Эта задача тем более актуальна в юношеском возрасте в период поиска жизненного смысла на фоне непрекращающегося вот уже в течение пяти лет вооруженного конфликта на Донбассе. Это называется технологией коучинга, которая активно используется при подготовке спортсменов в западноевропейских странах.

Идея привнесения философии и инструментария коучинга в спортивную психологию возникла после участия в обучающем мастер-классе «Консультирование в стиле коучинг» в рамках республиканского проекта «Мастерская психологических практик», который в течение двух последних лет реализуется на базе ГУ «ДРУМЦ ПС СО» с целью обмена опытом и повышения квалификации психологов системы образования. О том, как коучинг раскрывает потенциал и повышает эффективность лиц и команд описано в публикациях Т. Голви, Дж. Уитмора, Дж. Старр.

Коучинг родом из спорта, где термин «coaching» означает «тренировать, учить, наставлять». Коучинг – подход личностного и профессионального развития, формирование которого началось в 70-х годах XX века. Коучинг – это искусство создания с помощью беседы и поведения среды, которая способствует движению человека к желаемым целям так, чтобы это приносило ему удовлетворение.

Двадцать лет назад Тимоти Голви, профессор Гарвардского университета, а также большой знаток тенниса и гольфа, написал книгу «Внутренняя игра в теннис», за которой последовала «Внутренняя игра в гольф». В этих книгах он пересмотрел традиционное представление о коучинге, который прежде рассматривался только как передача тренером технических навыков игроку.

Тимоти Голви начал проповедовать мысль о том, что победа в спорте определяется внутренним состоянием самого спортсмена и работа с его душевным состоянием не менее значима, чем физические тренировки. Определение «внутренний», вынесенное в названия обеих книг, указывает на то, что подразумевается не техника, а психологическое состояние игрока: «Противник в голове гораздо опаснее противника по ту сторону сетки».

При выстраивании работы со спортсменами в консультативной работе опираюсь на концепцию Я1 и Я2 Тимоти Голви, описанную в книге «Работа как внутренняя игра». Наблюдая за тем, как обучаются дети, он пришел к выводу, что в структуре личности присутствуют два эго-состояния: Я1 – команды, оценки и интерпретации, критика; Я2 - состояние доверия себе, своей интуиции, умение учиться, когда ошибка воспринимается, как опыт. В разных ситуациях эти два эго-состояния проявляются в нас по-разному и находятся в состоянии противостояния. Зачастую, оценивающее, критикующее, сомневающееся и неуверенное Я1 преобладает над творческим, спонтанным, естественным, талантливым и уверенным Я2. Ребенок, который учится ходить, при падении не отказывается от своей цели и намерения, так как лишен оценки. Падение для него является лишь опытом того, как действовать по-другому. Он не говорит, что никогда этого больше делать не будет, он добивается, спрашивает, идет и снова повторяет, он это делает. Ровно также поступают люди, которые научились доверять себе.

Как же помочь спортсменам поверить в свою уникальность и услышать голос Я2? Когда спортсмен выполняет некоторое действие – совершает прыжок, бросок, удар, т.е. все то, что связано с его спортивной профессиональной деятельностью, внутри него так или иначе происходит

некоторая оценка, сличение с тем, было это сделано плохо или хорошо, правильно или неправильно. Оказывается и та, и другая оценка, как позитивная, так и негативная – не есть хорошо. Что происходит, когда спортсмен или другой человек оценивает свое действие, как плохое? Очень быстро на эту оценку реагирует наше тело: если это плохо, сразу «выпрыгивает», «вскакивает» наш рептильный мозг, для него это сигнал опасности, за которым следует сжатие тела. Человек хочет это исправить, но зачастую получается еще хуже: человек мобилизуется, но, увы, ему не удастся получить желаемый результат. Итак, при негативной оценке происходит сжатие тела, но и при положительной оценке при желании воспроизвести и повторить свой успех, тело может отреагировать аналогично – сжатием. И спортсмену не удастся достичь состояния естественности и легкости. Другими словами, и в случае позитивной и негативной оценки, при желании повторить удачный бросок, прыжок или удар или избежать неудачи, спортсмен действует из состояния оценивания, когда запускается стрессовая телесная реакция организма, тело сжимается и результат оказывается хуже.

Исследованиями установлено, что тело реагирует на оценку, но не реагирует на факты. Важно предоставлять спортсмену обратную связь безоценочно с опорой на факты. Это помогает развитию у спортсмена фактического мышления и осознанности в противовес выученной беспомощности, которую, зачастую, родители формируют у детей, лишая их свободы выбора.



Рисунок 2 - Действия спортсмена из состояния оценки

Тимоти Голви была предложена формула эффективности:

Эффективность = Потенциал – Вмешательства

Другими словами, спортсмен может реализовать свой потенциал, если освободится от вмешательств. Когда человек начинает вмешиваться в процесс достижения цели оценочными суждениями, вовлекаясь во внутренние диалоги, он тем самым снижает свой потенциал. И задача психолога, реализующего

коучинговый подход в своей деятельности, в свете теории Тимоти Голви - научить спортсмена отслеживать свой внутренний диалог и, как следствие, установить более тесную связь со своим внутренним Я. Умение отслеживать свой внутренний диалог развивает у обучающихся способность осознавать себя, наблюдать за собой, исследовать себя, помогает спортсмену обуздать свое Я1 и опираться на Я2.

Обратимся к треугольнику осознанности Т.Голви (рис. 3). В каждый момент времени человек осуществляет выбор. Развитие осознания и ответственности помогает делать выбор осознанно. Осознавая, человек может ответить на вопросы: «Что это?», «Зачем это?», «Для какой цели?», «Для кого?», «Как?». Осознание возможно при усилении и концентрации внимание.

Осознанность – это способность к рациональному, отстраненному от эмоций адекватному анализу внешней действительности и внутреннего состояния, формирование поведения на основе выводов из этого анализа, умение отслеживать эмоции и бессознательные порывы психики, и способность противостоять им. Осознанность – это то, что позволяет контролировать ситуацию и себя в ней, а значит действовать разумно и эффективно.

Осознание повышает уверенность в себе, помогает брать ответственность на себя и это первый шаг к новому мышлению – мышлению победителя. Джону Уитмору принадлежат слова: «Если я дам вам совет, и вы потерпите неудачу, то будете винить меня. Я как бы поменял свой совет на вашу ответственность – такая сделка редко бывает хорошей». Чтобы по-настоящему чувствовать себя ответственным, нужно иметь выбор. И это то, чему учит коучинговый подход в работе психолога: осознавать себя, наблюдать за собой, исследовать себя. Достигается это путем постановки открытых вопросов: «Что ты делаешь?», «Как ты делаешь?», «В какой момент ты делаешь?», «Проведи анализ: что ты можешь сделать по-другому?». Треугольник осознанности – это то, что важно привносить в обучение и жизнь.

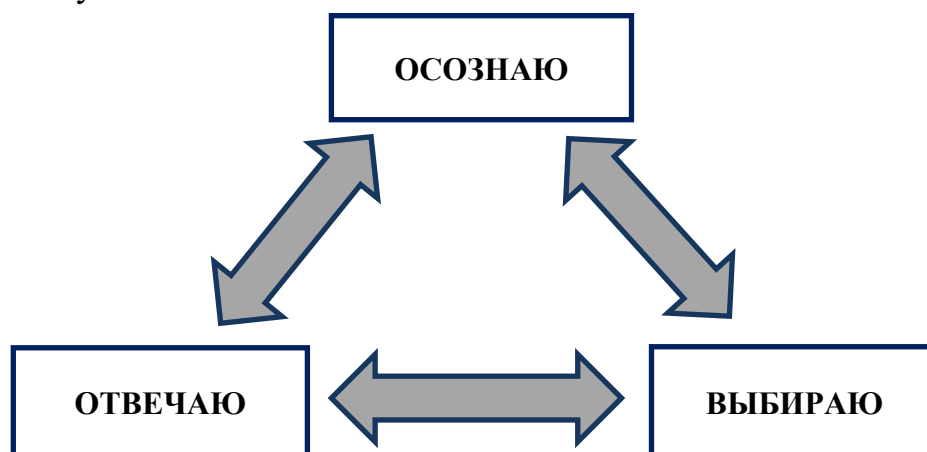


Рисунок 3 - Треугольник осознанности Т. Голви

Коучинговые вопросы в спорте направлены на осознание ценности и важности спортивных целей для клиента. Задача коучинга – научить действовать из состояния победителя, которое проявляется благодаря

способности действовать в состоянии концентрации и осознания. В состоянии концентрации и осознания человек достигает своих самых высоких результатов.

Спорт – это сфера, которая учит ставить цели и достигать их. Зачастую в спорте возникают ситуации, когда в ситуации проигрыша спортсмен обвиняет тренера и всех вокруг, но только не себя, не желая осознавать и принимать ошибки. И это может привести к серьезным личностным изменениям, уходу и спорта, отказа от спортивной карьеры.

Беседа в коучинговом формате эффективна в ситуации, когда мастерство спортсмена достигает определенного уровня, а затем замирает без продвижения вперед: коучинг помогает в ходе сессии достичь желаемого результата - найти внутренние ресурсы своей силы, расширить границы видения спортсмена. Коучинг направляет мотивацию спортсмена на достижение результата, работает с ресурсами с верой в его потенциал.

Инструментом, который широко использую в консультативной работе со спортсменами наряду с открытыми вопросами, является модель GROW. Модель GROW разработана Джоном Уитмором и описана в книге «Коучинг высокой эффективности», состоит из 4 шагов:

1 Шаг. Goal: этап постановки цели. Что человек хочет? Когда клиент приходит на консультацию он вовсе необязательно рассказывает о том, зачем пришел. Он может рассказывать о том, что его беспокоит – неких симптомах. Задача психолога – вывести на рассказ о цели и помочь ее четко сформулировать, опираясь на SMART- критерии постановки цели. Цель должна быть сформулирована в формате конечного результата: быть конкретной, измеримой, достижимой, важной, ограниченной во времени.

2 Шаг. Realty: обзор реальности. Этот этап требует внимания для понимания того, где сейчас находится спортсмен относительно той цели, которую поставил: какие у него есть возможности и ресурсы в настоящем, а какие из них отсутствуют. Результатом обсуждения может служить осознание спортсменом того, почему до сих пор не достиг цели.

3 Шаг. Opportunity: выработка вариантов, способов, путей достижения цели. Здесь методом мозгового штурма спортсмен в диалоге с психологом «набрасывает» различные варианты достижения цели для выбора наиболее рабочих и конструктивных. В процессе мозгового штурма на начальных этапах происходит генерирование самых невероятных идей, но это важно для запуска активной работы головного мозга. В результате «выстреливают» альтернативы, которые ранее были не видны.

4 Шаг. What to do. План действий: составление план действий по достижению цели, которую определил спортсмен. Этот план в дальнейшем может корректироваться, планов может быть несколько.



Рисунок 4 - Модель GROW

За период с апреля 2016 г. по настоящее время консультативной работой с применением коучингового подхода охвачено 11 спортсменов отделения плавания, что составило 42% от общего числа обучающихся на отделении. Это позволило достичь следующих результатов: выполнение нормативов кандидата в мастера-спорта у 2 спортсменов; улучшены результаты выполнения нормативов по заплыву на разные дистанции у 5 чел., что позволяет участвовать в выездных соревнованиях за пределами Донецкой Народной Республики; улучшение физической формы, состояния здоровья и спортивных показателей отметили 4 спортсменов; отсутствие пропусков тренировочного процесса без уважительных причин у спортсменов.

Таким образом, привнесение коучингового подхода в спортивную психологию способствует развитию осознанности и пониманию спортсменом того, что он делает, зачем и почему, способствует формированию ответственности за достигнутые результаты и мотивации достижений.

Список использованных источников и литературы:

1. Голви Т. Максимальная самореализация: Работа как внутренняя игра. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2007. – 264 с.
2. Рыбина Ольга. Коучинг в обучении спортсменов. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=VojGdsPBjNE&t=1319s>
3. Старр Дж. Великолепный коучинг: как стать блестящим коучем на своем рабочем месте. — СПб.: ИГ «Весь», 2011. - 144 с.
4. Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности / Пер. с англ. - М.: Международная академия корпоративного управления и бизнеса, 2005. – 168 с.

УДК 796.01

Пегов Владимир Анатольевич
*кандидат педагогических наук, доцент,
профессор кафедры педагогики и психологии*

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

*ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма»
г. Смоленск, Российская Федерация*

О необходимости изменения парадигмы того, что привычно обозначается понятиями «теория физической культуры», «теория физического воспитания», «теория спорта» говорится уже давно. Но особенно важен такой пересмотр в контексте педагогических задач «телесного воспитания» детей. Основной симптом проблемы «телесного воспитания» современных детей проявляется уже в самом понятии, которое его подменяет – «физическое воспитание». Проблема только усиливается, когда в педагогическую сферу привносится другое проблемное понятие – «спорт». Эта ситуация не осознаётся в достаточной степени в силу того, что применение данных понятий носит уже привычный и ставшим традиционным характер.

Например, в Германии вполне обыденным является употребление термина «Schulsport». Во влиятельной немецкой газете «Welt» (в её региональном баварском отделении) от 05.03.2016 была опубликована статья А.-М. von Meister «Warum Schulsport zu einer guten Bildung gehört» («Почему школьный спорт относится к хорошему образованию»). Автор, начиная статью с известной в Германии шутки относительно вальдорфских школ, где «ребёнок может протанцевать своё имя на уроках эвритмии», затем приводит слова профессора С. Фолла, руководителя исследовательского центра прикладных спортивных наук в университете Бамберга. Он, в частности, говорит о том, что данная шутка игнорирует реальность, которая им открылась в результате исследований: эвритмизирующие и много двигающиеся дети в вальдорфских школах опережают своих сверстников в образовательных достижениях, в том числе, имеющих отношение к интеллектуальным способностям. И далее в статье следует известная цепочка суждений: «спорт делает нас умнее» → «дети двигаются мало» → «государство должно убедить родителей в значимости спорта для детей». К сожалению, совершенно правильный посыл автора статьи происходит в контексте некритически применяемых понятий «Schulsport» («школьный спорт») и «Sportunterricht» (что автоматически переводится на русский язык, как «физическая культура» (?)). Данные концепты в 1970-х гг. пришли на смену «устаревшим» «Leibeserziehung» (буквально «телесное воспитание»), но в нашей литературе переводилось как «физическое воспитание» или «физическая культура») и «Turnen» (буквально

«изворотливость» (русский аналог «ловкость»), что у нас переводилось как «гимнастика» или опять-таки «физическая культура»). При этом авторы смены парадигмы телесного воспитания в ФРГ как раз утверждали то, что в образовательную сферу вносится нечто действительно реформаторское [8]. Педагогическая цель, по их мнению, состояла в том, чтобы вывести занятия спортом за пределы чисто двигательной практики, достигая, тем самым, целостного человеческого образования, когда развиваются не только физиологические, но и когнитивные компоненты существа ребёнка. Предполагалось также, что дидактические цели и конкретные модели для их осуществления, имеющиеся в теории и практике Sportunterricht и профессионального спорта, могут быть объединены, благодаря, например, применению проектно-ориентированного метода. Постепенно в 80-х гг. XX в. все эти идеи стали реализовываться в учебных планах общеобразовательных школ ФРГ.

Как мы видим, идея «спортизированного физического воспитания» в общеобразовательных школах и профессиональных образовательных учреждениях, реализуемая в нашей стране (по инициативе В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой), имеет уже сорокалетнюю историю в Германии. Кстати, и более широкий термин «спортизация» был впервые использован известным социологом Н. Элиасом [5]. Важно при этом посмотреть, как на практике осуществляется Sportunterricht (буквально «спортивное преподавание», «урок спорта»). Например, в учебном плане для гимназий 2004 г. в земле Баден-Вюртемберг это предусматривает передачу теоретического содержания в области обучения движениям, спортивной психологии, спортивной социологии, а также рассмотрение общественно значимых вопросов спорта (*Allgemein bildendes Gymnasium. Bildungsplan 2004. – Baden-Württemberg*). В двухчасовом еженедельном спортивном курсе для учеников должны быть представлены следующие знания: важность собственных спортивных действий для здорового образа жизни; значение физических факторов для человеческой производительности; значение двигательных способностей; гомеостаз и эффективный тренирующий стимул как важные закономерности тренировки; тренировочные принципы нагрузки и восстановления, а также прогрессирующая нагрузка; основные методы тренировки и эффекты от фитнес-тренинга; основные виды спорта. Кроме того, в рамках четырехчасового спортивного курса в учебную программу включены пункты: биомеханические принципы в выбранных видах движения; действия и механизмы действия; обнаружение и исправление ошибок при движении; спорт в отражении своей общественно-политической значимости. Отметим для объективности, что в немецкой литературе, в отличие от англоязычной, по-прежнему достаточно интенсивно применяется и предикат «körperlich» («телесный»), и понятие «Leibeserziehung» («телесное воспитание»).

Тем не менее, если проанализировать понятийное поле (по Й. Триру), существующее в рассматриваемой нами области, то легко обнаруживается нечто характерное. И оно связано с понятием «спорт». Есть, по крайней мере,

две причины, которые определяют данный вывод. Первое – это частотность понятия «спорт» по сравнению с другими понятиями. Для нас сейчас важна не столько сфера профессиональной литературы, а то, каким образом то или иное понятие существует в общественном сознании. В современную эпоху репрезентативную картину общественного сознания даёт интернет. Как отмечают Е.Э. Сурова и М.А. Васильева, «Кластерная организация социокультурного пространства подразумевает тотальность “социальных сетей”, которые обладают существенной властью по отношению к режиму персональной повседневной жизни и выбору стратегий идентификации. ... Кластеры в том виде, в котором они представлены в Интернете, декларируют стратегии репрезентации *общества в целом*. Интернет-коммуникация дала каждому индивиду возможность создавать представление о социуме, современном ему, позволила самостоятельно посмотреть на то, чем живут различные Другие в их непосредственной повседневной явленности» [3, С.97].

В представленной ниже таблице приводятся данные запросов, сделанные в двух поисковых системах – Google и Яндекс. Google является общепризнанным мировым лидером (в 2018 г. на его долю приходилось 90,15% всех запросов). Яндекс гораздо скромнее – 0,80% (пятое место в мире), но это ведущая российская поисковая система.

Очевидно, что частность русского слова «спорт» при запросах в поисковике Google на два порядка (то есть более чем в 100-200 раз) превышает частность других слов (ФК, ФВ, ФА, ФО, ДА, ТВ). Кратность в поисковике Яндекс иная (в 20-30 раз), но общая картина та же самая. Единственное, в Яндексе проявилась некая аномалия с сочетанием слов «физкультурное образование» и «телесное воспитание», частотность которых выше других понятий (кроме «спорта») почти в 700-1500 раз. Схожую, в целом, картину мы получаем и для аналогичных англоязычных терминов. Только здесь разрыв между словом «спорт» и другими понятиями лишь в один порядок (в 10-20 раз). В 300 раз реже встречается понятие «bodily education». Но в Яндексе оно соразмерно и с РС, и с РЕ, и с РА, и с МА. Вторая причина, по которой понятие «спорт» сейчас доминирует – исторически оно появляется раньше понятий с предикатом «физическое(ая)» (ФК, ФВ, ФО).

Таблица 1 – Частотность понятий в поисковых системах Google и Яндекс (29.08.2018)

Понятие (на русском и английском языках)	Частотность при запросе в Google	Частотность при запросе в Яндекс
Спорт	> 12 790 000 000	> 786 000 000
Sport	> 11 170 000 000	> 323 000 000
Физическая культура (ФК)	> 12 900 000	> 37 000
Physical culture (PC)	> 777 000 000	> 24 000 000

Физическое воспитание (ФВ)	> 6 840 000	> 38 000
Physical education (PE)	> 982 000 000	> 31 000 000
Физическая активность (ФА)	> 7 080 000	> 39 000
Physical activity (PA)	> 571 000 000	> 28 000 000
Физкультурное образование (ФО)	> 201 000	> 51 000 000
Двигательная активность (ДА)	> 10 800 000	> 36 000
Motor activity (MA)	> 337 000 000	> 77 000 000
Телесное воспитание (ТВ)	> 3 720 000	> 23 000 000
Bodily education (BE)	> 34 000 000	> 23 000 000

Таким образом, в интернет-пространстве, которое сейчас во многом определяет и формирует общественное сознание, понятие «спорт» («sport») активно доминирует над другими понятиями. На наш взгляд, это является отражением ментальной реальности и на Западе, и в нашей стране, когда спортизация всей социальной жизни является свершившимся фактом, который, в свою очередь, вызывает серьёзные вопросы в сфере образования и воспитания детей, где совершенно иные цели и задачи, нежели в спортивной практике.

Изменения, происходящие в мировоззрении и социуме, сопряжены с изменениями в языке. Двести лет назад входят в сознание и постепенно устанавливаются в своих привычных современному человеку значениях понятия «sport» («спорт»), «physical education» («физическое воспитание») и «physical culture» («физическая культура»). В отличие от многочисленных дискуссий, которые касаются или приоритетности, или содержания «теории физической культуры», «теории физического воспитания» и «теории спорта», а также соответствующих понятий, мне видится необходимым принципиально и критически отнестись к самому предикату «*физический*». Здесь можно лишь сослаться на небольшую статью Ю.А. Шпагина «Ошибочность термина физическая культура» [4]. Автор обращает внимание на несочетаемость слов «физическая» и «культура», если исходить из их первоначальных значений – «природное» и «искусственное». Некорректное сочетание «физическая» + «культура» породило затем ещё более некорректные термины и фразы не только обиходного, но и научного характера: «занятия по физической культуре», «методика физической культуры», «физкультурник», «школьная физкультура», «физкультурное образование» и проч. У этого некорректного использования предиката «физический» есть своя история. На это обращал внимание ещё филолог В. Йегер в своём трёхтомном труде «Пайдея», когда древнегреческое понятие «физика» интерпретировалось в его современном значении: «Исходным пунктом натурфилософской мысли VI века был вопрос о происхождении – φύσις, – давший поэтому название всему интеллектуальному

движению и порождённой им форме спекуляции. Это нельзя считать неоправданным, если только мы будем держать в памяти изначальное значение греческого слова и не будем примешивать к нему современного понятия физики, поскольку побуждающим мотивом всегда оставалась *мета*физическая, согласно нашему словоупотреблению, постановка вопроса, а то, что дополняло её в физическом познании и рассмотрении явлений, было ей целиком подчинено. ... косвенно этот процесс означал и зарождение научного естествознания, но оно оставалось как бы скрытым в метафизическом рассмотрении и лишь постепенно пришло к определённой самостоятельности. В греческом понятии φύσις еще нераздельно заключено и то и другое: вопрос о происхождении, который заставляет мысль выходить за пределы чувственно данных явлений, и постижение на опыте (ἱστορίη) всего того, что произошло из этого истока и сейчас наличествует (τα ὄντα)» [2, С.199].

Истоки вопроса и сейчас уже явной проблемы, связанных с предикатом «физический», обнаруживаются явно на рубеже XVIII-XIX вв. Так И.В. Гёте в своей работе [1], посвящённой спорам двух французских биологов Ж. Кювье и Ж. Сент-Илера, делает ряд принципиальных замечаний, касающихся проблем гносеологии и методологии. Он при всём глубоком уважении к обоим учёным, тем не менее, обращает внимание на качество терминов, которые они используют в своих учениях для описания живого. Среди них – *materiaux* (материал), *composition* (составление), *embranchement* (место пересечения), *plan* (план). «Нам кажется, здесь как в частностях, так и в целом мы видим последствие той эпохи, когда нация предалась сенсуализму и привыкла пользоваться материалистичными, механистичными, атомистическими выражениями; ведь хотя для обыденного диалога этого унаследованного словоупотребления достаточно, но стоит разговору подняться в бесплотную область – и оно оказывает явное сопротивление высоким воззрениям этих выдающихся людей» [Там же, Т.1, С.352]. Примечательно, что И.В. Гёте на рубеже XVIII-XIX вв. говорит о «последствии» материалистической эпохи и механистического подхода к живому, тогда как, наоборот, эти подходы после его смерти всё больше занимали господствующее положение в мировоззрении и практической жизни людей к середине XIX в.

Таким образом, мы видим, как древнегреческая «φύσις» в XVIII в. благодаря И. Ньютону трансформируется в современную «физику», в которой не остаётся сначала места для духовного, а потом и для живого.

Если обратиться к Оксфордскому словарю, то там отмечается, что в 1719 г. во Франции впервые появляется сочетание «*éducation physique*». В 1748 г. в книге Ж.-В. Dubos «Критические размышления о поэзии, живописи и музыке ...» есть такое предложение: «Cannot some years prove more favorable than others to the physical education [Fr. *éducation Physique*] of children, as there are some more favorable than others to the vegetation of trees and plants?» («Не могут ли некоторые года быть более благоприятны иных для физического воспитания детей, подобно тому, как есть более благоприятные года для роста деревьев и растений, чем другие») [6]. Ж.-Б. Дюбо, будучи французом, тем не менее, резко

критически относился к декартовскому математико-дедуктивному духу. Наоборот, ему внутренне близок был английский сенсуализм. Поэтому периоды культурной истории человечества он объяснял чисто *физическими* (!) причинами (климат, воздух, почва). Его теория климата считается предшественницей позитивизма. Напомним, что ещё один француз был пленён английским духом – П. де Кубертен. В самой Англии сочетание «Physical education» впервые записано в 1838 г. (в медицине понятие «Physical therapy» – только в 1922 г.), а аббревиатура «phys ed» – в 1955 г.

В 1867 г. А. Мацларен издаёт свою «A System of Physical Education» [7]. Потратив часть жизни на создание гимнастических упражнений для армии и флота, он понял недостаточность своих усилий в масштабах всей империи. Необходимо было разработать и «improving the physical standard of the British» («улучшить *физический стандарт* (!) Британии»). При этом целью должна быть не сила и навыки, а здоровье; разум и тело следует рассматривать как две хорошо поставленные половинки совершенного целого. Для этого недостаточно школьных игр, спорта и игр для развлечения. Необходимо систематизировать «физические упражнения» («physical exercise») и обучать им не только школьников и солдат, но и мужчин на фабриках и заводах. Таким образом, будет создана «... последовательная прогрессивная система физических упражнений, продуманная, выстроенная и введённая, что должно будет естественно и равномерно (единообразно (!)) вызвать и развить скрытые силы и возможности организма, в том числе, и умственные способности, развитые и усиленные духовной культурой и упражнениями» [Там же, Р.101].

Примечательно также то, что, например, в первой части своей книги «Рост и развитие» А. Макларен пользуется понятиями «*bodily culture*» («*телесная культура*»), «*bodily exercise*» («*телесное упражнение*»), «*bodily training*» («*телесная тренировка*»). Но предикат «физический» совсем не случайно вынесен в название его системы. А. Макларен уже в полной мере человек середины XIX в., о чём свидетельствуют его пассажи о том, что наша материальная основа («our material frame») состоит из неисчислимого количества атомов, которые по отдельности имеют своё рождение, жизнь и смерть. Далее мы наблюдаем, к сожалению, столь привычное для нас смешение понятий и эпох. Он пишет о том, что в Древней Греции и Древнем Риме впервые были сделаны записи о «*physical training*» («*физической тренировке*»), греки и римляне улучшали и культивировали «*physical resources*» («*физические ресурсы*») на основе знаний «*physiological science*» («*физиологической науки*»), ничего не зная при этом об атомах.

Понятие «*physical culture*» обнаруживает себя несколько позднее, чем «*physical education*». В Оксфордском словаре приводится цитата 1787 года из книги А. Vongieur «A treatise on the bane of vice» («Трактат о проклятии порока»): «Мы фатально видим существенное доверие к человеческому основанию, покоящемуся в грубых и глупых мужчинах, родившихся без талантов, пустых в образовании или физической культуре».

Успехи современной науки и одновременно её проблемы, ставшие в силу

процессов глобализации проблемами всего человечества, берут своё начало на рубеже XVI-XVII вв. Такое направление не только мышления, но всего душевного настроя человека Нового времени мы впервые отчётливо обнаруживаем в трудах английского учёного Ф. Бэкона, когда он писал о необходимости *рассекать* природу на части и прилежно *анатомировать* мир. **Редукционизм** и **механицизм**, порождённый таким *рассеканием* Природы и человека, дал возможность основательно исследовать части целого, но при этом потерял саму целостность. В случае с человеком – самого человека. В области телесного воспитания редукционистский подход привёл к господству предиката **физический**, который сущностно никак не соотносится с понятием «**воспитание**» и, тем не менее, мы сейчас имеем это странное сочетание «**физическое воспитание**». Исторически сначала возникает современная **физика**, как наука о неживом, претендующая при этом на объяснение живого, душевного и духовного в человеке. Затем рождается понятие «**физическое тело**» как объект изучения физики. Это приводит к исследованию действий над физическим телом. И, наконец, рождается в XVIII в. это странное сочетание «**физическое воспитание**» и «**физическая культура**». То, что в науке методология физики возобладала над гносеологией философии, не могло не привести к закономерным последствиям. Так в содержании самой физики нет человека. Следовательно, нарушается один из ключевых принципов научного познания – соответствие метода познания тому, что познаётся. Физическое познание может адекватно различать в человеке только то, что относится в нём к **физическому**, которое, естественно, не исчерпывает сущности человеческого существа.

Список использованных источников и литературы:

1. Гёте И.В. Научные сочинения: в 3 т. / И.В. Гёте. – М.: Товарищество научных изданий КМК, 2014, 2017.
2. Йегер В. Пайдейя. Воспитание античного грека. Т.1 / В. Йегер. – М.: Греко-латинский кабинет Ю.А. Шичалина, 2001. – 393 с.
3. Сурова Е.Э. Влияние интернет среды на репрезентационные и идентификационные стратегии / Е.Э. Сурова, М.А. Васильева // Международный науч.-исслед. журнал. – 2017. – № 3 (57). – Ч.1. – С.97-99.
4. Шпагин Ю.А. Ошибочность термина физическая культура / Ю.А. Шпагин // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 6. – С.61-62.
5. Элиас Н. О процессе цивилизации. Социогенетические и психогенетические исследования / Н. Элиас. – СПб.: Университетская книга, 2003. – Т.1. – 332 с.; Т.2. – 382 с.
6. Dubos, J.-B. Critical reflections on poetry, painting and music. With an inquiry into the rise and progress of the theatrical entertainments of the ancients / J.-B. Dubos. – London, 1748. – 344 p.
7. Maclaren, A. A System of Physical Education: Theoretical and Practical / A.

Maclaren. – Kessinger Publishing, LLC, 2008. – 524 p.

8. Warwitz, S. Zur kognitiven Komponente im Sozialisationsprozess / S. Warwitz // Ausschuss Deutscher Leibeserzieher (Hrsg.): Sozialisation im Sport. VI. Kongress für Leibeserziehung in Oldenburg 1973. – Schorndorf: Verlag Hofmann, 1974. – S.366-37

УДК 796.8:371.8-055.1

Романенко Наталья Сергеевна
старший преподаватель кафедры
теоретических основ физического воспитания

**РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УПРАЖНЕНИЯМИ С
ГИРЯМИ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ
ИМ. С. И. ЯРЫГИНА ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

*Красноярский государственный университет им. В.П. Астафьева
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. С.И.Ярыгина
г. Красноярск, Российская Федерация*

***Аннотация.** В данной статье рассматривается развитие силовых способностей упражнениями с гирями у студентов института физической культуры, спорта и здоровья им. С.И.Ярыгина во внеурочное время с применением статико-динамический (комбинированный) метод, где сочетается два режима мышечной работы – статический и динамический. В сравнении со многими другими средствами рассматривается ряд достоинств и преимуществ упражнений с гирями. Представлен комплекс упражнений с гирями, даны методические рекомендации к упражнениям. Обоснована эффективность применения упражнений с гирями для развития силовых способностей. Сделаны выводы и приведены результаты исследования с наличием уровня достоверности. Намечены перспективы дальнейших исследований.*

***Ключевые слова:** упражнения, гири, статистический, динамический, метод, сила, отягощение, нагрузка, подготовленность, гипертрофия.*

***Annotation.** This article discusses the development of strength abilities by exercises with standard weights with students of the Institute of Physical Culture, Sports and Health named after S.I. Yarygin during off-hour time using the static-dynamic (combined) method, which combines two modes of muscular work - static and dynamic. A number of and advantages of exercises with weights are considered in comparison with many other means. A set of exercises with weights is presented, methodical recommendations for exercises are given. The efficiency of the use of exercises with weights for the development of strength abilities is substantiated. The*

conclusions are made and the results of the study are presented with the presence of a confidence level. Prospects for further research are outlined.

Keywords: *exercises, standard weights, statistical, dynamic, method, strength, burdening, exercise, preparedness, hypertrophy.*

Введение. В теории и методике физической культуры выделяется ряд основных двигательных способностей: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Одно из первых мест в этом перечне физических качеств отведено силе. Силовая подготовленность человека во множестве ее проявлений определяет главным образом его физическую подготовленность, а вместе с ней и здоровье. Именно поэтому развитие силовых способностей, особенно в процессе профессиональной подготовки физкультурно – спортивных кадров, совершенствование методик, делает эту проблему весьма актуальной [1].

Однако это не значит, что при развитии силы другие качества могут оставаться без внимания. Как правило, физические качества развиваются комплексно, при доминировании одного из них. Чаще всего – это «сила».

В системе физкультурно – спортивной подготовки студентов института физической культуры, спорта и здоровья нужно осуществлять гармоническое укрепление в силовом отношении всех мышечных групп двигательного аппарата, формирование достаточно прочного мышечного корсета туловища и основных суставных сочленений, развить способности рационально пользоваться силой в разнообразных условиях, обеспечивать возможность высоких проявлений силовых способностей в разнообразных видах двигательной деятельности.

Существует много различных средств, позволяющих повысить уровень развития силовых способностей.

В сравнении со многими другими средствами упражнения с гирями имеют ряд достоинств и преимуществ.

Прежде всего: простота, доступность и экономичность. Упражнения с гирями просты и доступны. Осваиваются легко и быстро.

Упражнения с гирями оказывают уникальный эффект на развития двигательных способностей: силы, выносливости, ловкости.

Конструкция гири дает многочисленные преимущества. Толстая и гладкая ручка укрепляет мышцы запястья. Смещение центра тяжести при выполнении упражнения максимально укрепляет плечевые суставы и повышает подвижность в них.

Положение ручки позволяет делать махи гирей со сменой рук (с перехватом) для большого разнообразия силовых упражнений типа жонглирования [1].

Работа с гирями имеет динамический силовой характер. Статические напряжения выполняются только тогда, когда выполняется удержание гири (фиксации). Когда гиря отрывается от пола или от плеча рывком, мышцы сокращаются очень быстро (скоростно – силовая работа). По ходу выполнения двигательного действия, проявляется собственно силовая работа. Все эти

действия выполняются в преодолевающем мышечном режиме. А когда гиря опускается – в уступающем.

При многократном подъеме гири суммарный объем работы очень большой, что позволяет развивать еще и мышечную выносливость.

В среднем прирост силовых способностей при выполнении упражнений с гирями составляет 40 – 60% исходной величины.

При работе с гирями происходит гипертрофия скелетных мышц, сопровождающаяся увеличением «тощей» массы тела. Она увеличивается за счет нарастания массы костей, суставно – связочного аппарата.

Цель исследования: обоснование применения упражнений с гирями для развития силовых способностей у юношей и оценка их эффективности.

Задачи исследования:

1. Изучить научно методическую литературу по данной теме.
2. Составить комплекс упражнения с гирями для развития силовых способностей.
3. Применить упражнения с гирями на практике, выявить их эффективность.

В исследовании были использованы следующие **методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы;
- контрольные испытания (тестирование);
- педагогический эксперимент;
- математико-статистическая обработка данных.

Для проведения исследования были сформированы две группы (юноши) контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой. Студенты посещали занятия 3 раза в неделю по расписанию занятий.

Для развития силовых способностей применялся статико-динамический (комбинированный) метод, где сочетается 2 режима мышечной работы – статический и динамический. Статико-динамический метод развития силы мышц представляет собой последовательное сочетание в одном упражнении двух режимов деятельности мышц - изометрического и динамического (ауксотонического), которые могут выражаться самыми различными количественными характеристиками.

Эффективность таких вариантов статико-динамических упражнений, в которых 2-3 секундное изометрическое напряжение (80% от максимального) сменяется динамической работой взрывного характера против отягощения 30% от максимального или, в которых в изометрическом и динамическом компонентах используется постоянное отягощение 75-80% от максимального. В последнем случае занимающийся со штангой на плечах опускается в положение полуприседа, фиксирует эту позу в течение 2-3 с, затем максимально быстро выпрыгивает вверх и после приземления повторяет упражнение. Было установлено, что в первом варианте лучше развиваются скоростно-силовые способности, во втором - в равной мере скоростно-силовые способности и абсолютная сила мышц [3].

Эффективными для развития силовых способностей являются комбинированные упражнения, применяемые в различных режимах работы.

С биологической точки зрения комбинация режимов мышечной деятельности создает условия для относительно меньшего привыкания (адаптации) и положительно влияет на развитие силы [2].

Вначале лучше включать для развития силовых способностей лучше применять упражнения с гирями, которые лучше всего развивают мышечное чувство, координацию движений. Эти упражнения максимально эффективны при работе на развитие силы и мышечной массы.

Затем нагрузку постепенно наращивают. Наращивание нагрузки основано на том, что за какое-то время организм привыкает к определенной нагрузке, и она перестает быть достаточно действенным раздражителем.

Темп движений выполнения силовых упражнений медленный и равномерный во всех подходах и не препятствует работе в полную амплитуду. Паузы между подходами можно заполнять упражнениями на расслабление и растягивание (активная пауза).

Упражнения с гирями.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, гиря в правой, согнутой в локтевом суставе руке, левая на поясе. Поднять гирю правой рукой (выжать).

Четко зафиксировать крайнее верхнее положение руки с гирей, опустить ее в и.п.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, левая вверху с гирей, правая с гирей согнута к локтевому суставу. Попеременное выжимание гирь вверх («мельница»).

3. И.п. – о.с., гиря в правой руке у плеча: выполнить приседание, выпрямить руку, встать с выпрямленной рукой, согнуть руку. Выполнять упражнение до утомления. То же левой рукой.

4. И.п. – о.с., гири вверх на выпрямленные руки. Выпад правой вперед, выталкивая гири вверх на выпрямленные руки. Вернуться в и.п.; повторить выпад левой.

5. И.п. – о.с., гири у плеч: слегка согнув ноги в коленях и резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки.

Гири использовались 16 - 24 кг в зависимости от индивидуальных возможностей занимающихся.

Каждое упражнение выполняется от 3 до 4 серий. В каждой серии 6 повторений (в зависимости от прорабатываемой группы).

Обязательное использование 15 – 20 минутной разминки перед выполнением упражнений на развитие силы.

Интервал отдыха между сериями полный 2 – 3 минуты.

Сила наращивается за счет энергичного напряжения мышц, а не благодаря изнурительному выполнению бесчисленных повторений в одном подходе.

Высокого напряжения в мышцах можно достичь без применения тяжелых отягощений, намеренно укорачивая рычаг и перераспределяя вес.

Наибольший прирост силы осуществляется благодаря сосредоточению внимания на ограниченном количестве упражнений для мышц всего тела с

преодолением высокого сопротивления, при выполнении малого числа повторений[3].

В конце занятия применялись 3 – 4 упражнений на расслабление.

Для выявления уровня развития силовых способностей применялись следующие контрольные тесты:

1. Кистевая динамометрия.
2. Становая динамометрия.
3. Жим штанги лежа.

Результаты исследования.

Было проведено тестирование с целью определения фактических величин показателей и сравнения их в экспериментальной и контрольной группах. Данные для экспериментальной и контрольной групп, полученные до и после эксперимента, представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Анализ статистической достоверности результатов эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		
	До	После	До	После	t
Жим лежа кг	71,9±1,0	74,2±3,2	72±1,05	79,1±1,9	t= p<0,05
Кистевая динамометрия (кг)	47,1±1,07	49,8±3,8	46,1±1,45	52±2,5	t= p<0,05
Становая динамометрия (кг)	130,5±1,73	136,1±4,8	128,6±2,17	140,2±3,5	t= p<0,05

В ходе эксперимента после применения упражнений с гирями произошли существенные позитивные изменения у юношей обеих групп по всем измеряемым показателям. Анализируя более подробно динамику изучаемых данных в экспериментальной группе, можно отметить, что в ней произошли значительные изменения по сравнению с контрольной группой.

Такие значительные положительные изменения явились следствием целенаправленного применения упражнений с гирями у юношей экспериментальной группы.

Выводы.

1. Изучив литературу по данному вопросу, нами было выявлено, что юношеский возраст является благоприятным для развития силовых способностей, т.к. мышечная масса имеет тенденцию к увеличению в этом возрасте.

2. Нами были разработаны упражнения с гирями для юношей с четким нормированием: отдыха, количества повторений, количества серий, характера отдыха.

3. Анализ полученных результатов показал, что у испытуемых экспериментальной группы достоверно ($p < 0,05$) улучшились показатели уровня развития силовых способностей, по сравнению с испытуемыми контрольной группы. Так, в тесте «жим штанги лежа» 79,1 кг, а в контрольной 74,2 кг., в тесте «становая динамометрия» 140,2 кг, а в контрольной 136,1 кг., в тесте «кистевая динамометрия» 52 кг, а в контрольной 49,8 кг.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем будут проводиться исследования с использованием упражнений с отягощениями у девушек, с учетом их анатомических отличий от юношей.

Список использованных источников и литературы:

1. Дрокин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Серия «Хит сезона». – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
2. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности. - М.: ФиС, 2002. - 366 с.
3. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей./ В.Н. Курысь.- М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
4. Перл Билл. Статья сильнее: Пер. с англ. В.М. Баженов / Билл Перл. – Мн.: «Поппури», 2004. - 432с.

УДК 796.011.7

Ротерс Татьяна Тихоновна
доктор педагогических наук, профессор

ИСТОРИКО-ФИЛОСОФСКИЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*ГОУ ВПО «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, Луганская Народная Республика*

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что в современных условиях развития физической культуры и спорта большое значение имеет эстетический компонент физического воспитания как проекция гармонического физического развития, основанного на красоте физической и духовной. В связи с этим повышается значимость исторического исследования феномена взаимодействия физического и эстетического воспитания.

Теоретический анализ проблемы показал, что истоки стремления людей к гармонии проявляются уже на грани палеолита и неолита. Видный исследователь культуры С.А. Токарев [15] отмечает, что деятельность эпохи палеолита хотя и связана с магическим ритуалом, но в основе своей укоренилась на общечеловеческой потребности творить красоту и наслаждаться ею. Так впервые появились социальные основы красоты, понятия о физическом совершенстве и звуко-ритмическом чувстве человека.

Переход от первобытно-общинного строя к рабовладельческой формации привёл к образованию ряда мощных цивилизаций Востока (Египет, Шумера, Вавилон, Китай и др.) с высоким уровнем материальной и духовной культуры, хорошо развитым эстетическим чувством. Одной из древних и наиболее развитых на Востоке была египетская культура. У древних египтян, видимо впервые в истории культуры, мы находим высоко развитое чувство красоты, прекрасного. Египтяне ценили физическую красоту (красоту человеческого тела, лица) и включали ее в сферу собственно эстетического.

Мы считаем, что физическая красота является сферой не только эстетической, а охватывает и область физического развития человеческого организма как естественного процесса изменения морфо-функциональных свойств в течение индивидуальной жизни. И этим процессом можно управлять с помощью физического воспитания, делая человека стройнее, гармоничнее, красивее. Следовательно, одним из компонентов, объединяющим физическое и эстетическое воспитание, выступает физическая красота человеческого тела.

Однако, это были отдельные идеи о единстве физического и эстетического воспитания, гармоническом развитии человека. Окончательно осознали и объединили эти идеи именно древние греки. Пифагорейцы отождествляли гармонию, совершенство, красоту, а также уделяли большое внимание вопросам эстетического воспитания в связи с рассмотрением музыки как средства воздействия на здоровье человека. Пифагор при помощи различных мелодий и ритмов восстанавливал гармонию душевных способностей. Он полагал, что музыка способствует здоровью, с её помощью можно очищать психику людей от вредных страстей, способствовать врачеванию болезней [1].

С нашей точки зрения, музыка может быть не только средством эстетического воспитания, а и средством физического воспитания. Проведение различных занятий с музыкальным сопровождением повышает эмоциональный фон, вызывает радость двигательной активности и эстетическое наслаждение, повышает интерес к занятиям. Следовательно, музыка является средством как физического, так и эстетического воспитания.

Центр внимания древнегреческого философа Сократа перемещается на человека. При этом человек интересуется Сократа лишь со стороны его практической деятельности, поведения, нравственности. С таких антропологических позиций Сократ подходит к рассмотрению эстетических проблем. Так, по Сократу, всякая человеческая деятельность преследует определённую цель. Эстетическая деятельность также является целесообразной, поэтому её продукты должны оцениваться с точки зрения соответствия определённой цели. Следовательно, не существует прекрасное как абсолютное свойство предметов и явлений. Оно раскрывается лишь в отношении и в сущности совпадает с целесообразным. Прекрасная вещь, по Сократу, это вещь, пригодная для чего-либо. Так, по его мнению, часто то, что прекрасно для бега, безобразно для борьбы, а то, что прекрасно для борьбы, безобразно для бега, потому, что всё хорошо и прекрасно по отношению к

тому, для чего оно хорошо приспособлено, и наоборот, дурно и безобразно по отношению к тому, для чего оно не приспособлено. А также на человека, прекрасного в беге не походит другой, прекрасный в борьбе [3, с.89].

Таким образом, философ считает прекрасным, когда антропометрические данные и уровень физического развития соответствуют виду деятельности и тесно связываются с соображениями практической пользы. Иначе говоря, прекрасно все, что в полной мере отвечает своему предназначению. Так, для штангиста характерны массивность и относительно короткие конечности, для гимнаста — развитая мускулатура рук и плечевого пояса, для пловца — гладкие мышцы. Легкоатлет-спринтер более массивен, чем стайер. И это, с позиций Платона, можно с полным основанием считать прекрасным. Высокий же и сухощавый человек не только функционально малопригоден для занятий штангой, но и сильно проигрывает в эстетическом отношении, когда появляется на помосте с громадой спортивного снаряда, точно так же, как тяжеловес нелепо выглядит на перекладине, что не может считаться прекрасным. Естественно, эти обстоятельства нельзя абсолютизировать. Например, известная фигуристка Беатрис Шуба не обладала лучшими антропометрическими данными для этого вида спорта и тем не менее достигла самых высоких результатов, в том числе и в художественной части своих программ. Но, всё же соответствие антропометрических данных избранному виду спорта имеет весьма существенное значение для их эстетической оценки (М.Я.Сараф, В.И.Столяров [13]).

Большая заслуга Сократа как эстетика, по мнению О.В. Дивненко, с которым мы согласны, состоит в том, что он подчеркнул органическую связь этического и эстетического, нравственного и прекрасного. Идеалом для него является прекрасный духом и телом человек. Поэзия и скульптура должны выражать чувства и переживания человека, ибо состояние души зримо отражается на лице, в жестах и действиях [2]. А в учении о гармонии, Сократ рассматривает единство внешней формы с прекрасными свойствами духа.

После Сократа мы можем выделить Платона и Аристотеля, которые также обращали внимание на проблему гармонического развития, в котором существенное место отводили единству физического и эстетического воспитания. Так, основным эстетическим требованием платоновской педагогики была соразмерность в развитии тела и души. Признавая главенство интеллекта, философ всё же настаивает на определённой пропорциональности. Истинную человеческую красоту он усматривает в гармоническом сочетании духовного и физического. Аргументировано призывая бороться со всякой узостью и односторонностью воспитания Платон говорит, что тот, кто занимается математикой или другим делом, требующим сильного напряжения мысли, должен давать и телу необходимое упражнение, прибегая к гимнастике; напротив, тому, кто преимущественно трудится над развитием своего тела, следует, в свой черёд, упражнять душу, занимаясь музыкой и всем тем, что относится к философии, если только он хочет по праву именоваться не только прекрасным, но и добрым [9]. Следует отметить, что великий философ

античности был и прекрасным атлетом-борцом, и наездником. В своё время он завоевал наивысшие награды на Истмийских и Пифийских играх. В этом ему помогло не только могучее телосложение и природная сила, но и упорство на тренировках, глубокое осмысление всей системы эллинской агонистики, умение связать её с умственной деятельностью и сделать надёжной опорой для умственной работы. И совершенно очевидно, что платоновские рассуждения о гармоническом воспитании были не просто рассуждениями, а высказываниями глубоко убеждённого и весьма компетентного мыслителя. В "Государстве" Платон говорит, что трудно найти лучше найденного путём долговременного опыта, а это ведь для тела гимнастика, для души музыка [10]. В этом высказывании философ античности определяет основные средства физического и эстетического воспитания, которые в развитии человека должны использоваться в гармоническом единстве — это гимнастика и музыка.

Платон признаёт значение музыкального образования, следуя этой узкой тропинкой вдоль широкой дороги, проложенной практикой современного ему аттического образования. И далее он продолжает, что воспитание посредством музыки является наиболее пригодным потому, что ритм и гармония лучше всего проникают вглубь души и сильнее всего охватывают её, принося с собою красоту, и делают душу правильно воспитанного человека красивой [11, с.401-402]. Так впервые мы встречаем высказывание о ритме музыки и его воздействии на душу человека.

Продолжая направление гармонического развития человека, Платон подчёркивает, что он отнюдь не рассматривает улучшение физического развития человека независимо от духовного. Последнее — "развитие души" — играет, конечно, направляющую роль, но именно поэтому-то необходимо заботиться о телесном развитии, поскольку пренебрежение последним ведёт к изнеженности и чрезмерной душевной чувствительности. Только у человека с гармоническим развитием духовных и физических данных "душа одновременно скромна и мужественна", следовательно, человека, наилучшим образом сочетающего музыку и гимнастику и в должной мере сообщающего их душе, мы с наибольшей справедливостью можем назвать самым музыкальным и гармоничным в гораздо большей степени, чем это можно сказать о том, кто настраивает струны [12, с.412]. Выводы Платона являются важными для обоснования теоретических положений нашего исследования.

Во многом близкими платоновским взглядам были и педагогические воззрения Аристотеля, который очень внимательно относился к проблеме единства духовного и физического воспитания. Важную роль во всестороннем, гармоническом развитии молодых эллинских аристократов философ отводил гимнастике. По Аристотелю, гимнастика способствует развитию не только тела человека, но и его характера: мужества и чувства достоинства. Говоря о гимнастическом воспитании, Аристотель признаёт его серьёзное значение не только на стадионах, но и на поле битвы. Однако при этом он последовательно придерживается своего учения о "середине", "умеренности", исключаящего непосильные гимнастические упражнения [16, с.150].

Основным средством эстетического воспитания Аристотель признавал музыку. По его мнению, музыка даже в большей степени, чем гимнастика, воздействует на нравственность человека и поэтому является необходимым элементом воспитания. Музыка имеет большое значение и в силу того, что благодаря ей, дети учатся ценить прекрасное. Ритм и мелодия, по мнению Аристотеля, содержат в себе ближе всего приближающееся к реальной действительности отображение гнева и кротости, мужества и умеренности и всех противоположных им свойств, а также и прочих нравственных качеств.

Следовательно, вслед за Платоном Аристотель выделяет в музыке ритм и мелодию как основные компоненты воздействия на чувства человека. В настоящее время большое развитие получила ритмическая гимнастика, аэробика как серия гимнастических упражнений под музыку. С помощью музыки задаётся единый темп, ритм движения, что обеспечивает высокую координацию движений и придает эстетическую осмысленность движениям всего тела.

Аристотель определяет цели физического и эстетического воспитания в гармоническом развитии личности. Так, цель физического воспитания ни в коем случае не должна заключаться в подготовке чемпионов, а музыкальное воспитание призвано научить людей получать удовольствие, слушая музыку, нежели добиваться совершенства в её исполнении.

Мы считаем, что философия Аристотеля актуальна и сегодня. Действительно, цель физического воспитания в школе — это высокий уровень гармонического физического развития личности школьника, направленность к достижению физического совершенства. Физическое совершенство — важная составная часть формирования прекрасного человека. Образ физического совершенства приобретает достоинства эстетического идеала в той мере, в какой он в своей целостности выступает как общественная ценность, способствующая гармоническому развитию личности и проявлению лучших человеческих сил и способностей. И тут, конечно, прав Аристотель, что никаких чрезмерностей в физических нагрузках быть не должно. Все средства и методы их применения должны согласовываться с целями и задачами физического воспитания. А вот спортивная деятельность, спорт, направлены на подготовку чемпионов, добивающихся высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня. Поэтому спорт основан на чрезмерных физических нагрузках, повышенных требованиях к возможностям человеческого организма и стремлении победить соперника в сложных условиях соревновательной борьбы.

По Аристотелю, всё воспитание должно осуществляться поэтапно, в соответствии с природой человека, который состоит из тела, души и разума [8]. Можно дополнить высказывания Аристотеля по проблеме воспитания эллинских аристократов позициями Ксенофонта. Говоря о единстве физического и эстетического воспитания, Ксенофонт указывает, что физическая закалка всегда должна гармонировать с интеллектом. Моральное здоровье всегда базируется на здоровье физическом. И это правильно, так как

если человек болен, то у него понижен уровень работоспособности в любой деятельности, в том числе и интеллектуальной. Одним из проявлений физического совершенства человека Ксенофонт считает высокий рост, который, вероятно, указывал, по мнению греков, на дородство. Он полагал также, что очень способствует укреплению здоровья охота и пребывание на свежем воздухе [14].

Завершая анализ единства физического и эстетического воспитания в Древней Греции, следует остановить внимание на калокагатии как одном из центральных понятий античной эстетики, обозначающей гармонию внешнего и внутреннего, которая является условием красоты человека. Калокагатия была основой греческой культуры и конечной целью афинской воспитательной системы. Её неизменным условием было могучее, красивое, пропорциональное, тренированное тело и выступления на стадионах во славу города и предков с целью исполнения гражданских обязанностей в классовом обществе. Эту мысль мы отчетливо видим у Лукиана, который отмечает, что граждане должны быть прекрасны душой и сильны телом, ибо именно такие люди хорошо живут вместе в мирное время и во время войны спасают государство и охраняют его свободу и счастье [7, с.336-337].

Крупный исследователь античной культуры А.Ф.Лосев [6, с.457] отмечал, что калокагатия — это сфера, где сливаются и отождествляются стихии души и тела. Возникает бытие, которое есть насколько же душа, настолько и тело.

Таким образом, древние греки впервые в истории человечества не только поставили, но и в значительной степени решили вопрос о воспитании человека гармонически развитого в интеллектуальном и физическом отношениях, сочетающего в себе всевозможные оттенки красоты внутренней и внешней. Главной заслугой греческих философов было то, что идеал прекрасного человека у них был прежде всего телесно-прекрасным. В прекрасном теле — здоровый дух. Совершенствуй свое тело и соответственно веди себя — вот лучший путь для достижения калокагатии.

Эстетические учения античных философов о гармоничном развитии человека, о взаимосвязи физического и эстетического воспитания имели большое значение для всех последующих исторических эпох и послужили основой современного понимания гармонического физического развития, достижения идеала физического совершенства не только в физкультурной, но и в спортивной деятельности.

Список использованных источников и литературы:

1. Антология мировой философии: В 4 т.- Т. 1.- М., 1969. - 576 с.
2. Дивненко О.В. Эстетика. - М.: Аз, 1995. - 274 с.
3. История эстетики: В 5 т. - М.: Изд-во Акад. художеств СССР, 1962. - Т. 1. - 682 с.
4. Лосев А.Ф. Жизнь и творческий путь Платона // Платон. Соч.: В 3 т.- М.: Мысль, 1969 -1974. - Т. 1. - С. 14.

5. Лосев А.Ф. Классическая калокагатия и ее типы. - М.: Искусство, 1960 - С.411-472.
6. Лукиан. Анахарсис, или об упражнении тела // Собр. соч.: В 2 т. - М.: Искусство, 1965. - Т.1.- 308 с.
7. Педагогические воззрения Платона и Аристотеля. - Пг.: Школа и жизнь, 1916. - С. 87-92.
8. Платон. Собрание сочинений в 4 т. Т. 3.- М.: Мысль, 1993.- 655 с.
9. Платон. Государство // Соч.: В 3 т.- М., 1972.Т.3, 4.1.- С. 89-455.
- 10.Платон. Государство // Соч.: В 3 т.- М., 1972.Т.3, 4.1. - С. 401-402.
- 11.Платон. Государство // Соч.: В 3 т.- М., 1972.Т.3, 4.1 - С.412.
- 12.Сараф М.Я., Столяров В.И. Введение в эстетику спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 104 с.
- 13.Тахо-Годи А.А. Классическое и эллинское представление о красоте в действительности и в искусстве // Эстетика и искусство. - М., 1966. - С. 87.
- 14.Токарев С.А. Проблемы общественного сознания доклассовой эпохи. - М., 1972. - 29 с.
- 15.Юмтель Ш. Портрет педагога. Аристотель // Перспективы.- 1990.- № 2.- С. 150-160.

УДК 159.913:796.07:159.942.2

Свило Янина Владимировна
*магистр психологических наук,
педагог-психолог*

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ И ЕЕ СВЯЗЬ С ОПТИМИЗМ И ЛОКУСОМ КОНТРОЛЯ

*ГУО «Средняя школа №2 имени Ф.Я. Кухарева г. Добруша»
г. Добруша, Республика Беларусь*

Аннотация. Рассмотрено понятие нервно-психической устойчивости. Приводятся результаты исследования нервно-психической устойчивости спортсменов, а также уровня оптимизма и локуса контроля; доказывається их взаимосвязь.

Ключевые слова: *стресс, стрессоустойчивость, спортсмены, психологическая устойчивость, нервно-психическая устойчивость, оптимизм, локус контроля.*

Annotation. *The concept of neuropsychic stability is considered. The results of the study of the neuropsychic stability of athletes, as well as the level of optimism and locus of control are given; their interconnection is proved.*

Key words: *stress, stress tolerance, athletes, psychological stability, psychological stability, optimism, locus of control.*

Спорт высших достижений связан с большими не только физическими, но и психологическими нагрузками. Нестабильность деятельности спортсмена на соревнованиях высокого ранга зачастую связаны с низкой психической устойчивостью к стрессогенным факторам соревновательной деятельности.

При профилактике и диагностике эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. Нервно-психическая устойчивость показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами [1].

За рубежом изучением проблематики нервно-психической устойчивости у спортсменов занимался Е.В. Мельник. Он нервно-психическую устойчивость рассматривает как компонент индивидуализации психологической подготовки спортсменов [2]. А.Н. Забогонская изучала особенности проявления нервно-психической устойчивости у спортсменов различных видов спорта со сложной координацией [3]. Комплексным подходом к анализу нервно-психической устойчивости выступает ее изучение в процессе обеспечения психической надежности спортсмена [4]. Под психической надежностью спортсмена они рассматривают сложное интегративное качество личности, обеспечивающее устойчивость основных психических механизмов в экстремальных условиях тренировки и соревнований.

Существуют исследования, в которых сравнивались успешно и менее успешно выступающие спортсмены с точки зрения психологической устойчивости, было установлено, что первые характеризуются более высокими уровнями концентрации и уверенности в себе, а также более низкими уровнями тревожности. Успешно выступающие спортсмены характеризовались также, более положительными мыслями и в большей степени использовали положительные идеомоторные акты с целью визуализации успеха. Кроме того, они более решительные и более обязательные, чем их менее успешно выступающие товарищи [5].

Спортсмен редко прямо скажет тренеру, что он боится. Ведь так не должен поступать мужчина, и поэтому даже самые встревоженные и обеспокоенные спортсмены, вероятнее всего, открыто не выскажут своих страхов, поскольку побоятся признать свою слабость. Однако поведение спортсмена может свидетельствовать о том, что он встревожен. Например, известно, что встревоженный человек охотнее обсуждает свои слабости и недостатки, чем нетревожный. Тревожность часто проявляется в поведении, которое можно было бы назвать чрезмерной чувствительностью к раздражению. Спортсмен, который входит в незнакомый зал или на чужое поле и начинает при этом жаловаться на что-то, тем самым косвенно говорит тренеру, что он в той или иной мере встревожен. Задача тренера заключается в своевременной помощи спортсмену, своего рода словесная психологическая

встряска [6]. Также эффективной считается процедура самовнушения и управления своим психическим состоянием, они зависят от знания спортсменом своих индивидуальных особенностей, различных состояний. Самоконтроль способствует различию отдельных ощущений, правильности их оценки. Контролировать себя — значит справляться со страхом, стрессом, гневом, этими самыми страшными врагами в нашей жизни [7]. В спортивной практике было много примеров, когда спортсмен из-за нервно-эмоционального напряжения не мог поддерживать спортивную форму. В состоянии спортивной формы спортсмен тренируется с удовольствием, несмотря на большую физическую нагрузку; он неохотно прекращает тренировку, когда истекает время. М.Буаже, говоря о спортивной форме, отличал, что единицам удается поддерживать максимальную энергию, сто — остаются позади этой желаемой формы, и сто других впадают в перетренированность. Состояние «быть в форме», быть готовым проявить все свои возможности, базируется на физической, технической, тактической и морально-волевой подготовке спортсмена. Спортсмен сможет добиться успеха в стрессовых ситуациях только в том случае, если сумеет эффективно управлять своим эмоциональным состоянием [8].

С помощью методики «Прогноз», мы выявили, что средний показатель по выборке спортсменов равен 15,34, что говорит о том, что нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях.

Анализируя группы нервно-психической устойчивости (НПУ) можно заметить, что большая часть испытуемых относятся к удовлетворительной группе (52%). Эта группа характеризуется возможностью в экстремальных ситуациях умеренных нарушений психической деятельности, сопровождающихся неадекватным поведением, самооценкой и (или) восприятием окружающей действительности. 36% — к хорошей группе НПУ, которая характеризуется низкой вероятностью нервно-психических срывов, адекватными самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках. 8% — к неудовлетворительной группе, у них возможны нарушения психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках. И только 4% испытуемых относятся к высокой группе, для которой характерна низкая вероятность нарушений психической деятельности, высокий уровень поведенческой регуляции (рисунок 1).

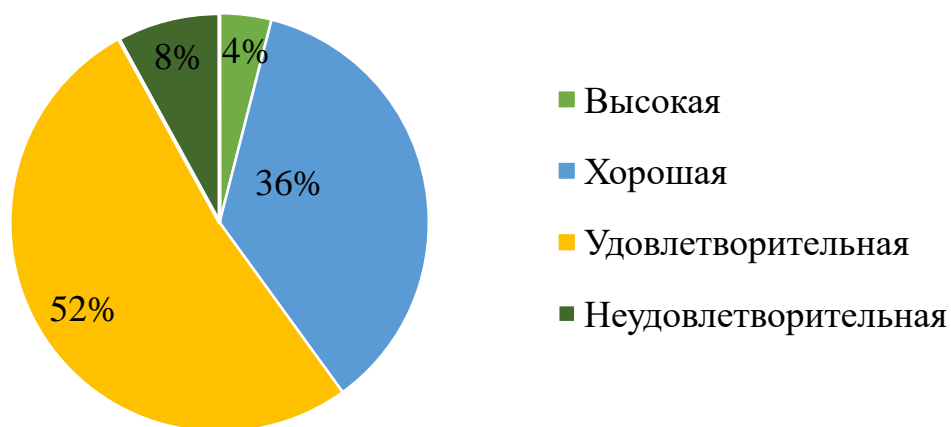


Рисунок 1 – Группы НПУ по методике «Прогноз»

Таким образом, высокие показатели по уровню устойчивости, говорят о сохранении оптимально уровня работы психики в напряженной ситуации. Это помогает спортсмену твердо оценивать ситуацию, выделять основные цели и оптимальные способы их достижения, помогает мобилизовать все необходимые ресурсы. В целом, это относительно стабильный показатель. Все это помогает максимально безопасно адаптироваться к происходящим вокруг событиям. В формировании всего этого большая роль принадлежит таким характеристикам личности спортсменов, как самооценка, локус контроля, эмоциональность, оптимизм, жизнестойкость. Что в очередной раз доказывает необходимость комплексного изучения влияния этих личностных характеристик на спортсмена и друг на друга в целом.

Остановившись на прогнозе можно отметить, что преобладающее большинство спортсменов (92%) имеют благоприятный прогноз, и только 8% – неблагоприятный. Наглядно это можно представить в виде диаграммы (рисунок 2).



Рисунок 2 – Прогноз нервно-психической устойчивости спортсменов

Это говорит о низкой вероятности срывов, что важно в спортивной карьере. Ведь спорт постоянно сталкивает человека со стрессовыми ситуациями. Спортсмен часто работает на пределе своих физических и психологических возможностей. И здесь ему важно иметь власть над своим

нервно-психическим состоянием, уметь его контролировать. И в течении своей жизни и спортивной карьеры, каждый спортсмен выбирает наиболее подходящие для него способы саморегуляции своего психического состояния.

Анализируя результаты по шкалам оптимизма/пессимизма, мы выявили, что у большинства спортсменов (82%) преобладает оптимизм над пессимизмом, у 12% – пессимизм над оптимизмом, а у 6% это два показателя выражены в равном соотношении. Это видно на рисунке 3.

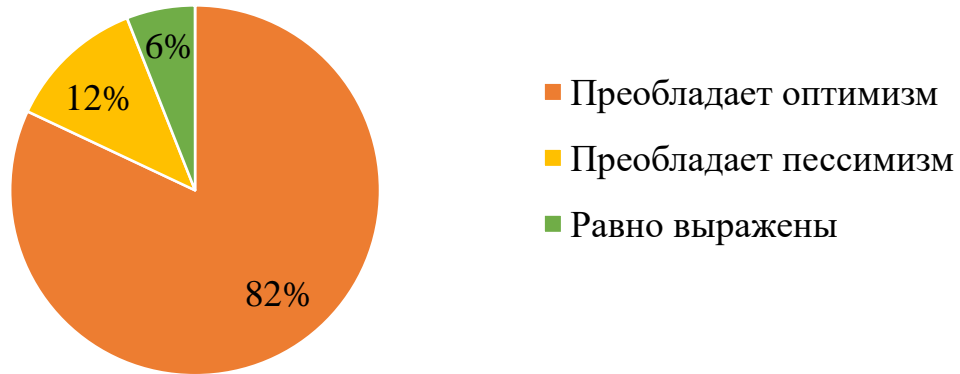


Рисунок 3 – Соотношение уровня оптимизма и пессимизма

В целом, можно отметить, что показатель оптимизма в среднем по группе значительно выше, чем показатель по шкале пессимизма (10,1 и 5,06 соответственно).

Оптимизм играет важную роль тренировочной и соревновательной ситуации. Уверенность в своих силах и возможностях, помогает спортсмену собраться и действовать, помогает ему решиться на риск. Даже если уверенность в своих силах иллюзорна, она их мобилизует. Все это способствует адаптации к стрессовой соревновательной ситуации. Имеются даже исследования, доказывающие, что оптимизм способствует укреплению иммунной системы человека и помогает в борьбе с заболеваниями. Что в свое очередь, играет немаловажную роль в спорте, который связан с травмами. Это одна из причин временного или окончательного завершения спортивной карьеры. Поэтому быстрое восстановление очень важно для спортсмена. А здесь существенная роль принадлежит оптимизму. Оптимизм дает уверенность и стремление вперед, без чего невозможно достижение высоких спортивных результатов. Пессимизм же, наоборот сдерживает спортсмена. Не дает ему рискнуть, раскрыть себя и обрести уверенность в своих возможностях.

Изучая локус контроля исследуемых спортсменов, мы выявили, что большинство из них (66%) (рисунок 4) имеют интернальный локус контроля. Они чаще всего убеждены в неслучайности своих успехов или неудач, зависящих от компетентности, целеустремленности, уровня способностей и являющихся закономерным результатом целенаправленной деятельности и самодеятельности. Таким образом, большинство спортсменов склонны принимать ответственность за все происходящее вокруг на себя. Это важно в спорте, так как это стимулирует их к действиям, к работе над собой. Помогает рефлексировать прошлый опыт и искать решения существующих проблем. Это

способствует его личностному росту. Этот показатель может быть связан с агрессивностью и оптимизмом. Ведь когда у человека есть установка, что все зависит от него, то он уверен, что может изменить все в лучшую сторону, что сможет найти выход из любой ситуации. Но тут опасность состоит в том, что негативные результаты спортсмен тоже приписывает себе. И тогда он может формировать у себя чувство вины, что негативно скажется на его отношении к себе и к жизни в целом. Поэтому важно, чтобы у спортсмена-интроверта уровень оптимизма преобладал над пессимизмом.

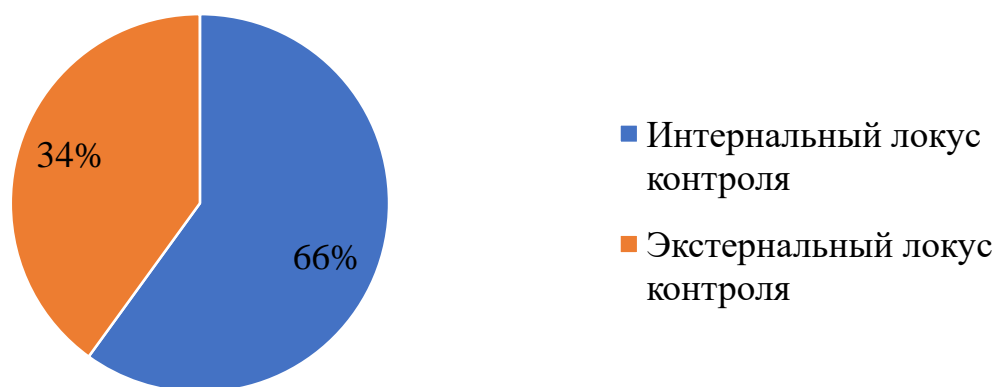


Рисунок 4 – Соотношение интернального и экстернального локуса контроля

При этом 34% испытуемых имеют экстернальный локус контроля. Для них характерно внешне направленное защитное поведение, в качестве атрибуции ситуации они предпочитают иметь шанс на успех. В общем плане это указывает на то, что любая ситуация им желательна как внешне стимулируемая, причем в случаях успеха происходит демонстрация способностей.

В результате статистического анализа, с помощью критерия Пирсона, мы выявили связь уровня нервно-психической устойчивости с локусом контроля и оптимизмом. Это говорит о том, что они оказывают непосредственное влияние на нервно-психическую устойчивость спортсмена. Таким образом, чем выше уровень оптимизма, тем выше уровень нервно-психической устойчивости; а также чем выше показатели по уровню нервно психической устойчивости, тем выше показатели интернальности локуса контроля. Следовательно, можно сделать вывод, что для большинства спортсменов характерен удовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости, благоприятный прогноз, преобладание оптимизма и интернального локуса контроля. Каждому спортсмену нужно и важно быть уверенным в своих силах, не только во время соревнований, но и во время тренировок. Если спортсмен «опускает руки», нужно провести коррекцию психологии и восстановить веру в себя у спортсмена. Для коррекции психологии спортсменов в роли психолога может выступить и тренер спортсменов.

Список использованных источников и литературы:

1. Практикум по психологии состояний: учебн. пособ. / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
2. Мельник Е.В. Нервно-психическая устойчивость как компонент индивидуализации психологической подготовки спортсменов / Е.В. Мельник, Е.В. Силич (Воскресенская) // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. – Серыя 3. Філалогія, педагогіка, псіхалогія. – 2009. – № 3 (88). – С. 138-142.
3. Забогонская А.Н. Особенности проявления нервно-психической устойчивости у спортсменов различных видов спорта со сложной координацией / А.Н. Забогонская, Е.В. Мельник // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь / редкол.: Н.Г. Кручинский. – Минск: НИИ ФКиС РБ, 2012. – Вып. 11. – С. 4-60.
4. Буторин В.В. Психическая устойчивость к стрессогенным факторам в соревновательной деятельности биатлонистов / В.В. Буторин // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании: Материалы V межрег. науч.-практ. конференции с междунар. участием. – М.: ООО «Центр социального прогнозирования и маркетинга», 2016. – С. 61-65.
5. Намазов А.К. Психологическая устойчивость спортсменов / А.К. Намазов, М.В. Оленникова // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения // Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого». – СПб, 2016. – С. 426-429.
6. Рахимова М. Ш. Методы достижения психической устойчивости боксеров группы начальной подготовки во время соревнований / М.Ш. Рахимова // Молодой ученый. – 2018. – № 25. – С. 270-274. — URL <https://moluch.ru/archive/211/51690/> (дата обращения: 15.02.2019).
7. Рэндалл Дж. Х. Полный путь каратэ / Дж. Х. Рэндалл, О. Эдмонд. – М., АСТ: Астрель. – 2009. – С. 35.
8. Ильин Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – ООО «Литерпресс». – 2009. — 352 с.

Сергиенко Лиана Геннадиевна
старший преподаватель
Сергиенко Лилия Георгиевна
старший преподаватель

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика*

Аннотация. *Сергиенко Лиана Г., Сергиенко Лилия Г. Основные средства и методы для развития гибкости на занятиях по физическому воспитанию. На основании экспериментального материала авторы в своей работе используют разнообразные средства физической культуры, позволяющие наиболее эффективно развивать физическое качество - гибкость (подвижность суставов), а также разнообразить учебный процесс.*

Ключевые слова: *гибкость, амплитуда движений, физическая культура, физические упражнения.*

Annotation. *Sergiyenko Liana, Sergiyenko Liliya. Development of flexibility by the use of traditional and not traditional facilities of physical culture. Working on the basis of experimental data the authors used a variety of means of physical training, which allows the flexibility to develop more effective (joint mobility) have engaged in rhythmic gymnastics, as well as to diversify the learning process.*

The keywords: *physical culture, flexibility, physical exercises, motion amplitude.*

Актуальность. Одной из важнейших задач современного общества является проблема здоровья. Выработка методических подходов к сохранению и укреплению индивидуального здоровья, формирование культуры здоровья, воспитание потребности в здоровом образе жизни, выработка привычки к постоянным занятиям физическими упражнениями диктует к необходимости к научному исследованию.

Одним из самых главных средств развития и укрепления ресурсов здоровья является систематическая физическая активность в течение всей жизни, которая формируется в процессе физического воспитания личности.

Грамотное отношение к себе, своему телу, потребность в укреплении здоровья формируется физическим воспитанием и именно на занятиях физической культурой во всех образовательных учреждениях.

Увлечь студентов вуза к физической культуре несложно. Интерес к занятиям объясняется разнообразием упражнений, доступностью выполнения каждого упражнения при незначительном его обучении, где можно использовать еще и музыкальное сопровождение. Студентов можно привлечь

красотой, необычностью и большим разнообразием многих упражнений. Физические упражнения формируют правильную осанку, развивают выносливость, силу, увеличивают подвижность суставов, улучшают координацию движений.

Благотворное воздействие на мышечно-связочный аппарат, на все внутренние органы оказывают занятия физической культурой. Занимающийся, хорошо владеющий техникой выполнения упражнениями, умело согласует фазы дыхания с фазами движения.

Анализ литературы. Одним из важнейших физических качеств является гибкость или подвижность суставов. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой движений.

Развитие гибкости - необходимое условие для технической подготовки занимающихся. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движений, пластичность, совершенствовать технику, выполнять упражнения с большой амплитудой. При недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы [2]. И поэтому проблемы совершенствования гибкости постоянно находятся в поле зрения ученых и специалистов: Матвеев Л.П., Лисицкая Т.С., Лях В.И. [1,2,3].

Более эффективно развивать гибкость (подвижность суставов) у занимающихся позволяют исследования по использованию разнообразных средств физической культуры, что позволяет еще и разнообразить учебный процесс.

При высоком уровне подвижности возникают предпосылки для экономичного движения в суставе, так как если оказывается большей исходная длина мышц, это позволяет проявить большую силу, сочленения становятся более податливыми, значит, для осуществления движения в суставе требуется меньшая сила [4].

Однако следствием плохой эластичности мышц и связок, окружающих эти суставы, является недостаточная подвижность в суставах, а также из-за плохого развития мышц-антагонистов.

Поэтому развивая гибкость, необходимо развивать и силу мышц-антагонистов [5].

Гибкость проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний - разгибаний и в других движениях. Соответственно показатели гибкости измеряют по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах) [1]. Гибкость является одним из ведущих качеств, когда речь идет об амплитуде движений.

Максимальная амплитуда движения является измерителем гибкости. От эластичности, т. е «податливости» мышц и связок, зависит качество гибкость.

Возможность выполнять то или иное движение с оптимальной амплитудой, направлением и напряжением мышц, определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц.

Средством для совершенствования гибкости служат специальные упражнения на растягивание. Выполнять движения с максимальной

амплитудой даст возможность многократное повторение упражнений на растягивание, при котором мышцы несколько удлиняются, становясь более эластичными.

Различают активную и пассивную гибкость.

Пассивная гибкость - это предельная амплитуда, которая достигается за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом или отягощением. Активная гибкость это максимально возможная подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц [6].

Пассивная гибкость определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил (сил тяжести: шпагат и пружинистые движения) или инерции движения отдельных частей тела (махи ногами, руками) и соответствует анатомическому строению сустава. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил, например, веса партнера или его мышечных усилий [6].

Активная гибкость зависит от силы мышечных групп, окружающих сустав, их способности за счет соответствующих собственных усилий производить движения в суставах (прыжок в шпагат). Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет собственных напряжений мышц [8].

Величина активной гибкости всегда меньше пассивной. Так, при отведении ноги амплитуда движения в тазобедренном суставе меньше, чем при том же движении, выполненном махом или с помощью партнера [7].

Однако только при одновременном развитии активной и пассивной гибкости можно достичь оптимальной подвижности в суставах.

Следует учитывать, что под влиянием утомления за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения активная гибкость уменьшается. Однако при утомлении за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению, пассивная увеличивается.

При развитии качества гибкость используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Пассивные упражнения бывают статического характера, т. е. удержание позы и динамического характера, т.е. пружинистые движения.

Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинистых движений с последующей фиксацией позы [2].

Разделяют также общую и специальную гибкость. Максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах характеризуется общая гибкость. Специальная гибкость характеризуется амплитудой движений, соответствующих технике конкретного двигательного действия [9].

Специальная гибкость это предельная подвижность в отдельных суставах, соответствующая требованиям избранного вида спорта.

Гибкость развить труднее, чем силовые качества. Для регулярного контроля над уровнем развития гибкости применяют контрольные тесты.

С физиологической точки зрения гибкость зависит от анатомо-физиологических факторов:

- от строения суставов;
- от эластичности связочного аппарата;
- от эластичности мышц и их функционирования иннервации и химических процессов;
- от эмоционального состояния (воля, ЦНС);
- от исходного положения тела и его частей;
- от внешних условий (температура по Цельсию);
- от времени суток (вечером лучше);
- от возраста;
- от половых различий.

Гибкость, т.е. подвижность в суставах так же предопределяется некоторыми задатками: пластичностью мышц, динамичностью и концентрированностью нервной системы, типом телосложения, типом мышечной памяти.

Для развития гибкости используют: пружинистые движения типа наклонов, висов, выпадов или маховые, а так же растягивающие движения, выполняемые с партнером. Пассивные упражнения наибольшую эффективность приносят на первом этапе развития данного качества.

Для развития гибкости необходимо использовать:

- Удержания положений с помощью партнера, в которых мышцы наиболее растянуты.
- Пассивные движения (для растягивания группы мышц), выполняемые за счет усилий других групп мышц (например, наклоны).
- Растягивающие движения с помощью партнера.

Упражнения необходимо разделить на четыре группы:

- маховые (или пружинные) движения с отягощением или с амортизаторами;
- статические удержания положений с растяжением, близким к максимальному, и последующие маховые движения с наибольшим растяжением мышц;
- статические удержания положений с наибольшим растяжением мышц;
- статические упражнения с отягощением.

Сочетание общей и специальной физической подготовки является одним из главных условий в занятиях, компонентом которой является гибкость.

С возрастом, в связи с увеличением массы сухожилий (сравнительно с мышцами) и некоторым уплотнением самой мышечной ткани тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил увеличивается и гибкость ухудшается. И для того чтобы предупредить возрастное ухудшение

подвижности в суставах, необходимо постоянно развивать пассивную гибкость [7].

Цель и задачи исследования. Основная наша цель при занятиях физическим воспитанием была создание прочной основы для воспитания сильного, здорового, работоспособного и гармонично-развитого молодого поколения.

Цель исследования: оценить эффективность применяемых средств и методов для развития гибкости на занятиях физическим воспитанием, а также изучить возможность комплексного использования средств гимнастики в учебном процессе со студентами ДонНТУ для повышения уровня развития физического качества гибкости (подвижности суставов).

Эксперимент был организован и проведен на базе легкоатлетического манежа ДонНТУ, в котором принимали участие 41 студент первого и второго курсов. Средний возраст испытуемых составил 18,2 лет. Эксперимент проходил в течение одного года. В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование.

Для изучения уровня развития гибкости испытуемых нами использованы четыре теста:

- для плечевого пояса - прокручивание гимнастической палки;
- для поясничного отдела позвоночника - гимнастический мост, наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;
- для тазобедренного сустава - продольный шпагат.

Результаты исследования. Сам процесс развития гибкости осуществлялся постепенно. Упражнения, направленные на развитие гибкости, применялись систематически, т.е. каждом занятии, хотя сама дозировка упражнений, была небольшой. Так же эти упражнения предлагалось включить в утреннюю гимнастику.

Нами были использованы упражнения для развития гибкости: наклоны назад, в стороны, вперед, «мосты», шпагаты, махи, удержание ноги.

Перед тем как перейти к упражнениям на повышение подвижности суставов, проводилась разминка для разогревания мышц. Упражнения на растягивание повторяли до появления ощущения лёгкой болезненности, что давало определенный эффект для развития гибкости. Упражнения на растягивание, которые были динамического (пружинистые, маховые, и т.п.) и статического (сохранения максимальной амплитуды при различных позах) характера являлись основными средствами развития гибкости. Также упражнения на растягивание выполнялись как с отягощением, так и без него. Использование отягощений позволило акцентировано развивать мышцы, которые обеспечивают движения в данных суставах.

На отдельных занятиях и в течение года нагрузка в упражнениях на гибкость увеличивались за счёт увеличения количества упражнений и числа их повторений.

Комплексы упражнений, направленные на развитие подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата, состояли из

упражнений активных и пассивных (максимальная амплитуда достигается с помощью дополнительных внешних усилий).

Темп при активных упражнениях составлял одно повторение в 1 секунду, а при пассивных одно повторение в 1–2 секунды при удержании статических положений (работа выполнялась – 20-30 секунд).

Перед студентами при выполнении заданий на гибкость ставилась конкретная цель: дотянуться рукой до определённого предмета или точки. В результате этот приём позволил добиться большей амплитуды движений.

Для развития гибкости нами был применен повторный метод, который состоял из серий упражнений на растягивание по 10-12 повторений в каждую сторону. Саму амплитуду движений мы увеличивали от серии к серии. Примененные нами упражнения принесли наибольший эффект, когда занимающиеся ежедневно выполняли их дома и не пропускали учебные занятия. От общей продолжительности занятия развитию гибкости мы уделяли примерно 40% времени. Упражнения на развитие гибкости мы использовали, применяя следующее соотношение: 40% - пассивные; 40% - активные; 20% - статические.

Система домашнего задания, используемая нами, включала упражнения, направленные на развитие гибкости в тазобедренных суставах, позвоночника, подколенных связок. В учебном процессе для развития гибкости нами применялись упражнения скоростно-силового характера: махи с последующим удержанием ног, пружинистые движения. При этом мы часто использовали отягощения. Однако вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений.

Предложенные нами упражнения на гибкость выполнялись в следующей общепринятой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем – туловища и нижних конечностей.

Для облегчения выполнения упражнений мы иногда использовали опору.

Начинали студенты выполнять упражнения у опоры, затем без опоры. Пассивную и активную гибкость мы старались развивать параллельно.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- Повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперёд).
- Движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперёд до отказа).
- Инерция движений, какой либо части тела (махи ногами вперёд или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).
- Активная помощь партнёра.
- Дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).

Так как под действием утомления активная гибкость несколько снижается, а пассивная увеличивается, то конце каждого занятия нами были использованы упражнения преимущественно на развитие пассивной гибкости.

Выводы.

Для развития гибкости вначале обучения необходимо уделять большее внимание упражнениям для развития гибкости пассивного характера, а в дальнейшем чередовать упражнения направленные на развития как пассивной, так и активной гибкости.

Примененная нами методика позволила улучшить гибкость на начальном этапе ее развития, так как постоянное сочетание упражнений на развитие пассивной и активной гибкости существенно улучшает развитие качества гибкости в целом.

Так как гибкость необходимо развивать последовательно, то на начальном этапе обучения отдается предпочтение суставной гимнастике. Затем необходимо добавлять упражнения, направленные на специализированную подвижность в суставах. Для закрепления результата следует применять упражнения для поддержания достигнутого уровня гибкости.

Использованная нами методика позволят создать благоприятные предпосылки для развития пассивного и активного видов гибкости, на основе которых эффективно осваиваются новые упражнения.

Предлагаемая методика развития гибкости в учебном процессе составляет эффективную модель построения учебных занятий, что выразилось в улучшении показателей развития гибкости и качества освоения новых упражнений, структурных связей и элементов на занятиях по физическому воспитанию.

Применяемый нами комплексный набор средств, методов и методических приёмов, направленный на развитие гибкости в процессе педагогического эксперимента позволил повысить уровень двигательной подготовленности занимающихся.

При использовании предлагаемой методики для развития гибкости, нами был зафиксирован прирост результатов.

Список использованных источников и литературы:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для физкультур, вузов / Л. П. Матвеев. 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт и др., 2008. - 544 с. - (Корифеи спорт. науки).
2. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 231с.
3. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. 1999. - № 1. - С. 4-10.
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: учеб. -метод. пособие / Ю.В. Менхин. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
5. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: автореф. дис. канд. пед. наук / О.П. Власова. – Омск., 2011. – 25с.

6. Сергиенко Лилия, Сергиенко Лиана. Особенности развития гибкости на начальном этапе обучения. // Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах: матеріали I всеукраїнська наук.-практ. конф., 4 березня 2014р., - Донецьк: ДонДУУ, 2014. – С. 163-170.
7. Сергиенко Лилия, Сергиенко Лиана. Развитие гибкости посредством применения традиционных и нетрадиционных средств физической культуры. // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы I Международной к заочной науч.-практ. конф.(г. Донецк, 26 февр.2016г.) / под ред. Л.А. Деминской: ДИФКС. – Донецк: 2016. - С.985-990.
8. Алисов Н.Я. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование методики её развития: автореф. дис. . канд. пед. наук / Н. Я. Алисов. - Л., 1971.-18 с.
9. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания: учеб. Для студентов фак. культ.пед. Ин-тов по спец. 03.03. – М.: просвещение, 1990. – 287с.

УДК 796.071

Солоненко Оксана Александровна¹

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физической культуры,

Дубова Ольга Игоревна¹

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,

Судаков Павел Константинович²

директор

ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет
им. К. Д Ушинского»¹,*

*МУ «Физкультурно-спортивный центр» Ярославского муниципального района²
г. Ярославль, Российская Федерация*

Аннотация. Солоненко Оксана Александровна, Дубова Ольга Игоревна, Судаков Павел Константинович. Повышение профессиональной компетентности специалистов сферы физической культуры и спорта. В статье рассмотрены исследования в области теоретического и практического обоснования профессиональной компетентности специалиста сферы физической культуры и спорта на примере соответствия профессиональному стандарту «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре».

Ключевые слова: образование взрослых, профессиональное образование, профессиональные стандарты, развитие профессиональных компетенций, компетентностный подход, специалист по физической культуре и спорту.

Annotation. *Solonenko Oksana, Dubova Olga, Sudakov Pavel. Improving the professional competence of specialists in the field of physical culture and sports. The article deals with the research in the field of theoretical and practical justification of professional competence of a specialist in the field of physical culture and sports on the example of compliance with the professional standard "instructor-Methodist for adaptive physical culture."*

Key words: *adult education, professional education, professional standards, development of professional competences, competence approach, specialist in physical culture and sport.*

Актуальность. Выбранная тема является, в настоящее время, особо актуальной. Поскольку, при огромном потенциале для исследования проблемы (развитая сеть спортивных и физкультурно-оздоровительных учреждений, научное сообщество и профильные кафедры высших учебных заведений, реализация программ экспериментальных площадок профильных министерств, авторские программы спортивной подготовки, феноменальные спортивные достижения и т.п.) теоретического обоснования профессиональной компетентности специалиста сферы физической культуры и спорта в научной литературе недостаточно.

При изучении программ профессиональной переподготовки и содержания курсов повышения квалификации, предлагаемые различными образовательными организациями можно сделать вывод о том, какими профессиональными компетенциями после обучения будет обладать специалист, как содержание программы соотносится с требованиями профессионального стандарта и программами федеральных стандартов спортивной подготовки и насколько востребованным будет курс у профессионального сообщества.

Цель: выявить и обосновать условия эффективности повышения профессиональной компетентности специалистов сферы физической культуры и спорта.

В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать содержание понятия «компетентность» и его понимание в современных педагогических и психологических исследованиях.
2. Обосновать структуру и содержание профессионального стандарта специалиста в сфере физической культуры и спорта.
3. Охарактеризовать роль профессионального стандарта в организации процесса повышения профессиональной компетентности специалиста.
4. Выделить и описать направления и методы повышения профессиональной компетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта.

Анализ теоретических и практических аспектов изучаемой проблемы позволил сформулировать **гипотезу исследования**.

Повышение профессиональной компетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта будет эффективным если:

- структура и содержание программ профессиональной подготовки будут синхронизированы с требованием профессиональных стандартов;
- разработка программ будет осуществляться дифференцированно в зависимости от уровня специалиста в отрасли и области применения полученных компетенций;
- содержание программ будет системно обновляться в соответствии с потребностями профессионального сообщества.

Методы исследований. Теоретическую и методологическую основу исследования составил компетентностный подход, обоснованный В.И. Байденко, И.А. Зимней и др., концепция социализации взрослых средствами образования И.Ю. Тархановой, теоретические подходы к организации дополнительного профессионального образования Т.В. Бугайчук, О.А. Коряковцевой, теоретические и методические разработки в области образования и ФКиС, законодательные акты по регулированию образовательного процесса и процесса спортивной подготовки в РФ. В работе также использован метод комплексного анализа профессиональных стандартов, федеральных стандартов спортивной подготовки, структур и содержания программ профессиональной подготовки и курсов повышения квалификации специалистов отрасли ФКиС.

В ходе проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

Во-первых, теоретический анализ понятия компетентность показал, что его относительно систематическое и целенаправленное употребление в сфере образования и профессиональной деятельности началось сравнительно недавно - с середины XX века. Его использование было связано с тем, что «знаниевая» парадигма в зарубежном образовании (Европа, США) не позволяла достаточно строго очерчивать границы требований к результатам общего и профессионального образования, к оценке результатов профессиональной деятельности специалистов разного профиля.

Во-вторых, несмотря на достаточно небольшую историю использования термина и идеи компетентности, в ней могут быть выделены этапы:

1 этап - (60-70-е гг. XXв.) происходило разграничение понятий компетенция и компетентность, выделение разных видов компетенций.

2 этап - (70-90-е гг. XX в.) происходило расширение сфер применения компетентностного подхода - от языкового образования к проблеме управления, менеджмента, общения и т.д.

3 этап - (конец 90-х XX в. - по настоящее время) компетентностный подход расширяется до социальной сферы, к которой относится и сфера профессионального педагогического образования и педагогической деятельности.

Важно, что на примере социальной сферы было показано широкое понимание компетенции и компетентностного подхода, включающее не только наличие у выпускника и специалиста определенной базы знаний, умений и навыков, но и готовность и способность осуществлять конкретные действия в условиях самостоятельной профессиональной деятельности.

В-третьих, только в последние десять лет наступает относительная ясность во взаимосвязи между идеями компетентностного подхода и проблемами профессионального образования и оценки эффективности профессиональной деятельности. Этот процесс связан:

- с реализацией идеи непрерывного образования, заложенной в законе об образовании;
- внедрением образовательных стандартов высшего образования, описывающих требования к результатам образования на языке формируемых компетенций;
- внедрением в практику оценки трудовой деятельности профессиональных стандартов, описывающих конкретные параметры и показатели деятельности специалиста той или иной сферы и вида деятельности.

Решение проблемы повышения профессиональной компетентности специалистов сферы физической культуры и спорта было рассмотрено на примере одного из наиболее трудоемких видов деятельности - работы инструктора-методиста по адаптивной физической культуре.

На этом примере показано, что возможны разные варианты и направления повышения профессиональной компетентности данного специалиста. Все они, основываясь на функциональной карте вида профессиональной деятельности, а также на содержании Национальной рамки квалификаций России, могут быть разделены на два типа - «горизонтальное» и «вертикальное» повышение профессиональной компетентности.

Данная идея может быть применима не только к сфере деятельности инструктора-методиста по адаптивной физической культуре, но и к остальным десяти видам деятельности в сфере физической культуры и спорта - спортсмен, тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту, тренер и др.

Начиная с 2014 г. Министерством труда РФ были введены в действие 11 профессиональных стандартов специалистов, напрямую связанных с обеспечением работы сферы физической культуры и спорта. Перечень этих стандартов представлен ниже в таблице 1.

Таблица 1 - Профессиональные стандарты сферы физической культуры и спорта

Код стандарта	Наименование стандарта	Нормативный правовой акт, утвердивший стандарт
05.001	Спортсмен	<u>Приказ</u> Минтруда России от 07.04.2014 N 186н
05.002	Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту	<u>Приказ</u> Минтруда России от 04.08.2014 N 528н
05.003	Тренер	<u>Приказ</u> Минтруда России от 07.04.2014 N 193н
05.004	Инструктор-методист по адаптивной физической культуре	<u>Приказ</u> Минтруда России от 04.08.2014 N 526н
05.005	Инструктор-методист	<u>Приказ</u> Минтруда России от 08.09.2014 N 630н
05.006	Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних	<u>Приказ</u> Минтруда России от 16.11.2015 N 871н
05.007	Спортивный судья	<u>Приказ</u> Минтруда России от 23.10.2015 N 769н
05.008	Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта	<u>Приказ</u> Минтруда России от 29.10.2015 N 798н
05.009	Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования	<u>Приказ</u> Минтруда России от 17.12.2015 N 1025н
05.010	Специалист по антидопинговому обеспечению	<u>Приказ</u> Минтруда России от 18.02.2016 N 73н
05.011	Контролер-распорядитель	<u>Приказ</u> Минтруда России от 13.04.2017 N 357н

Эмпирическое исследование показало, что на первых же этапах внедрения стандартов возникли следующие проблемы, которые напрямую повлияли на развитие системы ФКиС в целом и изменили требования к

профессиональной компетентности специалистов отрасли в частности - необходимость приведения в соответствие название и содержание деятельности организаций спортивной подготовки. Они делают одно дело – готовят будущих спортсменов. Цели и правила для всех: министерств регионов, спортивных федераций – должны быть едины. Сегодня у Министерства спорта и Министерства просвещения нормальный продуктивный диалог. Министерства спорта России – соисполнитель Концепции дополнительного образования детей. Но в статистике Министерства просвещения охваченными системой дополнительного образования фигурируют лишь те, кто занимается в подведомственных Министерства спорта России организациях.

Другой основой спортивной подготовки является система соревнований. Утверждён перечень соревнований, обязательных для включения в единый календарный план Министерства спорта России и регионов. Это даёт возможность системно проводить большое количество соревнований для наших перспективных спортсменов:

- работа по усилению кадрового потенциала должна стать одним из приоритетов Министерства спорта РФ. Сегодня в отрасли есть работники, которые не имеют профильного образования. Их доля снижается силами российских ВУЗов, в том числе отраслевых. Необходимо введение государственной аттестации тренерских кадров, а также система их независимой оценки с участием спортивных федераций;

- необходимо дополнить профессиональные стандарты соответствующих профессий разделами по антидопинговому, научно-методическому, медицинскому и медико-биологическому обеспечению, включением в них требований по соответствию интенсивности физической и моральной нагрузок, возрастным психофизиологическим параметрам спортсменов, исключающим форсированную подготовку и чрезмерное употребление разрешённых фармакологических средств.

Список использованных источников и литературы:

1. Федеральный закон № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007.
2. Федеральный закон № 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012
3. Приказ Минтруда России от 04.08.2014 N 526н "Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре»".
4. Приказ Минтруда России от 07.04.2014 N 193н "Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»".
5. Зимняя И.А. Ключевые компетенции - новая парадигма результата образования [Текст] И.А. Зимняя //Высшее образование сегодня. - 2003. - № 5. – С. 34-42.

6. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентного подхода в образовании. Авторская версия. [Текст] И.А. Зимняя - М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004.
7. Компетентностная модель современного педагога / О.В.Акулова, Е.С.Заир-Бек, С.А.Писарева и др. [Текст] - СПб: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2007.
8. Лукичев Г.А., Скоробогатова В.И. Методологические основы формирования Национальной рамки квалификаций России. [Текст] - М.: ФГБНУ «Главэкспертцентр», 2015. – 26 с.
9. Новоторцева Н. В. Коррекционная педагогика и специальная психология [Текст]: словарь: учеб. пособие. / Н. В. Новоторцева - изд. 4-е, перераб. и доп. - СПб.: КАРО, 2006. – 136 с.
10. Черноног Д.Н., Григорьева И.И. Внедрение профессиональных стандартов в области спорта [Электронный ресурс]. 2016. - http://iocenter.ru/post/expert_opinion/vnedrenie-professionalnykh-standartov-v-oblasti-sporta/
11. Паралимпийский спорт: классификация, разряды и звания, учебно-тренировочные программы [Текст] /авт.-сост. А.В. Царик; под общ. Ред. П.А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2010. – 446 с.: ил. ISBN 978-5-9718-0520-5

УДК 796.42

Столяренко Анатолий Васильевич

доцент

Корневская Елена Николаевна

старший преподаватель

КРИТЕРИИ ОТБОРА И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ БУДУЩИХ ДЕСЯТИБОРЦЕВ

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема углублённого отбора юных спортсменов в секции лёгкой атлетики по виду многоборье с целью определения наиболее качественных критериев и эффективных методов для подготовки квалифицированных десятиборцев на более раннем этапе подготовки.

Ключевые слова: десятиборье, юные спортсмены, система спортивного отбора, тренировочный процесс, контрольные нормативы.

Annotation. The article deals with the actual problem of the in-depth selection of young athletes in the section of athletics by the form of all-round to determine the

most qualitative criteria and effective methods for training qualified decathletes at an earlier stage of preparation.

Keywords: *decathlon, young athletes, sports selection system, training process, control standards.*

Введение. Как известно, в лёгкой атлетике, вполне заслуженно, именуемой королевой спорта, на Олимпийских играх разыгрывается наибольшее количество медалей. К числу самых сложных видов лёгкой атлетики относится десятиборье, который в Донецкой Народной Республике пока развит слабо. Становление и полноценное развитие десятиборья в Республике возможно на наш взгляд за счет совершенствования качественных сторон тренировочного процесса, так как по потенциальным возможностям наши юные спортсмены не уступают своим конкурентам, занимающим ведущие позиции в данном виде [7]. В этой связи необходимо провести исследования по выявлению и использованию основных факторов, обуславливающих эффективность подготовки многоборцев [8,9]. К числу ведущих факторов, способствующих эффективной и успешной подготовке спортсменов-десятиборцев, относится грамотный отбор и прогнозирование способностей будущих многоборцев.

Практика показывает, что на начальных этапах спортивной тренировки не всегда удается отобрать контингент, соответствующий тому или иному виду спорта. Именно поэтому в спортивных школах происходит большой по количеству и длительный по времени отсев занимающихся, связанный с отсутствием роста их индивидуальных результатов [5]. Особо актуальным является вопрос о своевременном выявлении способностей у детей и подростков, так как у них, по мере формирования и развития организма, двигательные и психические способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными, и все заметнее начинают обнаруживаться склонности к определенным видам двигательной деятельности [4].

Обзор литературы. По мнению ведущих теоретиков и практиков лёгкой атлетики, параметры тренировочных нагрузок чемпионов различных стран практически одинаковы [1,2]. Поэтому на победу в крупных международных соревнованиях могут рассчитывать только легкоатлеты, проводящие занятия на более высоком качественном уровне, что может быть обеспечено лишь на основе использования научно-обоснованной системы управления тренировочным процессом [3,6].

Н.Г.Озолин считает, что одним из важных факторов, входящих в управление подготовкой легкоатлетов является выявление индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена.

Изучением проблемы отбора и ориентаций в легкой атлетике занимались такие ученые как Кузнецов А.С., Зотова Ф.Р., Зеличенко В.Б., Павлов В.В., Губа В.П., Филин В.П., Тер - Ованесян И.А., Платонов В.Н., Озолин Н.Г. и др. В их научных трудах представлены теоретические положения, генетические аспекты

данной проблемы, особенности условий, критериев и методик отбора в легкой атлетике [5].

В настоящее время проблема отбора и прогнозирования спортивных способностей стала самостоятельным направлением исследований в спортивной науке, в которой наметился общий методологический подход. В первую очередь, необходимо выявить требования спорта к спортсмену, которые присущи выдающимся спортсменам в конкретном виде спорта. С помощью современного математического аппарата (факторный анализ, корреляция, регрессия) определить степень обусловленности спортивного результата уровнем развития отдельных качеств и свойств. Выявить у новичков кандидатов необходимые для данного вида спорта и в большей мере генетически обусловленные качества.

Цель и задачи исследования. Рассмотреть основные этапы тренировочного процесса и углубленного отбора будущих десятиборцев. Выявить критерии отбора с помощью контрольных нормативов и упражнений на разных этапах подготовки спортсменов-многоборцев.

Результаты исследований. В настоящее время подготовка многоборцев во многом зависит от качества отбора, который рассматривается как непрерывный процесс, охватывающий все основные периоды многолетней подготовки. Поэтому организация отбора предусматривает его многоэтапность в соответствии с поставленными задачами.

В многоборье отбор следует приурочить к следующим этапам многолетнего тренировочного процесса.

I этап – отбор для предварительной подготовки – 10 - 12 лет;

II этап – отбор для становления спортивного мастерства – 13 - 14 лет;

III этап – отбор для подготовки высших спортивных достижений – 17 - 18 лет;

IV этап – отбор перспективных многоборцев для сборных команд – 20 лет и старше.

Первый этап отбора связан с определением исходного уровня развития физических способностей, наследственных факторов, определения состояния здоровья и желание заниматься многоборьем.

В возрасте 10 - 13 лет у мальчиков еще не сказывается влияние полового развития на проявление двигательных качеств и физическое развитие. Поэтому по результатам контрольных испытаний в определенной мере уже можно оценить потенциальные возможности будущих десятиборцев. Методика начального отбора предусматривает выполнение простых контрольных упражнений (табл.1). Большую роль в достижении высоких результатов в многоборье играют консервативные морфологические признаки. Как известно, рост и другие морфологические признаки передаются по наследству (табл.2). Поэтому на данном этапе важно для тренера познакомиться с родителями учеников. Будущий показатель роста мальчика можно определить по формуле: $(\text{рост отца} + \text{рост матери}) \times 0,54$.

Учитывая многообразие входящих в десятиборье упражнений, к важным для отбора антропометрическим критериям необходимо отнести рост сидя, который опосредованно свидетельствует о длине ног.

Основная задача первого этапа отбора – это выявление и привлечение к спортивным занятиям большого числа мальчиков 10 - 11 и 12 - 13 лет.

Таблица 1 - Контрольные упражнения и нормативы для отбора юных многоборцев 10 - 13 лет

Контрольные испытания	Результаты	
	Возраст	
	10 - 11	12 - 13
Бег на 60 м с высокого старта, с	9,6 - 9,7	8,7 - 8,8
Прыжок в длину с места, см	182 - 188	228 - 240
Метание мяча (150г) одной рукой из-за головы с места, см	38 - 42	42 - 48
Дистанция, пробегаемая за 3 мин., м	700 - 750	800 - 880
Наклон вперед, см	+6 - +9	+9 - +12
Боковой выкрут прямыми руками с палкой, см*	35 - 45	35 - 45

*Измеряется расстояние между руками (на палке)

Таблица 2 - Антропометрические критерии для отборв многоборцев

Возраст, лет	Антропометрические критерии			
	Рост, см	Рост сидя, см	Размах рук	Масса, кг
10 - 11	149 ± 5	70 ± 4	157 ± 8	37 ± 5
12 - 13	161 ± 6	77 ± 5	172 ± 8	53 ± 5
14 - 15	173 ± 6	84 ± 4	186 ± 6	62 ± 6
16 - 17	181 ± 4	90 ± 3	190 ± 5	72 ± 6

Следует отметить, что отбор для предварительной спортивной подготовки является самым трудоёмким и ответственным. От того, насколько качественно будет проведен отбор на данном этапе, во многом зависит успех последующих этапов. Приступая ко второму этапу отбора кандидатов для становления спортивного мастерства, следует учитывать, что он по времени совпадает с периодом наиболее бурного полового развития. Поэтому важно учитывать биологический возраст, поскольку дети развиваются неодинаково. Отбор только по результатам выполненных контрольных упражнений детьми одного метрического возраста создаёт неоправданные преимущества для акселератов.

Первостепенное значение при прогнозе перспективности спортсменов имеют темпы развития ведущих физических качеств. Однако, даже высокие темпы прироста физических качеств в последующем не позволят повысить

спортивные результаты до необходимого уровня, если исходный уровень в контрольных упражнениях слишком низок. Поэтому, отбирая ребят на данном этапе, следует ориентироваться на результаты контрольно – педагогических испытаний, которые не должны быть меньше нижней границы рекомендованных (табл.3).

Таблица 3 - Контрольные упражнения и нормативы для отбора многоборцев 13 – 14 лет*

Контрольные нормативы	Результат
Бег на 30м с хода, с	3,5 – 3,7
Бег на 60м с низкого старта, с	8,2 – 8,6
Бег на 300м, с	47,5 – 49,0
Дистанция, пробегаемая за 5 мин., м	1250 - 1300
Прыжок вверх с места, см	50 - 55
Тройной прыжок с места, см	670 - 720
Бросок ядра (4-5 кг) двумя руками снизу вперёд, м	10,5 – 11,5
Жим штанги лёжа, кг	38 - 45
Приседание со штангой, кг	45 - 55
Бросок веса (500г) одной рукой из-за головы копьевым способом, м	37 - 43

**Первая цифра считается хорошим результатом для 13-летних, вторая – для 14-ти летних (в беговых тестах – наоборот)*

Третий этап отбора. Отбирая многоборцев на этом этапе, особое внимание следует обратить на способности к тем видам многоборья, которые требуют освоения сложной техники движений: барьерный бег, метание копья и прыжки с шестом. Если юные спортсмены не проявляют достаточных способностей в этих видах, они не смогут стать хорошими многоборцами.

На третьем этапе отбора важно учитывать не столько исходный уровень спортивно-технических результатов, достигнутых в видах многоборья, сколько динамику изменения контрольных показателей, характеризующих координационные, скоростные и скоростно-силовые качества (табл.4).

Таблица 4 - Темпы прироста физических качеств от 13-14 до 16-17 лет, которыми следует руководствоваться при отборе многоборцев

Физические качества		Темпы прироста %
Скоростные (спринтерский бег на 20 – 60м)		9,5 – 10,8
Скоростно - силовые	прыжковые тесты	18,1 – 19,8
	бросковые тесты	22,3 – 24,8

Силовые (жим штанги лёжа, приседание со штангой)	45,1 – 47,2
Специальная выносливость	10,3 – 11,7
Двигательный навык	11,4 – 12,5

Темпы и динамика формирования двигательных навыков и развития физических качеств дают возможность в какой-то мере предвидеть темпы спортивного роста в дальнейшем. Продолжительное комплексное изучение физических данных и волевых качеств юных многоборцев позволяет выявить их потенциальные возможности за несколько лет до того, как в процессе длительной подготовки полностью раскроются их спортивные способности.

Темпы прироста физических качеств от одних контрольных испытаний до других следует определять по модифицированной формуле С.Броди: (%)

$$W = \frac{100 \cdot (V_2 - V_1)}{0,5 \cdot (V_1 - V_2)},$$

где, W - темпы прироста, V_1 и V_2 - соответственно исходный и конечный результаты тестирования, 100 и 0,5 – константные величины

Особое внимание следует обращать на черты социальной направленности личности (интересы, мотивы, идеалы и т.д.) и психические качества (способность справляться с напряженной тренировочной работой, желание тренироваться, уверенность в своих силах и т.п.). Ещё один фактор, который необходимо учитывать при отборе – это адаптация организма к возрастающей нагрузке

Выводы.

1. При отборе многоборцев следует учитывать этапы, которые связаны с такими критериями как возраст, физическая подготовка, индивидуальные способности, уровень спортивного мастерства.
2. На каждом из этапов отбора нужно ставить и решать определённые задачи:
 - на первом этапе – выявление по антропометрическим показателям и контрольным нормативам перспективных мальчиков 12-13-ти лет;
 - на втором – определение темпов прироста физических качеств, ориентируясь на контрольные нормативы для отбора юношей 13-14 лет;
 - на третьем – учет динамики изменения контрольных показателей, характеризующих координационные, скоростные и скоростно-силовые качества для освоения технически сложных видов десятиборья.

Список использованных источников и литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Теоретико-методические подходы к реализации идеи управления тренировочным процессом / Ю.В.Верхошанский //Теория и практика физической культуры. -1981. - № 4. – С. 8-11.
2. Грузенкин В.И. Структура тренировочных нагрузок десятиборцев высокой квалификации в подготовительном периоде: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. - М.,1990. – 24 с.

3. Запорожанов В.А. Комплексный контроль в современном спорте/ В.А.Запорожанов //Теория и практика физ.культуры. - 1982. - № 6. - С.41-43.
4. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Б. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Terra-спорт, 2000. – 240 с.
5. Каугушева Т.Е. Особенности спортивного отбора детей для занятий лёгкой атлетикой / Т.Е. Каугушева, А.Е.Пинкус// Спорт и спортивная медицина: Материалы Всероссийской с Международным участием научно-практической конференции, 2018.- С. 121-127.
6. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации: Дис. ...докт.пед.наук. - М.,1992. – 413 с.
7. Максименко Г.Н. Оптимизация подготовки юных спортсменов в легкоатлетическом десятиборье / Г.Н.Максименко. А.В.Столяренко. - Луганск: Альма-матер, 2006. - 173с.
8. Портной Г.Г. Рациональное построение тренировки легкоатлетов-многоборцев: Автореф.дис. ...канд.пед.наук. - К.,1981. – 24 с.
9. Ушаков А.А. Многоборье: прогресс продолжается /А.А.Ушаков //Лёгкая атлетика.-1981. - № 5. - С.4-5.

УДК 796.032 / 796.071:796.01

Томилин Константин Георгиевич

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры физической культуры и спорта

ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ БУДУЩЕГО РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

Сочинский государственный университет

г. Сочи, Российская Федерация

Одним из важных итогов философских исследований выступает осознанное различие между абсолютной и относительной истиной. Абсолютная истина – это полное, исчерпывающее знание о мире как о сложно организованной системе. Относительная истина – это неполное, неточное знание, соответствующее определенному уровню развития общества, который обуславливает способы получения этого знания; это знание, зависящее от определенных условий, места и времени его получения.

Представление неполного знания, как истины в последней инстанции, приводит к догматизму. Ведущим критерием истины является практика, которая включает материальное производство, накопленный опыт, эксперимент, – дополняется требованиями логической согласованности и во многих случаях практической полезностью тех или иных знаний.

На рис. 1 представлен прогноз развития физической культуры и спорта на протяжении периода будущей жизни Человечества. И ориентировочная оценка использования предоставленного природой потенциала для достижения практических результатов в спорте и науке не превышает 20–30 % (по мнению некоторых ученых интеллектуальная деятельность использует около 10 % от возможностей мозга человека; спортсмены реализуют 20–30 % от своих потенциальных ресурсов).

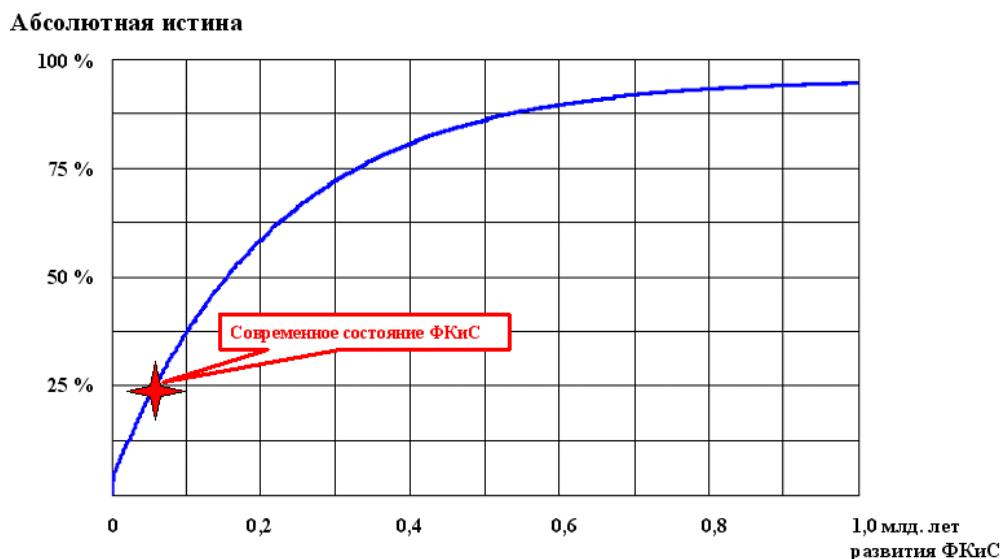


Рисунок 1 - Прогноз динамики развития физической культуры и спорта на протяжении периода будущей жизни Человечества

И практика доказывает, что ориентировочная оценка использования предоставленного природой потенциала человека, представленная на рисунке близка к действительности. В 1970-х годах на стыке спортивной педагогики, медицины, физиологии, биохимии, психологии и биомеханики возникло интересное спортивное направление акмеологии – «Антропомаксимология» (В.В. Кузнецов). Согласно этой новой науке человеческий организм создан с большим запасом возможностей.

Установлено, что позвоночник человека в экстремальных условиях может выдержать нагрузку в 10 тонн. Запасом прочности, наделенным Природой, человек пользуется очень редко, один-два раза за всю свою жизнь, а иногда этот запас может оказаться и вовсе невостребованным. Запас прочности – это гарантия нашего выживания, биологическая защита, и используется лишь тогда, когда речь идет о жизни и смерти.

Страх и чувство самосохранения в момент экстремальной ситуации «разрешает» организму человека использовать полностью этот запас, но большинство людей прибегают к своему неприкосновенному запасу довольно редко. Но однажды использовав весь запас своих возможностей, человек потом всю оставшуюся жизнь не перестает удивляться, как это ему удалось.

Перед лицом смертельной опасности, когда угроза жизни колоссальная, и смерть, кажется, неминуема, человеческий организм может творить чудеса. Примеров тому много:

1) *Пожилый человек, когда за ним погнался разъяренный бык, буквально перемахнул через двухметровый забор, хотя в молодости не был спортсменом.*

2) *Под колесом легкового автомобиля оказался ребенок, и его мать, ради спасения своего чада, поднимает машину, словно автомобиль не имел веса.*

3) *В Санкт-Петербурге двухлетний ребенок вывалился из окна 7 этажа, его мать еле успела схватить свое дитя одной рукой; другой рукой она держалась за кирпич карниза. Причем, держалась не всей кистью руки, а только указательным и средним пальцами, зато «мертвой хваткой». Когда женщину снимали, то ее спасители с большими усилиями еле разжали ее пальцы. Потом еще несколько часов успокаивали и уговаривали женщину, чтобы она отпустила руку своего ребенка.*

4) *На зимней дороге случилась авария, повлекшая за собой человеческие жертвы. Чтобы спасти своего травмированного 40-летнего сына, 70-летняя женщина взвалила его себе на спину и с такой ношей прошла 13 км по глубокому снегу, ни разу не останавливаясь и не опуская своей драгоценной ноши. Когда спасатели на снегоходе пробирались к месту аварии, ориентируясь по следам женщины, то на всем пути видели только следы одной пары ног.*

5) *В доме случился пожар, и старушка – «божий одуванчик», спасая свое нажитое за всю жизнь добро, выволокла со второго этажа горящего дома громадный сундук. После пожара двое молодых, здоровых парня с трудом занесли этот сундук на его прежнее место.*

Возможности человека проявляются не только в стрессовых ситуациях, но и в результате специальных, длительных тренировок, например, у спортсменов. Снявшийся в 36 фильмах всемирно известный Брюс Ли говорил своим ученикам: *«Сосредоточь свои мысли на том, чего ты хочешь, а чего нет. Будь спокойным очевидцем того, что происходит внутри тебя. Внутри себя, на психологическом уровне, будь никем. Опустоши свой разум».*

Таким образом, многие спортивные феномены связаны с **возникновением измененных состояний сознания**. Это пиковое состояние, близкое к трансовому, и оно характеризуется спокойствием, уверенностью, оптимизмом, сосредоточенностью на происходящем, высокой энергозаряженностью, необычайной четкостью восприятия, самоконтролем и максимальным использованием внутренних ресурсов.

Известный востоковед Ю.А. Рерих рассказывал, как он наблюдал в Гималаях искусство беговых йогов – «небесных скороходов», способных бежать в течение нескольких суток, не останавливаясь и не сбавляя темпа. Они могли по узким горным тропкам преодолеть за ночь 200 километров, придерживаясь скорости, равной мировому рекорду в часовом беге.

К подобному темпу и подобной выносливости наши спортсмены еще и близко не подошли. Поэтому многие психологи склонны более оптимистично

смотреть на будущее спорта, предполагая, что огромные перспективы смогут открыться перед тренерами и спортсменами, когда науке удастся раскрыть механизмы способностей восточных мастеров, которые пока называют сверхъестественными.

Измененные состояния сознания применяются как в восточных оздоровительных системах, так и боевых. В сущности, почти все восточные системы самосовершенствования основаны на спонтанно возникающем состоянии транса. В работах С.А. Рыбцова проанализированы психоделические техники, применяемые в восточных единоборствах, где в качестве основного требования, необходимого, чтобы достигнуть успеха в занятиях, обычно называется требование – изменить состояние сознания, войти в транс.

Как пишет йог Рамачарака, «Упражнения требуют соответствующих внутренних условий и определенного духовного состояния. Люди несерьезные по натуре, не обладающие чувством духовности и благоговения, лучше пусть оставят эти упражнения и не пробуют их, так как никаких результатов они не получают».

В настоящее время в науке еще много заблуждений. В медицине не изучено полностью действие гормонов, витаминов, мало понятно роль биологически-активных точек на теле человека и т. д. Да и просто о рациональном питании человека мы знаем недостаточно, и *практика жизни жителей племени Хунза* показывает, что, потребляя в два-три раза меньше продуктов, можно меньше болеть и достигать 110–120 летнего возраста. Антропомаксимология В.В. Кузнецова практически доказывает неразработанность многих вопросов в спорте. Вместо полной научной картины мира преобладает мифология.

Научный миф – мифическое знание, черпающее свой материал из науки и имеющее характерную для науки рационализированную форму. Научные мифы имеют двойную природу: с одной стороны они претендуют быть наукой, а с другой являются частью культуры как разновидность человеческого познания. Так методологический научный миф может стать результатом ложного обобщения, восприятия единичного события как представителя всего класса подобных событий. Когда такой миф покидает пределы профессионального научного сообщества, он становится фактуальным – ошибки научной методологии принимаются массовым сознанием за доказанный наукой факт, становятся достоянием паранауки. Помимо этого сама наука и её яркие представители также дают богатую почву для современного мифотворчества.

Причиной возникновения научных мифов является стремление человеческого разума делать обобщающие выводы, не дожидаясь получения полной информации об изучаемом предмете. Поэтому с прогнозом динамики развития физической культуры и спорта следует дополнить чередой мифов, которые её сопровождают (рисунок 2).

Абсолютная истина

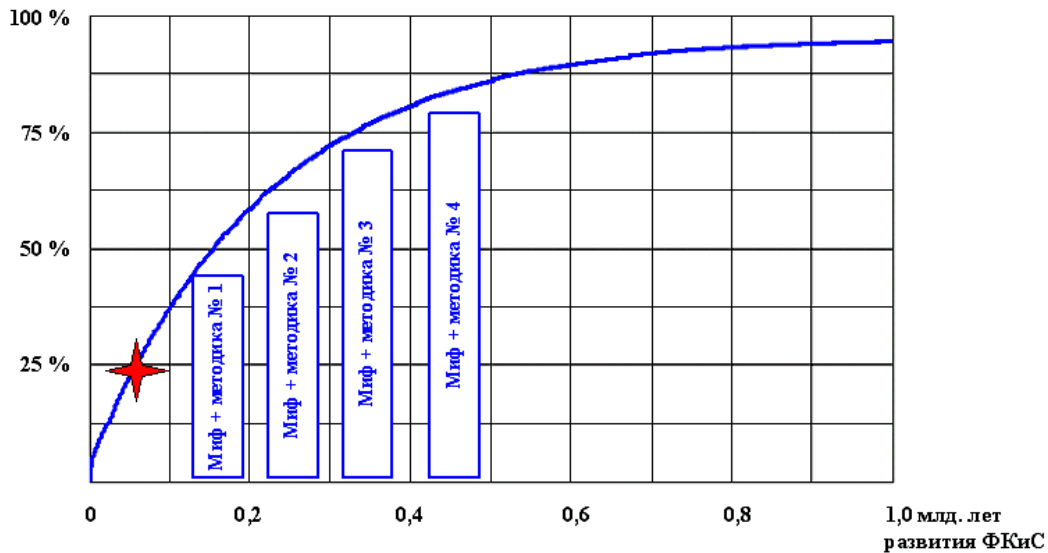


Рисунок 2 - Прогноз динамики развития физической культуры и спорта в зависимости от мифологии и применяемых методик

Неполные знания о человеческом организме, а также об уникальных особенностях психики человека (позволяющей использовать дополнительные резервы, как это продемонстрировали исследования антропомаксимологии В.В. Кузнецова), приводят тренеров к мифологии, которая не учитывает некоторые механизмы достижения высочайших спортивных результатов.

На основе неполных знаний разрабатываются технологии и методики, которые не реализуют потенциальные возможности занимающихся. Спортсмены выполняют запредельные нагрузки – а результата нет. Точнее, результат соответствует примитивным методикам (с точки зрения будущих предстоящих сотен миллионов лет скрупулезной работы ученых и тренеров над совершенствованием биомеханики движений, адаптации физиологических механизмов к строго выверенным нагрузкам, психологических тренингах, технологиях ускоренной реабилитации и рекреации спортсменов и т.д.).

И только когда через длительное время человечество в спорте научиться использовать более 70 % потенциальных возможностей заложенных природой, то именно тогда можно говорить о том, что разработанные учеными методики близки к идеальным (истинным). А пока они должны быть более скромными в своих суждениях.

Практика показывает, что любые утверждения о достижении спортсменами пика своих достижений – это просто неграмотность. В 1955 году 170-килограммовый Пауль Андерсон показал в тяжелой атлетике результат, которому замороженные магической цифрой современники отказывались верить: в троеборье – 512 кг. Андерсон (по прозвищу «Человек-домкрат») имел короткие руки и ноги, что, с точки зрения биомеханики, давало ему неоспоримое преимущество перед другими атлетами.

Его называли самым выдающимся спортсменом всех времен и народов. И ни у кого из современников не возникало сомнения, что это тот окончательный предел человеческих возможностей, который останется недостижимой вершиной. Сам чемпион рассказывал журналистам, что он завтракает «яичницей из 30 яиц, выпивает за раз 5 литров молока и может съесть 20 бифштексов».

Однако, через 5 лет на Олимпийских играх в Риме (1960 г.) стройный высокий атлет, весивший почти в полтора раза меньше Андерсона, поднял 537,5 кг. Это был русский спортсмен Юрий Власов, который питался как все обычные люди. Когда Власову задали вопрос: «Сколько, по вашему мнению, сможет набрать самый выдающийся атлет в очень, очень далеком будущем?» – он назвал цифру, многим показавшуюся нереальной – 600–630 кг. А в 1972 году советский тяжелоатлет Василий Алексеев преодолел уже 600-килограммовый рубеж – 640 кг.

По мнению некоторых ученых, такие «убогие» взгляды экспертов объясняются лишь тем, что проводимые расчеты включают лишь физические, «машинные» показатели человека и не учитывают тех высокопродуктивных свойств нервной системы и психики, которые и в дальнейшем будут способствовать появлению еще более высоких спортивных результатов.

Список использованных источников и литературы:

1. Аблесимов Н. Каковы пределы человеческих возможностей? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://shkolazhizni.ru/sport/articles/59566/> (Дата обращения 05.04.2018).
2. Березина Т.Н. К вопросу о пределах физического совершенства человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.k2x2.info/psihologija/rezervnye_vozmozhnosti_cheloveka/p4.php (Дата обращения 05.04.2018).
3. Томилин К.Г. История и методология науки: Учебное пособие [Электронный ресурс] / Составитель К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2019. – 94 с.
4. Томилин К.Г. История физической культуры: Учебное пособие [Электронный ресурс] / Составитель К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2019. – 155 с.

УДК 796/799

Томилин Константин Георгиевич

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРОВ ПАРУСНОГО СПОРТА (ПСИХОГЕОМЕТРИЯ)

Сочинский государственный университет,
г. Сочи, Российская Федерация

Аннотация. Томилин Константин. Актуальные проблемы психологической компетенции тренеров парусного спорта. Представлены результаты исследований в сборной команде России по парусному спорту. Тренеры эмоционального типа отличались чувствительностью, наблюдательностью, слабой самостоятельностью; интуитивного типа – выделялись творчеством, разносторонностью, операторскими способностями, интеллектом, слабой уверенностью в себе, неумением руководить людьми, низкой устойчивости к стрессу и самоконтролю. Специалисты логического типа характеризовались самоконтролем, честностью, исполнительностью; сенсорного типа – уверенностью в себе. Показаны перспективы повышения эффективности тренировочного процесса за счет «бригадного метода» подготовки команды.

Ключевые слова: парусный спорт, тренеры, типология, психогеометрия, творческие приемы.

Annotation. Actual problems of psychological competence of sailing coaches. Tomilin Konstantin. Presents the results of research in the Russian national sailing team. Emotional type trainers differed in sensitivity, observation, weak independence; of the intuitive type – they were distinguished by creativity, versatility, operator abilities, intelligence, weak self-confidence, inability to lead people, low resistance to stress and self-control. Experts of the logical type were characterized by self-control, honesty, sense of duty; sensory type – self-confidence. The prospects for improving the efficiency of the training process due to the «brigade method» of team preparation are shown.

Key words: sailing, trainers, typology, psychological geometry, creative techniques.

Введение. Яхтинг в мире является наиболее массовым видом летнего отдыха. И является одним из эффективных средств подготовки специалистов для водных видов рекреации, а также обеспечивает формирование у молодежи «экологических установок», операторских способностей, политехнических знаний и умений, требует разносторонней физической, технико-тактической, теоретической, психологической подготовок [5–7]. Причем в связи со

сложностью и опасностью этого вида спорта особая роль в приобщении молодежи к регулярным занятиям ложится на тренеров.

Целью исследования было определение индивидуальных особенностей и педагогических приёмов тренеров по парусному спорту. Проанализированы 52 анкет ведущих яхтсменов России по индивидуальным способностям и педагогическим приёмам их личных тренеров. В табл. 1–2 представлены «выборочные коэффициенты корреляции» (при $p < 0,1-0,001$).

Результаты исследований. Сравнение по психометрическим типам С. Деллингер, устойчивым свойствам личности и деловым качествам тренеров, показало почти полное совпадение с данными литературных источников (табл. 1) [1, 2].

Так, например, для «Кругов» – специалистов эмоционального («этического» по А. Аугустинавичуте) типа, имелась корреляционная связь ($r=0,386$; $p < 0,001$) с чувствительностью и наблюдательностью, а также тенденция, уже с отрицательным знаком ($r=-0,237$; $p < 0,1$), с самостоятельностью. Для «Зигзагов» (интуитивный тип), наблюдалась положительная корреляционная связь с творчеством, разносторонностью, операторскими способностями, интеллектом ($r=0,240-0,479$; $p < 0,1-0,001$), при подчеркивании и их откровенно слабых сторон (слабой уверенности в себе, неумении руководить людьми и умении добиваться задуманного, низкой устойчивости к стрессу и самоконтролю) ($r=-0,251-0,307$; $p < 0,1-0,05$). «Квадраты» (логический тип) по данным анкетирования, в данной выборке специалистов, характеризовались положительно самоконтролем, честностью, исполнительностью ($r=0,241-0,401$; $p < 0,1-0,001$); «Треугольники» (сенсорный тип) – уверенностью в себе ($r=0,281$; $p < 0,05$).

Таблица 1 - Результат корреляционного анализа анкетирования (n = 52) по типологии личности тренеров парусного спорта

Устойчивые свойства личности и деловые качества тренера	Типология по С. Деллингер			
	(O) «эмоционального» типа	(Z) «интуитивного» типа	(□) «логического» типа	(Δ) «сенсорного» типа
1. Интеллект		0,479		-0,432
2. Экстраверсия			-0,240	
3. Устойчивость к стрессу		-0,251		
4. Чувствительность, наблюдательность	0,386		-0,285	
5. Уверенность в себе		-0,307		0,281
6. Самостоятельность	-0,237			
7. Самоконтроль		-0,261	0,401	
8. Честность			0,241	

9. Умение руководить людьми		-0,321		
10. Уважение к интересам других				-0,273
11. Исполнительность			0,258	
12. Операторские способности		0,332		
13. Творчество		0,240		
14. Разносторонность		0,241	-0,283	
15. Умение добиваться задуманного		-0,299		
		p<0,1–0,001		

Дополнительные исследования вскрыло настораживающий факт: между разносторонностью современного специалиста и успешностью его тренерской деятельности не обнаружено никакой корреляционной связи ($r=0,183$; $p>0,1$). Причем, по мере возрастания тренерского специфического умения доставать высококачественную материальную часть, прослеживалась тенденция снижения его разносторонности ($r=-0,233$; $p<0,1$). У современных специалистов успешность тренерской деятельности, в определенной степени, обусловлена уровнем общефизической и специальной физической подготовки их учеников ($r=0,253-0,329$; $p<0,1-0,05$).

Систематизация тысячи оригинальных изобретений в области машиностроения выявила свыше двухсот используемых технических решений и девяносто приемов. С помощью теории графов и ЭВМ все приемы удалось свести к десяти основным принципам творчества: «Аналогия», «Мультипликация», «Адаптация», «Неология», «Дифференциация», «Интеграция», «Динамизация», «Импульсация», «Идеализация», «Инверсия». Проверка сотен сверхоригинальных патентов показала, что ни один из них не выходил за рамки десяти принципов творчества; причем удавалось их использовать в различных областях человеческой деятельности: «природа творчества оказалась едина, различен лишь используемый материал» [4].

В табл. 2 представлены данные по особенностям деятельности тренеров парусного спорта. Успешность их профессиональной деятельности имеет связь только со стажем работы, личностными способностями, игровыми методами обучения, научно-педагогическими способностями и научно-методической подготовкой ($r=0,238-0,379$; $p<0,1-0,01$). Особо настораживает, что в структуру способностей и педагогических приёмов тренеров, имеющих достоверную корреляционную связь с важнейшими показателями деятельности, не вошли организаторские способности педагога и опора на коллектив, которые являлись ведущими в 1980–1990-х гг.

Таблица 2 - Результат корреляционного анализа способностей и педагогических приёмов тренеров (n = 52) по парусному спорту

Способности, педагогические приемы тренеров по парусному спорту	Стаж тренерской работы	Успешность тренерской деятельности	Разносторонность тренера
1. Стаж работы тренером по парусному спорту	1,000	0,288	
2. Успешность тренерской деятельности	0,288	1,000	
3. Дидактические способности	0,293		0,431
4. Экспрессивные способности			0,398
5. Способность к распределению внимания			0,515
6. Мажорные способности		-0,292	
7. Конструктивные способности			0,546
8. Психомоторные способности			0,614
9. Гностические способности	0,294		0,468
10. Коммуникативные способности			0,417
11. Организаторские способности			
12. Личностные способности	0,243	0,238	0,434
13. Авторитарные способности	0,233		0,450
14. Научно-педагогические способности		0,248	0,650
15. Научно-методическая подготовка тренера		0,379	0,600
Педагогические приемы:			
16. «Аналогия»			0,552
17. «Неология»			0,377
18. «Мультипликация»			0,459
19. «Идеализация»			0,498
20. «Импульсация»	-0,243		0,298
21. «Динамизация»			0,503
22. «Дифференциация»			0,560
23. «Интеграция»			0,404
24. «Инверсия»			0,316
25. «Адаптация»			0,544
26. Опора на коллектив			
27. Методы наказания	0,265		0,360
28. Методы поощрения			0,471
29. Игровые методы обучения	0,273	0,263	0,499
30. Соревновательные методы			0,386
31. Необычные упражнения			0,549
32. Постоянное усложнение задач			0,615
	p<0,1–0,001		

За прошедшие 20 лет тренерский состав России потерял много хороших специалистов уехавших, за рубеж (В. Манкин, С. Машовец, В. Коваленко и др.) и качество подготовки яхтсменов не могло не ухудшиться. Это косвенно подтверждают также результаты оценки гонщиками страны (n=52) уровня преподавания их личными тренерами (по отдельным разделам подготовки). Только 21,9% материала, по мнению анкетированных, преподается на достаточно высоком уровне; 28,7% занимает промежуточное положение между высоким уровнем и средним (7 баллов); 28,2% относят к среднему уровню преподавания (5 баллов). 12,4% разделов подготовки оценено спортсменами на уровне «ниже среднего» и 8,8% откровенно нуждается в помощи со стороны (1 балл).

Не обнаружено связей между «разносторонностью» и стажем тренерской деятельности, что свидетельствует о недостаточной эффективности системы повышения квалификации физкультурных кадров.

В свою очередь, «разносторонность» специалиста исследуемых видов спорта взаимообусловлена большим числом способностей. Среди них следует выделить научно-педагогические способности и научно-методическую подготовленность, способность к нестандартным, неожиданным решениям, организаторские и даже авторитарные способности, экспрессию (для всех исследованных видов спортивной деятельности $p < 0,05 - 0,001$) (табл. 2).

На рис. 1 приведены данные использования творческих приемов специалистами различной типологии (n=50) [5, 7]. Как видно из рисунка, тренерам «округло-треугольного» типа лучше всего удаются приемы: «Идеализация», «Адаптация», «Интеграция»; для специалиста «зигзажно-квадратной» типологии – все остальные. Для повышения эффективности тренировочного процесса необходим «бригадный метод» подготовки команды минимум двумя специалистами, один из которых, подобно А.В. Тарасову в хоккее, является администратором; а второй, как А.Н. Чернышев, выполняет роль аналитика и генератора новых идей [5, 7].

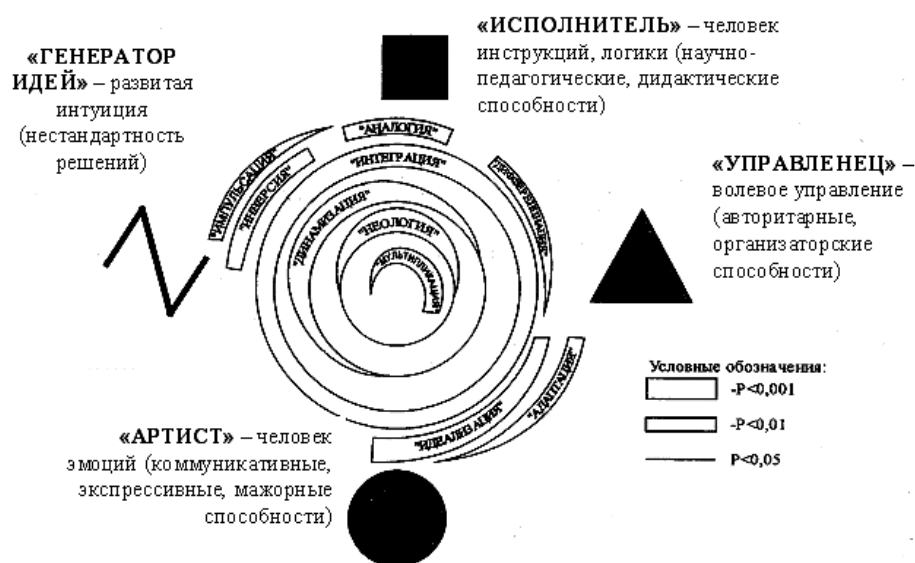


Рисунок 1 - Использование различных творческих приемов специалистами различной типологии

«Бригадный метод», подобно А.В. Тарасову и А.Н. Чернышеву, в тех или иных модификациях, по данным педагогических наблюдений, в парусном спорте изредка применялся. К примеру, при творческом содружестве тренера С.А. Машовца и В.Г. Манкина (трехкратного олимпийского чемпиона); тренера В.В. Коваленко и Л. Москаленко (чемпионки мира), где недостатки тренера компенсировались достоинствами спортсмена.

Типология спортсменов, и их тренеров, обязательно должна учитываться при организации учебно-тренировочного процесса в таком сложном виде спортивной деятельности, как парусный спорт [3, 8]. В табл. 3 представлены данные для коррекции индивидуальных нормативов общей и специальной подготовленности высококвалифицированных яхтсменов-гонщиков. Модель составлена на основе анализа индивидуальных особенностей четырех ведущих яхтсменов мира: Валентина Манкина – трехкратного Олимпийского Чемпиона; Олега Хоперского – Чемпиона Европы и второго призера «Золотого Кубка» (Чемпионата Мира); Виктора Потапова – двукратного Чемпиона Мира, бронзового призера Олимпийских игр; братьев Томаса и Тыну Тынисте – двукратных призеров Олимпийских игр 1988–1992 гг.

Таблица 3 - Индивидуальные различия высококвалифицированных яхтсменов

<p><u>Z+□</u> Братья Тынисте Сильные стороны: работоспособность, изобретательность (интуитивное принятие правильных решений), исполнительность. Слабые стороны: недостаточная чувствительность (на руле и шкотах), необщительность.</p>	<p><u>□+Δ</u> Валентин Манкин Сильные стороны: исполнительность, работоспособность, напористость. Слабые стороны: отсутствие чувствительности на руле, на шкотах, в настройке яхты.</p>
<p><u>O+Z</u> Виктор Потапов Сильные стороны: изобретательность (интуитивное принятие правильных решений), чувствительность на руле и шкотах, общительность. Слабые стороны: низкая работоспособность, отсутствие напористости.</p>	<p><u>Δ+O</u> Олег Хоперский Сильные стороны: работоспособность, общительность, чувствительность на руле и шкотах. Слабые стороны: низкая исполнительность, вспыльчивость, чрезмерная доверчивость.</p>

Ведущая функция Валентина Манкина (Δ) обуславливает «силу» нервных процессов и способствует высоким показателям выносливости (он выполнял нормативы I разряда по плаванию и гребле и в 1957 году на Чемпионате СССР по академической гребле вошел в десятку сильнейших гребцов-одиночников

страны). Вторая функция (□) способствовала исключительной исполнительности; третья (Z) – постоянно толкала этого выдающегося яхтсмена к творчеству. Именно высокие показатели третьей функции сделали его «великим». В то же время Валентин Манкин имел самый худший показатель в команде по «чувству руля» – показатель, который психологи связывают со «слабостью» (и, следовательно, чувствительностью) нервных процессов; и славился своей неуживчивостью (четвертая функция – O).

Сильными качествами Олега Хоперского были: общительность (O), что помогало при контактах с зарубежными гонщиками, напористость (вторая функция Δ). В то же время этот спортсмен не отличался чрезмерной исполнительностью (□ – третья функция), и в своей подготовке не применил каких-либо радикальных новинок (Z).

Братья Тынисте имели нестандартное мышление, которое выделяло их из толпы гонщиков (Z), отличались в команде своей исключительной пунктуальностью (□ – вторая функция), имели хорошую работоспособность (МПК до 80 мл/мин/кг) зимой занимались беговыми лыжами, но были неразговорчивы (четвертая функция – O).

Виктор Потапов обладал уникальной интуицией (Z), хорошо сдавал нормативы по «чувству руля», умел найти контакт с любым начальником (O), но не умел и не любил стартовать в гуще судов (третья функция – Δ), и совсем не терпел дисциплины (□ – четвертая функция).

Выводы. Для повышения эффективности тренировочного процесса необходим «бригадный метод» подготовки команды минимум двумя специалистами, один из которых, подобно А.В. Тарасову в хоккее, является администратором; а второй, как А.Н. Чернышев, выполняет роль аналитика и генератора новых идей.

Перспективы дальнейших исследований. При разработке нормативов подготовленности яхтсменов-гонщиков, а также при обучении (начиная с первых дней прихода ребенка в секцию) необходим психологический контроль и учет устойчивых свойств личности спортсмена.

Список использованных источников и литературы:

1. Алексеев А.А. Психогеометрия для менеджеров / А.А. Алексеев, Л.А. Громова. – М.: ЛГУ, 1991. – 164 с.
2. Аугустинавичюте А. Соционика. Психотипы. Тесты. / А. Аугустинавичюте. – С-Петербург: АСТ, 1998. – 414 с.
3. Васильева В.С. Психологические, физические качества ребенка и успешность освоения основ парусного спорта / В.С. Васильева, К.Г. Томилин // Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: образование, спорт, здоровье: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Якутск, 4 декабря 2015 г. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 12–13.

4. Повилейко Р.П. Архитектура машин / Р.П. Повилейко. – Новосибирск: Зап.-Сиб. книжное изд.-во, 1974. – 143 с.
5. Томилин К.Г. Креативность и творческие приемы тренера высокой квалификации / К.Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №2. – С. 36–38.
6. Томилин К.Г. Парусный спорт – как эффективное средство совершенствования человека XXI века / К.Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – С. 47–51.
7. Томилин К.Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков: Учебное пособие / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. – М.: Физическая культура, 2008. – 224 с.
8. Томилин, К.Г. Типология спортсменов и индивидуализация начального обучения в парусном спорте / К.Г. Томилин, А.А. Швец // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №4. – С. 32–35.

УДК 796.011

Чайковский Иван Александрович
*педагог дополнительного образования,
руководитель кружка «Каратэ»*

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ОВЛАДЕНИЮ БОЕВЫМ ИСКУССТВОМ КАРАТЭ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Бендерский дворец детско-юношеского творчества»
г. Бендеры, Приднестровская Молдавская Республика*

***Аннотация.** В статье «Развитие мотивации обучающихся к овладению боевым искусством каратэ» Чайковский Иван рассматривает опыт использования традиций и инноваций на занятиях в кружке «Каратэ» Муниципального образовательного учреждения «Бендерский Дворец детско – юношеского творчества» с целью мотивации детей к занятиям каратэ, раскрываются педагогические технологии, используемые на занятиях в кружке.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, поединки, тренировки, приветствие, соревнование, экипировка, инвентарь.*

***Annotation.** In the article “Developing the motivation of students to master the martial art of karate,” Ivan Tchaikovsky examines the experience of using traditions and innovations in classes in the karate circle of the Municipal Educational Institution Bendery Palace of Children and Youth Creativity in order to motivate*

children to engage in karate, pedagogical technologies are revealed. used in the classroom in the circle.

Key words: *physical training, fights, training, greeting, competition, equipment, inventory.*

В отличие от обязательного (школьного) образования, дополнительные занятия ребенок посещает по собственному выбору и желанию. Многим детям свойственно увлекаться несколькими занятиями одновременно, часто менять интересы и виды деятельности. Это нормально с точки зрения педагогики и психологии. Так наши с вами дети познают мир и находят в нем свое место, социализируются [1]. Но что делать в этой ситуации педагогу? Как обеспечить сохранность контингента, удержать уже имеющихся учеников и привлечь новых? Ответом на эти вопросы может послужить опыт, используемый на занятиях в кружке «Каратэ».

При выборе очередного увлечения дети зачастую имеют очень поверхностное понимание того, чем им предстоит заниматься. Это можно смело сказать о занятиях в кружке «Каратэ». Телевидение и интернет навязывают нам определенные стереотипы в отношении единоборств. Реальность же сильно отличается от того, что показывают по телевизору. В процессе обучения каратэ многие ребята столкнувшись с первыми трудностями, быстро теряют интерес к занятиям. Ведь большая часть занятия – это тяжелая кропотливая работа по освоению технических элементов, общая и специальная физическая подготовка, закрепление полученных знаний в тренировочных поединках. Не удивительно, что получив первые синяки и ушибы, ребенок не хочет возвращаться туда, где надо отдавать много сил, физически уставать. Интерес теряется, а желание пропустить очередную тренировку возрастает.

Важную роль в мотивации к занятиям играет коллектив, в котором они проходят [2]. Если на занятиях интересно и весело, а коллектив дружный, сплоченный, со своими ритуалами и традициями, то ребенка будет тянуть прийти туда вновь и вновь, невзирая на трудности. В кружке «Каратэ» в решении этой проблемы призваны помочь определенные традиции, часть из которых пришла к нам из далекой Японии, а часть, были введены в занятия совместно с детьми.

Каратэ пришло к нам с острова Окинава, Япония, и вместе с ним пришли традиции, сохранившиеся до сих пор. Одной из них является церемония начала и окончания тренировки. Команды на построение, минутную медитацию и ритуальное приветствие дает старший по рангу обучающийся. Детям нравится это делать. Громко и четко отдавая команды, они чувствуют свою *значимость*. Если несколько воспитанников имеют одинаковый ранг, то ритуал проводит тот, на кого указывает педагог. На следующем занятии «проводящим» назначается другой обучающийся.

Не секрет, что для ребенка огромное значение имеет не только то, чем он занимается, но и коллектив в котором он это делает. Зачастую именно дружная

компания единомышленников является решающим фактором в вопросе пойти на очередное занятие или пропустить его [3]. Поэтому в своем кружке мы не просто стараемся сплотить детей, мы создаем **команду!** Участие в массовых мероприятиях, совместные выезды на соревнования, сборы позволяют детям общаться за пределами зала, на различные интересующие их темы. Во время подготовки к показательным выступлениям ребята часто предлагают что-то свое, высказывают интересные идеи, вместе обсуждают их реализацию. Как в любой команде спортсмены болеют и переживают друг за друга во время соревнований, радуются победам и огорчаются поражениям не только собственным, но и товарищей.

Еще одна традиция, позволяющая детям не только почувствовать свою значимость, но и приобрести определенный опыт в роли педагога – это **помощь тренеру - педагогу**. Например, часто разминку полностью или по частям проводит кто-то из кружковцев, а во время отработки технических элементов под счет, по очереди считают дети. Такая практика особенно нравится малышам. Ведь счет ведется по-японски! Благодаря этому все дети умеют считать до десяти на японском языке.

Со временем те ученики, которые занимаются достаточно долго, начинают исполнять роль **наставников** для новичков. Ребята делятся опытом, исправляют менее опытным товарищам ошибки в технике, помогают, подбадривают их. Это частично снимает нагрузку с педагога, давая возможность уделить больше времени тому или иному ребенку индивидуально во время занятия.

В нашем кружке принято **поздравлять именинников**. В конце занятия педагог объявляет у кого сегодня день рождения, и вся группа аплодирует имениннику. Затем, начиная с педагога, каждый высказывает свои пожелания в адрес виновника торжества, после чего опять следуют дружные аплодисменты.

Особое место среди традиций каратэ занимает **ежегодная сдача экзаменов - нормативов** с последующим вручением сертификатов. В современном каратэ цвет пояса обозначает ранг его владельца. Когда обучающийся приходит в зал, одевает форму для занятий каратэ – каратэ-ги с *белым поясом*, право носить который, тоже надо подтвердить во время сдачи экзамена. По мере приобретения опыта цвет пояса меняется и те, кто не прекратил занятий рано или поздно подходят к *аттестации на мастерскую степень – черный пояс*. Пройдя все этапы испытаний, ученики получают очередной пояс и сертификат о сдаче экзамена. Все это происходит в торжественной атмосфере на специальной церемонии, в присутствии родителей. Осознание преодоленных трудностей и яркие цветные пояса на белом каратэ-ги позволяют детям гордиться собой.

Участие моих учеников в Семинарах по технико – тактической подготовке с последующей **аттестацией** по стандартам Международной Федерации Окинава Годзю–рю Каратэ с присвоением ученических киу (аналог спортивных разрядов).

08.04. 2015г.	Удалых Илья – 10 киу Сырбу Артур - 10 киу Пустовит Михаил – 7 киу
15.05.2016г.	Удалых Илья – 9 киу Сырбу Артур - 9 киу Заплитная Юлия -6 киу Пустовит Михаил – 6 киу
13.05.2018г.	Назаров Илья -6 киу Сырбу Артур - 7 киу Пустовит Михаил – 4 киу

Одной из любимых детьми традиций стали **игры в конце каждого занятия**. Выбор игры может быть обусловлен задачами занятия, его интенсивностью, либо предоставлен детям. В последнем случае педагог дает свое разрешение и выступает в качестве судьи, водящего, либо выполняет другую функцию. Игра в конце занятия позволяет детям снять физическое и психическое напряжение, получить эмоциональное удовлетворение, посмеяться [3]. Используются подвижные игры с элементами единоборств, игры на развитие мышления, логики, интеллекта. Игр на одном занятии может быть несколько. Так, например, игра в «рэгбол», требующая большой отдачи физических сил, сменяется игрой с заданиями на смекалку, память или логику. За время нее у детей восстанавливается ЧСС, успокаивается нервная система.

Повышают интерес к занятиям **нетрадиционные тренировки**. Несколько раз в учебном году мы проводим *марафон ката*. Ката – это комплекс формальных упражнений, так называемый бой с тенью. В практике каратэ для того чтобы достичь сколь-нибудь серьезных результатов, требуется делать ката много раз. Значимость этого элемента тренировки подчеркивает то, что индивидуальные и командные соревнования по ката входят в программу чемпионатов стран и мира по каратэ. Во время обычных занятий ребята выполняют ката не более 10 – 15 раз. А вот во время марафона ката - уже от 60 до 100 и более раз (количество зависит от возраста обучаемых). Дети, выдержавшие марафон ката, получают грамоты.

Еще одна нетрадиционная тренировка – это «день тишины». Об этом дне педагог предупреждает детей заранее. Оговаривается основное правило – в этот день *на тренировке нельзя говорить*. Вообще. Тот, кто заговорил, уходит в угол зала и там выполняет определенное количество приседаний или сгибаний рук в упоре лежа. Весь процесс протекает молча. Такая тренировка отличается высокой моторной плотностью, поэтому в конце занятия обязательно проводится какая-нибудь игра на расслабление либо медитация.

Ребятам очень нравится, когда мы проводим **необычные соревнования**. Это дает возможность реализоваться тем детям, которые по каким-то причинам не выступают или плохо выступают в обычных соревнованиях. Не все дети могут участвовать в поединках или состязаниях по ката. Кто-то не готов, кто-то боится. Для таких ребят проводятся соревнования по ОФП и СФП, состязания

по выполнению определенных технических действий или приемов каратэ на скорость и т.п.

Большой популярностью у ребят пользуются соревнования на *вывод соперника из равновесия*, доминирование в ограниченном пространстве. Очень часто победителями таких состязаний оказываются дети, не показывающие в обычных дисциплинах каратэ высоких достижений. Здесь же ребята занимают призовые места, получают заслуженные медали и грамоты, и как следствие испытывают эмоциональный подъем и сохраняют интерес к продолжению занятий.

Не только традиции нашего кружка позволяют сделать тренировочный процесс привлекательнее и интереснее. На занятиях используются инновационные технологии.

Во время соревнований мы обязательно **снимаем все выступления ребят на видео**. Стараемся по возможности сделать это с нескольких ракурсов. На следующих занятиях вместе с детьми просматриваем видео выступлений, проводим всем коллективом разбор моментов, анализируем, что было сделано правильно, а что нет. Ребята открыто высказывают свое мнение по тем или иным эпизодам. Работаем над ошибками.

Аналогичный подход и к показательным выступлениям. Дети любят смотреть свои выступления в записи. Задача педагога указать на *недочеты* и *похвалить* за хорошо выполненную работу.

Зная слабые и сильные стороны своих кружковцев, педагог во время подготовки к показательному выступлению дает некоторым ребятам задание на пределе их возможностей. Дети знают, что они представляют не только себя, но и свой кружок, филиал, целую организацию, что родители и друзья придут посмотреть на их выступление, что их будут снимать на видео. Поэтому относятся к полученному заданию очень ответственно. В результате в процессе подготовки к выступлению, такие ученики делают небольшой, но качественный скачок в развитии.

Современные технологии позволяют легко обмениваться опытом с коллегами из других городов и стран. На наших занятиях мы часто используем упражнения, тактические или технические наработки, полученные в **процессе обмена опытом** на семинарах, сборах или посредством сети интернет. Ребятам интересны новые задания, упражнения, приемы, поэтому они с удовольствием их выполняют.

Для лучшего развития физических качеств детей на занятиях **интегрируются в тренировочный процесс элементы других видов спорта**. Так в занятиях детей младшего возраста присутствуют элементы гимнастики, акробатики, легкой атлетики. В тренировочном процессе более взрослых учеников применяются средства тяжелой атлетики, кроссфита, других видов единоборств.

Каратэ – контактный, травмоопасный вид спорта. Поэтому в процессе занятий педагог особое внимание уделяет вопросам сохранения здоровья детей. Важную роль здесь играет **периодическое обновление экипировки и**

инвентаря. Для обеспечения безопасности, защиты от травм практически вся парная и некоторая индивидуальная работа проводится в защитном снаряжении. В своей работе мы используем продукцию отечественных и зарубежных производителей, постоянно следя за появлением новинок. Детям нравится заниматься в яркой удобной, легкой, а главное безопасной экипировке. Появление нового инвентаря в зале, вызывает у ребят неподдельный интерес и повышает мотивацию к занятиям.

В заключение хочется сказать, что задача педагога дополнительного образования сделать занятия в своей организации не только познавательными, но и веселыми и интересными. А главное создать дружный коллектив, членство в котором будет приносить детям положительные эмоции, цениться ими. Использование в практике традиций, особенно придуманных самими детьми, и инноваций, которые как все новое привлекают, помогает решить задачу мотивации детей к занятиям и как следствие сохранить контингент обучающихся. Результатом моей работы является:

- в 2016 году Заплитной Юлии была назначена специальная государственная стипендия Президента Приднестровской Молдавской Республики.
- **участие кружковцев в турнирах, первенствах, чемпионатах различного уровня:**
- Открытый Чемпионат Приднестровской Молдавской Республики по Каратэ –до Окинава Годзю –рю,
- Первенство города Тирасполя по восточному единоборству КУДО (Дай-До Джуку), посвященное празднованию Дня Защитника Отечества,
- Открытое первенство по джиу – джитсу в разделе ирикуми –го, под эгидой ФСО «Динамо- Правопорядок»,
- Кубок Приднестровья по по джиу – джитсу в разделе ирикуми –го в рамках фестиваля ФСО «Динамо- Правопорядок», посвященного памяти сотрудников милиции, погибших при исполнении служебного долга,
- Открытое первенство по джиу –джитсу в разделе Ирикуми –го, проводимого в рамках фестиваля спорта, посвященного памяти сотрудников милиции погибших при исполнении служебного долга и др.

Список использованных источников и литературы:

1. Исследование проблем психологии творчества / под ред. Я.А. Пономарева. - М.: Наука, 1983. – 234 с.
2. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 464 с.
3. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: Учеб. для студ. пед. вузов: В 2 кн. – М.: ВЛАДОС. – 576 с.

УДК 796.01:612

Ямилова Елена Александровна

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Харьковский Вадим Анатольевич

старший преподаватель, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

Бешевли Надежда Александровна

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

ПЛОВЕЦ В УСЛОВИЯХ НАРУШЕНИЯ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

Аннотация. Ямилова Е.А., Харьковский В.А., Бешевли Н.А. Пловец в условиях нарушения циркадных ритмов». Данная статья посвящена такому физиологическому явлению как циркадные (суточные) ритмы организма. Рассматриваются нарушения циркадных ритмов спортсмена в связи с необходимостью выполнения тренировочной и соревновательной деятельности в различное время дня, начиная с раннего утра и заканчивая поздним вечером, а также при перемещении с континента на континент, преодолевая большое количество часовых поясов. В данной статье рассматриваются особенности подготовки пловцов в условиях изменения циркадных ритмов организма спортсмена.

Ключевые слова: циркадные ритмы, изменения состояния организма, тренировка, соревнования, адаптация спортсменов.

Annotation. Yamilova E. A., Kharkovsky V. A., Beshevli N. A. Swimmer in conditions of circadian rhythm disturbances. This article is devoted to such a physiological phenomenon as circadian (daily) rhythms of the body. Disorders of circadian rhythms of an athlete are considered due to the need to perform training and competitive activities at different times of the day, starting in the early morning and ending late in the evening, as well as when moving from continent to continent, overcoming a large number of time zones. This article discusses the features of training swimmers in the face of changes in the circadian rhythms of the athlete.

Keywords: circadian rhythms, changes in the state of the body, training, competitions, adaptation of athletes.

Суточные (циркадные) ритмы являются нормальным свойством всех живых организмов, включая человека. Эти ритмы обусловлены, в первую очередь, световыми и температурными циклами окружающей среды, связанными с ежедневным вращением Земли вокруг своей оси, и проявляются в различных процессах жизнедеятельности организма.

В интересах спорта высших достижений проблема циркадных ритмов стала интенсивно изучаться лишь в последние десятилетия в связи с

необходимостью выполнения тренировочной и соревновательной деятельности в различное время дня, начиная с 6 ч утра и заканчивая поздними вечерними часами.

Суточные изменения состояния организма.

Основные жизненные функции организма проявляют циркадную ритмичность. Это касается температуры тела, гормональной активности, деятельности сердечно-сосудистой системы, работоспособности и т.п. Хотя естественный ритм активности различных функций обычно превышает 24 ч, внешние синхронизаторы — смена дня и ночи, общий режим жизни, двигательная активность, питание — формируют стабильный суточный ритм жизненных функций.

Содержание биологически активных веществ во внутренней среде организма нарастает и снижается в зависимости от времени дня и ночи, заметно изменяется способность человека к проявлению различных физических и психических качеств. Наиболее высокий уровень функциональных возможностей организма отмечается в период с 10 до 13 ч, а затем, после незначительного снижения, с 16 до 19 ч. Минимальная активность жизненных функций отмечается ночью с 2 до 4 ч. При этом колебания могут быть весьма значительными. Например, колебания ЧСС в покое могут достигать 20-30% (Reilly et al, 1984), МПК - 4-7% (Weddige, 1983), кислородной стоимости работы — 5—10%, максимальной концентрации лактата при предельной нагрузке — 21 % (Ilmarinen et al., 1975), работоспособности — до 20 % (Bugge et al., 1979).

Функциональные системы достигают пикового уровня возможностей в разное время. Это несомненно должно учитываться при планировании тренировочной и соревновательной деятельности пловцов в течение дня, прежде всего в отношении выбора времени занятий, направленности, величины и характера нагрузок.

У спортсменов ритм может приобрести специфический характер в связи со временем проведения занятий. Например, у лиц, не занимающихся спортом, силовые возможности, выносливость при выполнении работы различного характера, гибкость, координационные способности рано утром (6 — 8 ч) могут быть на 5—10% и более ниже, чем с 11 до 13 ч или с 16 до 19 ч. У спортсменов, привыкших тренироваться рано утром, эта разница может оказаться несущественной. Более того, длительная регулярная тренировка в раннее время может привести к тому, что показатели, зарегистрированные в 7 — 8 ч утра, могут быть выше чем в 11 — 12 или 16-18ч.

Тренировка и соревнования в различное время суток.

Изучение новых технических элементов проходит успешнее в первой половине дня, с 10 до 12 ч. Именно в это время наблюдается максимальный уровень познавательных способностей спортсмена. В это же время отмечается пик настроения, самочувствия, умственной работоспособности. Пик психологических показателей связывают с максимумом уровня кортизола и катехоламинов, наблюдаемым в первой половине дня.

Работа по развитию скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, подвижности в суставах будет наиболее успешной, если проводится в диапазоне 16—18 ч. Именно в это время отмечается наивысший уровень этих двигательных способностей.

Работу по развитию выносливости целесообразно планировать ближе к вечеру — с 16 до 19 ч. В это время отмечаются максимальные величины потребления кислорода, легочной вентиляции, систолического объема крови, сердечного выброса и др. В это же время спортсмены легче преодолевают ощущения утомления, у них интенсивнее протекают восстановительные процессы.

Исследования спортивной работоспособности, выполненные в естественных условиях, свидетельствуют о том, что наивысшие показатели обычно отмечаются в вечернее время. При этом даже поздно вечером (в 22 ч) большинство спортсменов демонстрируют более высокую работоспособность, чем рано утром. Здесь следует отметить, что высокие показатели работоспособности спортсменов в вечернее время во многом обусловлены формированием реакций долговременной адаптации в ответ на сложившуюся практику проведения тренировочных занятий и соревнований в вечернее время. Дело в том, что специальная работоспособность спортсменов оказывается наивысшей в то время, когда они привыкли тренироваться и соревноваться. Так, спортсмены, которые на протяжении длительного времени тренировались рано утром, самые высокие показатели специальной работоспособности демонстрировали в утренние часы. При этом утренние показатели работоспособности по всем регистрируемым параметрам достоверно превышали дневные и вечерние, хотя, с точки зрения суточного ритма колебаний физиологических функций, утреннее время не является оптимальным (Булатова, Платонов, 1995).

Спортсмены, обычно тренировавшиеся в дневное время, показывают наибольшую работоспособность в дневные часы и несколько меньшую вечером; наиболее низкие величины работоспособности у них отмечались в утренние часы. Спортсмены, тренирующиеся в вечернее время, высокую специальную работоспособность проявляют в это же время, а в дневное и утреннее — работоспособность у них ниже. Спортсмены, тренирующиеся дважды в день — утром и в конце дня, — наибольшую работоспособность проявляют во втором занятии. Утренние показатели, хотя заметно и уступают вечерним, однако значительно превышают дневные (рис. 1).

Таким образом, наивысшие показатели работоспособности отмечаются у спортсменов в то время, когда они привыкли тренироваться. При этом следует отметить, что естественные суточные колебания вегетативных функций несомненно накладывают отпечаток на величину колебаний показателей специальной работоспособности: когда время занятий совпадает с физиологическим пиком жизнедеятельности организма, уровень работоспособности оказывается несколько более высоким по сравнению с тем,

который наблюдается при проведении занятий в неэффективное, с точки зрения физиологической активности, время.

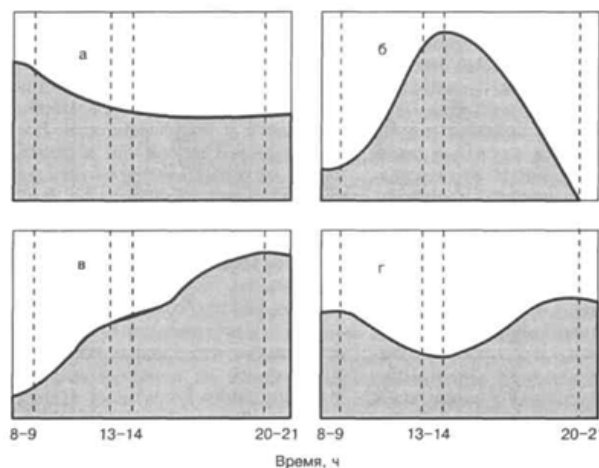


Рисунок 1 - Колебания специальной работоспособности спортсменов, тренирующихся: а — утром; б — днем; в — вечером; г — утром и вечером (Платонов, 1986)

Время проведения занятий в течение дня планируют в зависимости от условий тренировочных занятий, учебы и работы. Однако следует следить за тем, чтобы время занятий оставалось, по возможности, стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается падением работоспособности спортсменов, ослаблением процессов восстановления после нагрузок, что не может не сказаться на качестве тренировочного процесса. Время занятий может и должно изменяться лишь перед ответственными соревнованиями, которые будут проводиться в часы, отличные от привычного времени занятий, или же в ином часовом поясе.

Перестройке и синхронизации суточного биологического ритма способствуют и социальные контакты между людьми. Совместная тренировочная и соревновательная деятельность со всем многообразием контактов, положительных и отрицательных эмоций является эффективным средством перестройки и синхронизации ритмов.

Десинхронизация циркадных ритмов организма после дальних перелетов.

При пересечении нескольких часовых поясов происходит рассогласование суточных ритмов психофизиологических функций и работоспособности с новым поясным временем. Именно рассогласование при дальних перелетах естественного циркадного ритма от внешних синхронизаторов и является основной причиной временного стресса. Сразу после перелета привычные ритмы не согласуются со сменой дня и ночи на новом месте жительства, т.е. отмечается внешний десинхроноз. В дальнейшем в силу разного времени перестройки функций организма происходит их рассогласование — внутренний десинхроноз. Возникающий вследствие этого синдром характеризуется общим дискомфортом, нарушением сна, снижением

работоспособности при выполнении нагрузок различной направленности, снижением спортивных результатов.

Нарушение сложившихся ритмов в результате перелетов через 6 — 7 часовых поясов приводит к выраженному рассогласованию циркадных ритмов в отношении двигательных возможностей, физиологических и психических реакций.

Время засыпания и пробуждения, психомоторная и умственная деятельность обычно нормализуются в течение 2 — 7 дней, для скорости реакций время завершения фазового сдвига составляет 2 дня, для внутренней температуры — 4 — 6 дней, а для ЧСС — 6 — 8, работоспособность восстанавливается в течение 3 — 5 дней, другие показатели нормализуются позднее — через 7—10 дней и более. Например, по данным Панфилова (1986), при смене 7 — 8 часовых поясов показатели МПК резко снижены на протяжении 2 — 3 суток после перелета, затем постепенно восстанавливаются, достигая исходных или более высоких величин на 7—13 сутки, с полной нормализацией лишь на 18 — 20 сутки.

Следует остановиться и на воздействии дальних перелетов и смены часовых поясов на психическое состояние спортсменов.

Смена 5 — 8 часовых поясов приводит к резкому возрастанию количества отрицательных симптомов при оценке реакции на различные источники стрессов повседневной жизни, тренировочной и соревновательной деятельности, что является точным свидетельством ухудшения общего состояния спортсмена, его готовности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок.

Временная адаптация спортсменов после дальних перелетов.

Закономерности временной адаптации в связи со сменой часовых поясов существенно влияют на выбор места и характер тренировки в период, предшествующий главным соревнованиям в зоне. Особенно остро эта проблема стоит по отношению к пловцам высшей квалификации, готовящимся к таким крупным соревнованиям, как Игры Олимпиад, чемпионаты мира. С целью более эффективной адаптации команды часто выезжают к месту будущих соревнований за 2 — 3 недели до их начала. Многие спортсмены за 10—15 дней до главных стартов изменяют время проведения тренировочных занятий, сна и бодрствования с тем, чтобы заблаговременно обеспечить перестройку суточного режима в соответствии с требованиями будущего места соревнований.

Существенно ускорить процесс адаптации спортсмена позволяет заблаговременная подготовка к полету, выражающаяся в постепенном изменении режима жизни и тренировочной деятельности. Например, перед перелетом на запад за 7—10 дней до него следует сместить весь распорядок дня на час вперед — раньше вставать, раньше тренироваться и ложиться спать. За 4 — 5, а затем за 2 — 3 дня до вылета целесообразно снова сместить на 1 час распорядок дня. Устранению процесса десинхронизации в отношении ритма работоспособности и других важнейших функций способствует и планирование

интенсивных физических нагрузок с учетом временных условий (Winget et al., 1985).

Особого внимания требует построение тренировочного процесса пловцов в первые дни после перелета. Нарушение циркадного ритма важнейших физиологических функций и психологического состояния способно на 30 — 40 % снизить суммарную работоспособность в занятиях, если они планируются в первые два дня после перелета. На третий день работоспособность, хотя и повышается, однако остается низкой (снижение составляет 15 — 20%). Восстановление работоспособности в зависимости от уже отмеченных выше причин может наблюдаться, начиная с четвертого дня после перелета (рис. 2).

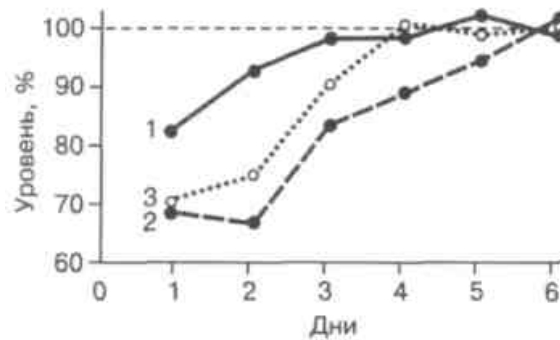


Рисунок 2

Работоспособность пловцов высокой квалификации при выполнении тренировочных программ различной преимущественной направленности (1 — силовая, 2 — аэробная, 3 — анаэробная) в первые дни после перелета через 6 часовых поясов в восточном направлении (по отношению к максимальному уровню, зарегистрированному до перелета).

Адаптация организма спортсмена после возвращения домой протекает значительно легче, хотя и зависит от продолжительности отсутствия. Некоторое изменение распорядка дня перед возвращением (отход ко сну вовремя, приближенное к «домашнему») еще больше облегчает процесс адаптации, который может завершиться в течение 1 — 3 дней.

Список использованных источников и литературы:

1. Платонов В.Н., Войцеховский СМ. Тренировка пловцов высокого класса. - М.: Физкультура и спорт.- 1985. - С.119-132.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -К.: Олимпийская литература, 1997. - С.208-219.
3. Спортивное плавание / Под. ред. Булгаковой Н. Ж. - М.: ФОН, 1996. - 430 с.
4. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато - географических и погодных условиях. - К.: Олимпийская литература, 1996. - 176 с.

СОДЕРЖАНИЕ

АРГУНОВА Л.Л. МЕЖПРЕДМЕТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ВОЗМОЖНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ	5
АСТАШОВА Е.Н., ЛИМОНЧЕНКО А.С. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	11
БЕЗЕДЕ В.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВКИ КАРАТИСТОВ 8-10 ЛЕТ С УЧЁТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.....	16
БЕШЛЯГА Л.Н. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	25
БОБРИК Т.З. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	30
БОРИСОВ Д.А. ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ ГИПЕРТРОФИИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	36
БРОНСКИЙ Е.В., КАСЕНОВА Б.Б. РЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ БЛОКА БАЗОВЫХ ДИСЦИПЛИН СПЕЦИАЛЬНОСТИ.....	45
ВАСЕЦКАЯ Н.В., НИКОЛАЕВА Е.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	50
ВЛАДИМИРОВА Н.М. ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ДИНАМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И КОРРЕКЦИИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.....	55
ВОЙТЮК Ю.П. ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.....	62
ВОЛКОВ А.О. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 7-8 ЛЕТ.....	68
ГАЛЯВИЕВ И.З. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ХОККЕИСТОВ 16-17 ЛЕТ.....	73
ГУСИНЕЦ Е.В. АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ.....	80
ДАВИДЕНКО В.Н., ХАСАНОВА Г.М. ПОДГОТОВКА ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И К КОМПЛЕКСУ «АЛПОМИШ» И «БАРЧИНОЙ» В УЗБЕКИСТАНЕ.....	88
ЕЛЕЦКИЙ С.Н. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВУХ СПОСОБОВ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ПО ПРИНЦИПУ «МАЯТНИКА».....	91
КАСЬЯНЕНКО А.Н., ТОПАЛ Я.Ю. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.....	95
КОНОВАЛОВА Л.А., МУРТИЩЕВА С.М. ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА СРЕДСТВ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	98

ЛУТОВИНОВ Ю.А. ОЦЕНКА СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ И ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В МИКРОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА.....	103
НАЙДЕНОВ П.К. ДУХОВНАЯ КУЛЬТУРА СПОРТСМЕНА. ПРОБЛЕМЫ ГУМАНИЗАЦИИ СПОРТА.....	110
ОВСЕПЯН М.В. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЛОСОФИИ И ИНСТРУМЕНТОВ КОУЧИНГА В РАБОТЕ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА.....	116
ПЕГОВ В.А. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ.....	124
РОМАНЕНКО Н.С. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УПРАЖНЕНИЯМИ С ГИРЯМИ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ С.И. ЯРЫГИНА ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ.....	131
РОТЕРС Т.Т. ИСТОРИКО-ФИЛОСОФСКИЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	136
СВИЛО Я.В. НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ И ЕЕ СВЯЗЬ С ОПТИМИЗМ И ЛОКУСОМ КОНТРОЛЯ.....	142
СЕРГИЕНКО Л.Г., СЕРГИЕНКО Л.Г. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ.....	149
СОЛОНЕНКО О.А., ДУБОВА О.И., СУДАКОВ П.К. ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	156
СТОЛЯРЕНКО А.В., КОРЕНЕВСКАЯ Е.Н. КРИТЕРИИ ОТБОРА И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ БУДУЩИХ ДЕСЯТИБОРЦЕВ.....	162
ТОМИЛИН К.Г. ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ БУДУЩЕГО РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА.....	168
ТОМИЛИН К.Г. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРОВ ПАРУСНОГО СПОРТА (ПСИХОГЕОМЕТРИЯ).....	174
ЧАЙКОВСКИЙ И.А. РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ОВЛАДЕНИЮ БОЕВЫМ ИСКУССТВОМ КАРАТЭ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	181
ЯМИЛОВА Е.А., ХАРЬКОВСКИЙ В.А., БЕШЕВЛИ Н.А. ПЛОВЕЦ В УСЛОВИЯХ НАРУШЕНИЯ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ.....	187

Научное издание

**Актуальные проблемы физической культуры и спорта.
Развитие и перспективы**

**МАТЕРИАЛЫ I МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ**

**21-22 марта 2019 г.
г.Донецк**

**Секция 3: Теоретические и практические основы спортивной тренировки
и физического воспитания в системе профессиональной
подготовки физкультурно-спортивных кадров**

Опубликованные материалы отражают точку зрения авторов,
которая может не совпадать с мнением редколлегии материалов конференции

При цитировании или частичном использовании текста публикаций
ссылка на материалы конференции обязательна

Материалы представлены на языке оригинала

Ответственный редактор	Т.С. Малыш
Литературный редактор	И.А. Исаченко
Технический редактор	А.Е. Гаршина
	А.С. Деминский

Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики
ДНР, 83055, г.Донецк, бул.Пушкина, 34

Подп. к печати 11.03.2019 г. Гарнитура «Times New Roman».
Печать цифровая. Формат 60x84^{1/16} Бумага офсетная 11.33 усл.-печ.л.
Тираж 100 экз.
Заказ № 6543255

