



Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Ростовской области  
РОСТОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПЕЙСКОГО  
РЕЗЕРВА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
В СФЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Сборник материалов

IV Всероссийской научно-практической конференции студентов,  
преподавателей, молодых ученых

21 – 22 апреля 2022 года

Ростов-на-Дону-2022

УДК 37

ББК 75.1

Физическая культура и спорт в сфере профессионального образования:  
Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции / Под ред.  
Горшковой С.В., Бородиной О.С. – Ростов-на-Дону, -2022. – 270с.

<b>Редакционная коллегия</b>	к.п.н. преподаватель высшей категории Бородина О.С. преподаватель Польшина Г.И.
<b>Председатель</b>	директор ГБПОУ РО «РОУОР» Гончар О.А.
<b>Зам. председателя</b>	руководитель методического совета ГБПОУ РО «РОУОР» Титаренко Р.В.
<b>Члены оргкомитета</b>	
	старший методист ГБПОУ РО «РОУОР» Реджепова Е.Л.
	к.п.н, преподаватель высшей категории Корнеева Т.В.
	к.п.н., преподаватель высшей категории Шестакова Т.Н.
	преподаватель высшей категории Руденко Г.Л.
	преподаватель высшей категории Сергиенко Н.И.
	преподаватель первой категории Крыжка Ю.В.
	преподаватель первой категории Фролушкина А.И.

Настоящий сборник содержит материалы студенческого, научно-педагогического сообщества - студентов и преподавателей, как отражение совместной исследовательской деятельности в области подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Материалы сборника предназначены для студентов, обучающихся по специальности

49.02.01 «Физическая культура», преподавателей, учителей физической культуры и тренеров, а также для всех, кто интересуется проблемами в области физкультурного образования.

**Приветствие министра по физической культуре и спорту Ростовской  
области участникам, организаторам и гостям  
Всероссийской научно-практической конференции  
«Физическая культура и спорт в профессиональном образовании»**

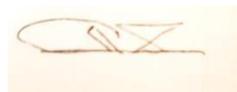
Уже в 4 раз проходит Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в профессиональном образовании», которая собирает спортсменов, преподавателей, тренеров, заинтересованных в качественном профессиональном спортивном образовании. Необходимость таких конференций продиктована временем: стремительное развитие различных технологий, изменение условий получения образования, изменение мировых позиций наших спортсменов требует качественно новых подходов к обучению и тренировкам спортсменов.

Следует отметить, что Ростовское областное училище олимпийского резерва продолжает сохранять передовые позиции в профессиональной подготовке спортсменов высочайшего класса: на Олимпийских играх в Токио выпускники и учащиеся РОУОР были в составе олимпийской сборной России, а также вошли в число победителей и призёров Олимпиады.

Приветствуя участников Всероссийской научно-практической конференции, хочу подчеркнуть важность объединения педагогической и спортивной науки для достижения новых высоких результатов не только в спорте, но и в обучении наших учащихся, ведь спортивная карьера заканчивается и наступает время для дальнейшего применения своих знаний в качестве тренера, учителя, преподавателя. Именно их высокая квалификация и позволяет мальчишкам и девчонкам добиваться побед и олимпийских высот!

Желаю участникам конференции раскрыть свой исследовательский потенциал, поделиться интересными наработками в области спорта и образования, получить поддержку единомышленников и продолжать сотрудничество для развития нашей спортивной отрасли.

Министр минспорта Ростовской области



С.А.Аракелян

**СЕКЦИЯ 1**  
**ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ**  
**ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ**

---

**КИБЕРСПОРТ КАК ВИД СПОРТА: СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ**  
*г. Ростов-на-Дону*

**Гринько А.А.**  
**студентка 1 курса ГБПОУ РО «РОУОР»**  
**Научный руководитель:**  
**преподаватель, Голубева И.Н.**

Киберспорт является быстроразвивающимся видом компьютерного спорта, который набирает популярность по всему миру, именно поэтому он должен привлекать инвестиции, спонсоров и людей. Так же киберспорт представляет собой командное или индивидуальное спортивное соревнование на основе видеоигр. Является активно развивающимся современным молодёжным движением, в основе которого лежат спортивные компьютерные игры.

Проблема киберспорта заключается в незначительном восприятии данного вида спорта в обществе, в слабом внимании к непопулярным перспективным киберспортивным командам, в пагубном влиянии на здоровье и дефиците кадров.

Цель работы – изучить понятие киберспорт и определить виды спортивных компьютерных игр, которые существуют на данный момент, и их роль в современном мире.

Гипотеза – предполагается, что киберспорт активно влияет на молодёжное общество и вскоре станет местом работы для многих, но также и пагубно влияет на современное общество.

Задачи исследования:

1. Изучить и систематизировать теоретический материал о киберспорте в России и мире.
2. Охарактеризовать киберспорт как новое явление в индустрии развлечений.
3. Выявить преимущества и недостатки киберспорта.
4. Определить роль киберспорта в современном мире.

Методы исследования – поиск информации в научной литературе и интернет-ресурсах.

Киберспорт зародился в октябре 1972 в одном из кампусов Стэнфордского университета, где студенты организовали соревнования по игре «Spacewar». Но в каком-то смысле индустрия начала двигаться в сторону киберспорта чуть ли не с появлением первых игр на двоих. Уже в «Tennis for Two», разработанной еще в 1958 году, игроки в самой примитивнейшей форме могли перебрасываться друг с другом пиксельным мячиком.

Постепенно видеоигры собирали все больше внимания в газетах и журналах, а в какой-то момент добрались и до телевиденья. На американском шоу «Starcade», игроки соревновались на аркадных автоматах, а ведущими выступали известные спортсмены и актеры. Шоу продержалось 133 выпуска и шло с 1982 по 1984 год.

В 1980 году журнал «BYTE» попытался назвать три основных причины, по которым нам нравится играть в видеоигры именно с живыми оппонентами.

Во-первых, играет роль само осознание того факта, что вы соревнуетесь с людьми, а не с запрограммированным искусственным интеллектом.

Во-вторых, нас привлекает риск, связанный с тем, что невозможно предсказать действия противника наверняка.

В-третьих, во время игры по сети сохраняется непрерывное внимание и интерес к процессу, ведь результат дуэли могут решить считанные секунды.

Можно ли было предположить, что возможность играть вдвоем в скором времени превратится в киберспорт, который к 2019 году успел разрастись до безумных масштабов.

С наступлением 21 века и развитием интернета началась новая глава в истории видеоигр, а сам киберспорт стал двигаться вперед огромными скачками.

Россия – первая в мире страна, которая признала киберспорт официальным видом спорта. Произошло это 25 июля 2001 года.

В 2016 году произошло повторное признание киберспорта официальным видом спорта в России.

В 2003 году было открытие культового компьютерного клуба «FlashBack», в котором проходило множество турниров. Через 7 лет образовалась команда Natus Vincere, украинской мультигейминговой киберспортивной организации. В 2010 году состав по игре «Counter-Strike 1.6» впервые в истории выиграл три крупных турнира за один год – «Intel Extreme Masters», «Electronic Sports World Cup» и «World Cyber Games 2010». Летом 2011 года Dota-состав команды стал лучшим на турнире «The International», обыграв в финале китайскую команду EHOME и выиграв \$1 000 000 за первое место.

2011 год перевернул мир зрителей киберспорта от того, что появилась стриминговая платформа Twitch.tv, основанная на базе justin.tv.

Этапы развития компьютерного спорта в России:

1996 – Первые официальные турниры по «Warcraft» и «Quake» проведённые в России;

в 1997 году появилась платформа Battle.net на базе игры «Diablo», что повлияло на развитие киберспорта по всей стране;

2001 – WCG (World Cyber Games) начали проводить отборочные турниры до 2013 года в России. Всего WCG разыграли за все годы фонд в более чем \$4 000 000. Дисциплинами в зависимости от года проведения

являлись все самые популярные игры: «Counter-Strike 1.6», «Dota 2», «Quake», «StarCraft», «Warcraft» и другие;

2001 – Россия проводит отборочные турниры на CPL (Cyberathlete Professional League), которая проходит в Лондоне. Серия турниров CPL проводилась с 1997 года по 2008 год, и всего за это время было разыграно более \$3 000 000. Дисциплинами турнира были «Counter-Strike 1.6», «Dota», «Quake», «Unreal Tournament», «Call of Duty», «Halo» и другие игры;

2002 – «Золотые» для России WCG (World Cyber Games): среди 462 игроков из 45 стран российские игроки забрали 3 золотые медали в дисциплинах «Counter-Strike» и «Quake III»;

2003 – первый в России Asus Open. Призы – видеокарты компании ASUS. Всего было 32 Asus Open, а призовой фонд до 2012 года составил более 25 000 000 рублей. Соревнования проводились по всем самым популярным киберспортивным дисциплинам, включая в себя командные игры: «Counter-Strike 1.6», «Dota 2», «Quake», «StarCraft», «Need for Speed», «Team Fortress» и многим другим;

2003 – первая игровая выставка в России «ИгроМир» проводится до настоящего времени, в её рамках проходили чемпионаты;

2003 – образование Национальной Профессиональной Киберспортивной Лиги (НПКЛ), просуществовавшей много лет. НПКЛ внесла большой вклад в развитие киберспорта в России: она объединяла различные организации, занималась проведением отборов на мировые чемпионаты, а также проводила собственные турниры;

2003 – образование команды Virtus.pro. Первый в России профессиональный клуб. Команды организации – многократные чемпионы России и СНГ, обладатели международных медалей и чемпионских титулов: 108 золотых, 93 серебряных, 81 бронзовая медаль в более чем десяти дисциплинах;

2004 – первый Кубок России от Федерации компьютерного спорта России. Помимо звания Чемпионов России победители получили подарки от спонсоров. Дисциплинами стали «Counter-Strike 5x5», «Quake 3 1x1», «Warcraft 3 1x1» и другие;

2004 – Fatal1ty Shootout – на турнире ABIT Open Cup по «Counter-Strike 1.6» у игроков была возможность сразиться с великим Fatal1ty в рамках его звёздного мирового турне. Именно в России были игроки, которые «почти победили «Фаталити»»;

2007 – Intel Extreme Masters – серия турниров по популярным дисциплинам «Starcraft II», «Counter-Strike 1.6», «Quake Live» и «League of Legends». Всего прошло более 39 турниров, ежегодно проводились отборочные в России, всего было разыграно более \$3 500 000;

2010 – важные для России отборочные на ESWC Russia. Призы – квоты на поездку на финал в Париж. Всего ESWC разыграл призовой фонд более чем в \$2 000 000 и продолжает своё существование до сих пор. Официальными дисциплинами являются «Counter-Strike: GO», «Warcraft III», «Quake 3», «Dota 2», «FIFA», «Unreal Tournament» и многие другие;

2013 – первый чемпионат по «League of Legends» в России, призовой фонд составил \$40 000;

2016 – стартовал Кубок России по киберспорту 2016, призовой фонд составляет 5 000 000 рублей, его разделили между собой команды в дисциплинах: «Counter-Strike: Global Offensive», «Dota 2» и «Hearthstone»;

2016 – крупнейший в России турнир по «Dota 2» – EPICENTER: Moscow, призовой фонд в \$500 000 разыграли между собой 8 сильнейших команд мира: Команда Ликвид, OG, Альянс, compLexity Gaming, Новичок, Злые гении, Виртус.про, Секрет команды.

Этапы развития компьютерного спорта в Москве:

1996 – турнир по «StarCraft» в Московском дворце молодёжи. Первое место занял Иван Чепурнов, получивший в качестве приза системный блок стоимостью \$700;

1997 – открылся московский клуб «Орки», также образовался клан «Орки»;

2004 – «КиберМетель» – открытый турнир на кубок Префекта ЮВАО г. Москвы. Впервые в России прошёл турнир с поддержкой Правительства РФ. Дисциплинами стали «Counter-Strike 1.6», «Warcraft 3» и «Quake 3», призовой фонд – \$3 200;

2005 – в Москве состоялось открытие компьютерного клуба PlayGround.ru, который работает и сейчас, принимая турниры;

2005 – в Москве была создана киберспортивная команда Центрального спортивного клуба Армии по «Counter-Strike»;

2006 – в Москве открылся игровой центр 4GAME, который до 2009 года принимал многие турниры;

2009 – KODE5: в Москве проходили мировые финалы, дисциплиной стал «Counter-Strike 1.6», призовой фонд составил \$55 000;

2010 – стартовала ежегодная Московская киберспортивная лига, проходящая среди крупнейших вузов Москвы. Лига проходит по сей день, ежегодно в ней принимают участие более 30 вузов столицы, дисциплинами являются «Dota 2», «Counter-Strike: GO», «FIFA» и другие;

2014 – DreamHack Moscow – прошедший впервые в Москве турнир с мировым именем, на котором в дисциплине «Dota 2» разыграли призовой фонд в \$25 000;

2021 – в начале 2021 года Московский Киберспорт обратил внимание на «Эпоху Империй 2» и провёл большой специальный турнир, в котором приняло участие 119 неизвестных участников. Это сподвигло организаторов сделать целую серию турниров с 6 квалификациями и большим финалом, в который попали лучшие 16 игроков. По результатам всех квалификаций был выявлен победитель: Vinchester! По итогам 3 сезона Московского Киберспорта, 5 декабря в финале было 16 участников – сильнейших игроков России, все они сражались за приз – 50 000 рублей.

Преимущества киберспорта.

Киберспорт полезен, в первую очередь, тем, что учит работать в команде. Многие компьютерные игры тренируют память, внимание, реакцию,

учат мыслить логически и быстро принимать решения. Если играть очень хорошо, то можно участвовать в турнирах и зарабатывать деньги. Но не стоит забывать, что долго сидеть за компьютером вредно. Нужно развиваться и физически.

Недостатки киберспорта.

Минусы киберспорта заключаются в том, что могут быть проблемы со здоровьем. Естественно, постоянное сидение за монитором здоровья не прибавит – скорее наоборот. Возникают проблемы со зрением, позвоночником и многое другое. Поддержка физической формы снизит причиняемый вред, но полностью избежать последствий вряд ли получится.

Киберспорт в современном мире стал неотъемлемой частью жизни многих людей разных поколений. Подсчитано, что активно тренируется и занимается этим видом деятельности около 1% населения планеты, для многих из них это занятие стало не только увлечением, хобби, но и основной работой.

Исследование матчей Российской команды с мировыми игроками команд-соперников.

Команда Natus Vincere по CS:GO



Известная как: Na`Vi, NaVi

Страна: Россия

Основана: в 2012 году.

Участники: состав команды с 2016-2022 год.

Участник	Дата рождения/ возраст	Страна	Игрок	Год вступления в команду	Матчи			
					Всего	Победы	Ничьи	Поражения
 s1mple Александр Костылев	02.10.1997г. (24 года)	Украина	N/A - снайпер (один из лучших снайперов мира)	04.08.2016 г. Карьеру начал в 2013 г. 4 августа 2016 года подписал контракт с Natus Vincere.	573	62% (355)	1% (7)	37% (211)
 electroNic Денис Шарипов	02.09.1998г. (23 года)	Россия	N/A рифлер	2017 год Карьера началась в середине 2015 года. В ноябре 2017 года был куплен организацией Natus Vincere.	416	67% (277)	1% (3)	33% (136)

Участник	Дата рождения/ возраст	Страна	Игрок	Год вступления в команду	Матчи			
					Всего	Победы	Ничьи	Поражения
 Boombl4 Кирилл Михайлов	20.12.1998г. (23 года)	Россия	N/A капитан, рифлер	2019 год Карьера начала развиваться в 2016 году. В 2019 году подписал контракт с командой Natus Vincere.	223	67% (150)	1% (3)	31% (70)
 Perfecto Илья Залуцкий	24.11.1999г. (22 года)	Россия	N/A рифлер	26.01.2020 г. В 2017 году начал свою карьеру. 26 января 2020 года подписал контракт с Natus Vincere.	183	71% (130)	0% (0)	29% (53)
 b1t Валерий Ваховский	05.01.2003г. (19 лет)	Украина	N/A - рифлер	2021 год. Карьера игрока начала развиваться в 2018 году В апреле 2021 года подписал контракт с организацией Natus Vincere.	81	79% (64)	0% (0)	21% (17)

Результат матчей по CS:GO за январь и февраль 2022 года:

Дата, время	Natus Vincere	Счёт	Соперники	Результат
26.02.2022, 17:30	NAVI	12 : 16	G2	поражение
20.02.2022, 21:30	NAVI	16 : 13	FaZe	победа
19.02.2022, 18:00	NAVI	16 : 2	FURIA Esports	победа
18.02.2022, 14:30	NAVI	16 : 8	ENCE	победа
06.02.2022, 17:20	NAVI	16 : 6	NiP	победа
04.02.2022, 17:35	NAVI	11 : 16	NiP	поражение
03.02.2022, 18:00	NAVI	16 : 10	Liquid	победа
29.01.2022, 21:15	NAVI	17 : 19	Astralis	поражение
29.01.2022, 17:00	NAVI	12 : 16	MIBR	поражение

**Всего матчей за период с 2016 по 2022 год – 1079:**

60,3% (651) – побед

2,4% (26) – ничьи

37,3% (402) – поражений

В ходе изучения и систематизации теоретического материала о киберспорте в России и мире выяснили, что Киберспорт можно считать спортом и на нём можно зарабатывать.

Подсчитано, что около 20% населения мира активно тренируется и занимается этим видом спорта, причем для многих этот вид спорта стал не только увлечением или хобби, но и работой.

Данный вид спорта имеет больше преимуществ, чем недостатков. Победить в турнире может каждый, независимо от того, кто геймер – мужчина или женщина. К преимуществам относятся и доступность данного вида спорта, и то, что многие компьютерные игры учат работать в команде, тренируют память, внимание, реакцию. Учат мыслить логически и быстро принимать решения, что ведет к развитию тактики и стратегии.

К недостаткам данного вида спорта относятся недопонимание в социуме, непостоянство статуса (став победителем масштабных турниров, вы не можете гарантировать, что продержитесь на этом уровне). Многие системы проведения ведущих киберспортивных турниров находятся в постоянном режиме доработки.

Киберспорт является официально признанным видом спорта во многих странах мира, включая Россию. Это движение активно развивается и охватывает все большую и большую аудиторию как среди молодежи, так и среди более взрослого населения. В некоторых странах киберспорт уже стал частью национальной культуры (Швеция, Китай, Корея). Можно по-разному относиться к такому увлечению, но киберспорт – это все же шаг в будущее современной спортивной индустрии. Несмотря на то, что общественное мнение по признанию киберспорта разделилось, нельзя отрицать, что данный вид спорта официально и быстрыми темпами набирает популярность в России.

**Список информационных источников:**

1. <http://navi-gaming.com>
2. <http://portamur.ru/~dpqhf>
3. [https://otherreferats.allbest.ru/programming/00114295\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/programming/00114295_0.html)
4. <https://www.cybersport.ru/base/tournaments/pgl-major-stockholm-2021/stage/10007215>

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ MS EXCEL ДЛЯ ВЫЧИСЛЕНИЯ КОЭФФИЦИЕНТА КОРРЕЛЯЦИИ**

*г. Ярославль*

**Егоренков И.Г., Воробьев А.О., Лепихин Н.А.,**

Исследователей часто интересует вопрос о том, как связаны между собой различные факторы, влияющие на результаты учебно-тренировочного процесса.

Например, имеют ли спортсмены, начавшие заниматься каким-либо видом спорта в более раннем возрасте, тенденцию к достижению более высоких результатов? Или как влияет гибкость гимнаста на качество выступлений на соревнованиях и т.п.

Цель исследования – анализ применения коэффициента корреляции в хоккее.

Задачи:

- дать определение понятию «корреляция», «линии регрессии», «ранговая корреляция в хоккее»;
- рассмотреть применение ранговой корреляции в хоккее.

Такого рода связи и зависимости называются корреляционными или просто корреляцией. Изучение этих связей с помощью математических методов осуществляется на основе корреляционного анализа, основные задачи которого – измерение тесноты, а также определение формы и направления существующей между рассматриваемыми явлениями и факторами зависимости.

Для измерения тесноты между двумя коррелируемыми признаками можно использовать коэффициент корреляции рангов Спирмена. Предположим, что ранги  $x_1, x_2, \dots, x_n$  – это возможные значения случайной величины  $X$ , а  $y_1, y_2, \dots, y_n$  – возможные значения случайной величины  $Y$ . Тогда выборочный коэффициент корреляции Спирмена можно вычислить по следующей формуле:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{(n-1) \cdot n \cdot (n+1)},$$

где  $d_i = x_i - y_i$  – это разность соответствующих рангов.

Данную формулу можно применять не для всех случаев, а только для тех, где отсутствуют одинаковые ранги.

Если же в рассматриваемых выборках есть одинаковые ранги, то для вычисления коэффициента корреляции используются поправки:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_i^2 + T_X + T_Y}{(n-1) \cdot n \cdot (n+1)},$$

где  $T_X, T_Y$  – поправки для соответствующих выборок.

Расчет поправок осуществляется по формулам:

$$T_X = \sum \frac{(a^3 - a)}{12}, T_Y = \sum \frac{(b^3 - b)}{12},$$

где  $a, b$  – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговых рядах  $X, Y$ .

При больших объемах выборок расчеты становятся довольно трудоемкими. Так как в статистике большинство исходных данных излагается в таблицах, то для обработки данных и результатов можно воспользоваться табличными процессорами, например, MS Excel.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	№	Название команды	И	В		ВО		Н		ПО		П	Ш			О		
2					Ранг		Ранг		Ранг		Ранг		заб	проп	разность	Ранг		
3	1	Динамо	60	35		5		7		4		9	179	106	73			126
4	2	Лада	60	35		1		11		0		13	140	86	54			118
5	3	Металлург Мг	60	34		2		5		4		15	193	124	69			115
6	4	Ак-Барс	60	34		3		5		1		17	174	113	61			114
7	5	Локомотив	60	29		2		12		2		15	159	104	55			105
8	6	Авангард	60	29		3		10		1		17	182	148	34			104
9	7	Металлург Нк	60	26		1		12		2		19	129	126	3			94
10	8	Нефтехимик	60	26		2		7		2		23	141	130	11			91
11	9	Химик	60	25		1		6		0		28	129	157	-28			83
12	10	ЦСКА	60	21		3		9		3		24	156	147	9			81
13	11	Северсталь	60	21		2		10		3		24	138	144	-6			80
14	12	СКА	60	22		1		5		3		29	133	169	-36			76
15	13	Салават Юлаев	60	19		1		7		2		24	114	156	-42			68
16	14	Сибирь	60	12		2		12		2		32	97	138	-41			54
17	15	Спартак	60	10		0		10		2		38	89	164	-75			42
18	16	Молот-Прикамье	60	5		2		4		0		40	81	222	-141			23
19																		

Рассмотрим пример вычисления ранговой корреляции в хоккее. На первом шаге в электронную таблицу заносят исходные данные регулярного чемпионата, то есть его итоги.

На втором шаге, применяя стандартную функцию РАНГ, выполняют ранжирование исходных данных. Ранг числа – это его величина относительно других значений в списке. Синтаксис данной функции выглядит следующим образом:

РАНГ (число; ссылка; порядок)

Число – число, для которого определяется ранг.

Ссылка – массив или ссылка на список чисел. Нечисловые значения в ссылке игнорируются.

Порядок – число, определяющее способ упорядочения:

Если порядок равен нулю или опущен, то MS Excel определяет ранг числа так, как если бы ссылка была списком, отсортированным в порядке убывания, а если это любое ненулевое число, то как отсортированным в порядке возрастания.

Функция РАНГ присваивает повторяющимся числам одинаковый ранг, причем наименьший. Если показатели некоторых участников совпадают, то им присваивается общий ранг, равный среднему арифметическому соответствующих возможных мест. Для этого добавляют поправочный коэффициент в значение, возвращаемое РАНГ. Поправочный коэффициент для связанных рангов вычисляется по формуле

$$= \frac{(\text{СЧЕТ}(\text{ссылка}) + 1 - \text{РАНГ}(\text{число}; \text{ссылка}; 0) - \text{РАНГ}(\text{число}; \text{ссылка}; 1))}{2}$$

Наличие повторяющихся чисел влияет на ранги последующих чисел.

Таким образом, таблица примет следующий вид:

№	Название команды	И	В	Е	Ф	Г	Н	И	Ж	К	Л	М	Н	О	Р	Q	R
			В	Е	Ф	Г	Н	И	Ж	К	Л	М	Н	О	Р	Q	R
			Ранг	заб	проп	разность	Ранг	О									
1	Динамо	60	35	1,5	5	1	7	10	4	15,5	9	179	106	73	1	126	
2	Лада	60	35	1,5	1	13	11	4	0	2	13	140	86	54	5	118	
3	Металлург Мг	60	34	3,5	2	7,5	5	14	4	15,5	15	193	124	69	2	115	
4	Ак-Барс	60	34	3,5	3	3	5	14	1	4,5	17	174	113	61	3	114	
5	Локомотив	60	29	5,5	2	7,5	12	2	2	8,5	15	159	104	55	4	105	
6	Авангард	60	29	5,5	3	3	10	6	1	4,5	17	182	148	34	6	104	
7	Металлург Нк	60	26	7,5	1	13	12	2	2	8,5	19	129	126	3	9	94	
8	Нефтехимик	60	26	7,5	2	7,5	7	10	2	8,5	23	141	130	11	7	91	
9	Химик	60	25	9	1	13	6	12	0	2	28	129	157	-28	11	83	
10	ЦСКА	60	21	11,5	3	3	9	8	3	13	24	156	147	9	8	81	
11	Северсталь	60	21	11,5	2	7,5	10	6	3	13	24	138	144	-6	10	80	
12	СКА	60	22	10	1	13	5	14	3	13	29	133	169	-36	12	76	
13	Салават Юлаев	60	19	13	1	13	7	10	2	8,5	31	114	156	-42	14	68	
14	Сибирь	60	12	14	2	7,5	12	2	2	8,5	32	97	138	-41	13	54	
15	Спартак	60	10	15	0	16	10	6	2	8,5	38	89	164	-75	15	42	
16	Молот-Прикамье	60	5	16	2	7,5	4	16	0	2	40	81	222	-141	16	23	

Вычислять коэффициент ранговой корреляции можно следующим способом, используя стандартную функцию КОРРЕЛ, которая возвращает коэффициент корреляции между интервалами ячеек массив 1 и массив 2. Синтаксис данной функции выглядит следующим образом:

КОРРЕЛ (массив1; массив2)

Массив 1 – это первый интервал ячеек со значениями.

Массив 2 – это второй интервал ячеек со значениями.

Уравнение для коэффициента корреляции имеет следующий вид:

$$\rho_{X,Y} = \frac{Cov(X,Y)}{\sigma_X \cdot \sigma_Y},$$

где  $x$  и  $y$  — выборочные средние значения массива 1 и массива 2.

Построим корреляционную матрицу, используя стандартную функцию КОРРЕЛ в ячейках таблицы В23:Н29

	А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	И
19									
20									
21									
22									
23			М	В	ВО	Н	ПО	Ш	
24		М							
25		В							
26		ВО							
27		Н							
28		ПО							
29		Ш							

В ячейку С24 введем формулу, вычисляющую коэффициент корреляции:

=КОРРЕЛ(А3:А18;А3:А18)

В ячейку D24 введем формулу, вычисляющую коэффициент корреляции:

=КОРРЕЛ(А3:А18;Е3:Е18).

Аналогично – в остальные ячейки корреляционной матрицы, изменяя лишь исходные массивы. Заметим, что  $r_{i,j} = r_{j,i}$  поэтому корреляционную матрицу строим треугольной:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
19									
20									
21	Построение корреляционной матрицы, используя стандартную функцию КОРРЕЛ, основанную на вычислении коэффициента корреляции								
22									
23		М	В	ВО	Н	ПО	Ш		
24	М	1	0,99	0,4	0,08	-0,12	0,96		
25	В		1	0,36	0,03	-0,08	0,93		
26	ВО			1	-0,14	-0,24	0,58		
27	Н				1	0,02	0,04		
28	ПО					1	-0,27		
29	Ш						1		
30									

Таким образом, применяя стандартные функции MS Excel, можно избежать трудоемких вычислений и ошибок. Так же с помощью табличных процессоров можно решать задачи на построение линий регрессии и прогнозов в спорте.

#### **Список информационных источников:**

1. Афанасьев В.В., Непряев И.Н. Математическая статистика в командных видах спорта. Ярославль, 2006.
2. Афанасьев В.В. Теория вероятностей. Ярославль, 2007.
3. Семакин И.Г., Хеннер Е.К., Шеина Т.Ю. Информатика. Базовый уровень. Учебник для 11 класса. «БИНОМ. Лаборатория знаний», 2013.

## **РЕГРЕССИОННЫЕ ЗАВИСИМОСТИ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

### *г. Ярославль*

**Зверев А.С., Чуркин Л.И., Гулин Д.А.**  
**студенты 1 курса ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»**  
**Научный руководитель:**  
**Басинова А.А.**

В спорте, как и в других видах деятельности человека (или машины), часто возникает желание предсказать ожидаемый результат. Проводится масса лотерей, спортивных прогнозов, делаются ставки на предсказания результатов спортивных соревнований, происхождение тех или иных событий, достижений. Умение прогнозировать является ценным качеством специалиста и часто мотивируется наличием у него развитой интуиции. Не принижая значения этого качества, считаем все же более важным для специалиста умение получать и перерабатывать соответствующую информацию. Чем больше получено информации и чем более объективной она является, чем грамотней специалист, который умеет отбирать самую ценную информацию, тем больше вероятность совпадения прогноза с дальнейшим результатом. Совпадение прогноза и результата не самоцель,

если это не лотерея. Более важны в жизни частота и близость полученного результата и прогноза, что позволяет ставить реальные задачи и стремиться к их достижению.

Имидж команды, ее мощь и сила – результат долгой и кропотливой работы тренеров, администраторов, президентов клубов и, разумеется, самих игроков. В каждой команде есть свои «звезды», любимцы публики, зарабатывающие свой авторитет не только числом забитых шайб, но и красивой игрой. Такие лидеры не только приносят очки, но и способствуют поддержанию боевого духа команды, стимулируют молодых, менее опытных игроков. Поэтому задача президента клуба – пригласить в свою команду самых результативных, сильных и трудолюбивых игроков. Но ведь игрок – человек, а не машина, и такие факторы, как везение, удача, настроение, обстановка в семье и многие другие, влияют на его игру. Подписав контракт с самым результативным игроком прошедшего сезона, нельзя быть уверенным на все 100%, что он покажет такие же результаты и в новом сезоне.

Вероятно обоснованными являются прогнозы, построенные на анализе статистических данных, которые были показаны на протяжении нескольких лет или в ряде замеров или испытаний. Наиболее подходящие результаты дают линии регрессии, построенные из установленной корреляционной зависимости случайных величин.

Цель исследования – изучить зависимость спортивных показателей в статистике игрока.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

- изучить понятия «статистика», «прямая регрессия»;
- рассмотреть статистику игроков хоккея.

Актуальность темы заключается в том, что умение применять средства ИКТ общего пользования может оказать колоссальную помощь тренерам и руководству клубов в принятии решения о подборе игроков в свою команду, а также спрогнозировать его результативность в дальнейшем сезоне, зная статистику игрока.

Статистика – это наука, которая использует множество эффективных способов и методов (включая метод массовых наблюдений, метод группировок, метод обобщающих показателей) достижения точных результатов для изучения объекта (предмет, явление, процесс), структурируя их в удобном для субъекта виде (текст, таблица, график, диаграмма) с последующим анализом полученных данных; добытая информация формирует статистическое видение ситуации элементом которого является исследуемый объект.

Математическая статистика помогает в спорте в конкретных категориях:

- В сборе данных, отражающих эффективность действий конкретной команды.

Пример: как играет команда в определенных условиях или как она тренируется.

– В группировке собранных данных по категориям.

Пример: подсчет групповых и общих итогов или группировка данных в таблицу (т.е. в статистическую сводку).

– В изучении полученного набора тестов спортсмена.

Пример: определение сильных и слабых качеств спортсмена.

– В выявлении закономерностей, определяющих действия изучаемой команды в зависимости от конкретной ситуации, складывающейся в игре.

Пример: статистика определяет, как команда играет при численном неравенстве или в определенном периоде.

Также в результате все выявленные закономерности изучаемой команды можно сопоставить с закономерностями команды противника, а с помощью вероятностных методов определить, у какой из команд больше шансов на победу.

Зависимость между переменными величинами  $X$  и  $Y$  может быть описана разными способами. В частности, любую форму связи можно выразить уравнением общего вида  $y = f(x)$ , где  $y$  рассматривается в качестве зависимой переменной, или функции от другой – независимой переменной величины  $x$ , называемой аргументом. Соответствие между аргументом и функцией может быть задано таблицей, формулой, графиком и т.д. Изменение функции в зависимости от изменения одного или нескольких аргументов называется регрессией. Все средства, применяемые для описания корреляционных связей, составляет содержание регрессионного анализа.

Для выражения регрессии служат корреляционные уравнения, или уравнения регрессии, эмпирические и теоретически вычисленные ряды регрессии, их графики, называемые линиями регрессии, а также коэффициенты линейной и нелинейной регрессии.

Показатели регрессии выражают корреляционную связь двусторонне, учитывая изменение усредненных значений  $\bar{y}_x$  признака  $Y$  при изменении значений  $x_i$  признака  $X$ , и, наоборот, показывают изменение средних значений  $\bar{x}_y$  признака  $X$  по измененным значениям  $y_i$  признака  $Y$ . Исключение составляют временные ряды, или ряды динамики, показывающие изменение признаков во времени. Регрессия таких рядов является односторонней.

Линейная регрессия – модель зависимости переменной  $x$  от одной или нескольких других переменных (факторов, регрессоров, независимых переменных) с линейной функцией зависимости [2].

Линейная регрессия относится к задаче определения «линии наилучшего соответствия» через набор точек данных и стала простым предшественником нелинейных методов, которые используют для обучения нейронных сетей

Линейная зависимость между переменными  $X$  и  $Y$  описывается уравнением общего вида  $\bar{y}_x = a + bx_1 + cx_2 + dx_3 + \dots$ , где  $a, b, c, d, \dots$  – параметры уравнения, определяющие соотношения между аргументами  $x_1, x_2, x_3, \dots, x_m$  и функций  $\bar{y}_x$ .

В практике учитывают не все возможные, а лишь некоторые аргументы, в простейшем случае – всего один:

$$\bar{y}_x = a + bx. \quad (1)$$

В уравнении линейной регрессии (1)  $a$  – свободный член, а параметр  $b$  определяет наклон линии регрессии по отношению к осям прямоугольных координат. В аналитической геометрии этот параметр называют *угловым коэффициентом*. Наглядное представление об этом параметре и о положении линий регрессии  $Y$  по  $X$  и  $X$  по  $Y$  в системе прямоугольных координат дает Рис.3.

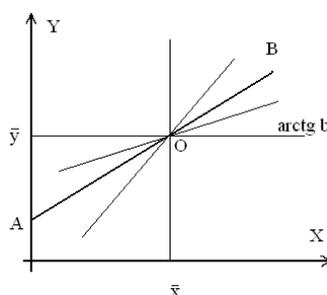


Рис. 1

Коэффициент регрессии показывает, насколько в среднем величина одного признака  $y$  изменяется при изменении на единицу меры другого, корреляционно связанного с  $Y$  признака  $X$ . Этот показатель определяют по формуле

$$b_{yx} = R_{xy} \frac{s_y}{s_x} \text{ или } b_{xy} = R_{xy} \frac{s_x}{s_y}. \quad (2)$$

Коэффициент регрессии можно вычислить, минуя расчет средних квадратичных отклонений  $s_y$  и  $s_x$  по формуле

$$b_{yx} = R_{xy} \sqrt{\frac{\sum (y_i - \bar{y})^2}{\sum (x_i - \bar{x})^2}} \text{ или } b_{xy} = R_{xy} \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{\sum (y_i - \bar{y})^2}}. \quad (3)$$

Если же коэффициент корреляции неизвестен, коэффициент регрессии определяют следующим образом:

$$b_{yx} = \frac{\sum (y_i - \bar{y})(x_i - \bar{x})}{\sum (x_i - \bar{x})^2} \text{ или } b_{xy} = \frac{\sum (y_i - \bar{y})(x_i - \bar{x})}{\sum (y_i - \bar{y})^2}. \quad (4)$$

Корреляционной зависимостью  $Y$  от  $X$  называют функциональную зависимость условной средней  $y_x^*$  от  $x$ .  $y_x^* = f(x)$  представляет уравнение регрессии  $Y$  на  $X$ , а  $x_y^* = \varphi(y)$  – уравнение регрессии  $X$  на  $Y$ .

Корреляционная зависимость бывает двух видов: линейная и криволинейная. В случае линейной корреляционной зависимости выборочное уравнение прямой линии регрессии  $Y$  на  $X$  имеет вид:

$$y_x^* - y^* = \frac{k(X, Y)}{D_x^*} (x - x^*),$$

где  $x^*$ ,  $y^*$  – выборочные средние величины  $X$  и  $Y$ ,  $k(X, Y)$  – выборочная ковариация этих случайных величин, а  $D_x^*$  – выборочная дисперсия величины  $X$ .

Проанализируем результаты, показанные российскими хоккеистами ХК «Локомотив» в последних чемпионатах КХЛ (Табл.1).

Таблица 1 – Результативность некоторых нападающих по итогам четырех последних чемпионатов России

ИГРОК	КОМАНДА	ОЧКИ (ГОЛ + ПАС) СЕЗОНА			
		2017-2018	2018-2019	2019-2020	2020-2021
Локтионов А.	Локомотив Металлург Мг ЦСКА	14	41	13	16
Каюмов А.	Локомотив	3	13	25	29
Рафиков Р.	Локомотив	11	14	20	24
Аверин Е.	Локомотив	22	25	14	20
Алексеев Д.	Локомотив	7	29	37	37
Красковский П.	Локомотив	10	3	7	38

Покажем на примере результативности А. Каюмова, как находится уравнение прямой регрессии очков по годам (1(2017 – 2018),2,3,4) их набирания. Средний показатель набранных очков  $y^*$  у него составил  $y^* = \frac{1}{4}(3 + 13 + 25 + 29) = 17,5$ , а среднее число рассматриваемых годов  $x^* = \frac{1}{4}(1 + 2 + 3 + 4) = 2,5$ .

Выборочную ковариацию находим как вес всего ковариационного графа:

$$k(X, Y) = \frac{1}{4} [-14,15 \cdot (-1,5) + (-4,5) \cdot (-0,5) + 7,5 \cdot 0,5 + 11,5 \cdot 1,5] = 11,25.$$

Дисперсию тоже можно вычислить по графу

$$D_x^* = \frac{1}{4} [(1-2,5)^2 + (2-2,5)^2 + (3-2,5)^2 + (4-2,5)^2] = 1,25.$$

Тогда уравнение прямой регрессии  $Y$  на  $X$  будет следующим:

$y_x^* - 17,5 = \frac{11,25}{1,25} (x - 2,5)$ , или  $y_x^* = 9x - 5$ . На следующий год ( $x = 5$ ) можно ожидать, используя полученную прямую регрессии, что Каюмов А. наберет  $y_x^* = 9 \cdot 5 - 5 = 40$  очков.

Аналогично находим и уравнения прямых регрессий для других перечисленных хоккеистов и ожидаемые количества очков в сезоне 2021-2022 г.

В данной работе были рассмотрены понятия математической статистики и регрессионного анализа. Проведено исследование по прогнозированию результатов одного из хоккеистов. Описан точный алгоритм, позволяющий строить линии прямой регрессии, которые отображают прогноз результатов хоккеистов. Данный алгоритм может быть применен и в других командных видах спорта.

**Список информационных источников:**

1. Афанасьев В.В., Непряев И.Н. Математическая статистика в командных видах спорта. Монография – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2007.
2. Афанасьев В.В. Теория вероятностей. Учебное пособие для студентов вузов, обучающимся по специальности «Математика» / Афанасьев В.В. – М.: Гуманитра. изд. центр ВЛАДОС, 2007.
3. Гохберг Г.С., Зафиевский А.Г., Короткин А.А. Информационные технологии: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Гохберг Г.С., Зафиевский А.В., Короткин А.А. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ**  
**г. Ростов-на-Дону**

**Киреева В.М.**  
**студентка 4-го курса РГЭУ (РИНХ),**  
**Научный руководитель:**  
**старший преподаватель Касьяненко А.Н.**

За последние несколько лет спорт эволюционировал, выступления становятся все более впечатляющими, и каждый год устанавливаются новые рекорды. Эти новые рекорды отчасти стали возможны благодаря новым технологиям, разработанным в последние годы. В 2020 году цифровые технологии получили широкое распространение во всем мире, в том числе и в спортивном. Это технологии, которые используются ежедневно во всех аспектах: стратегически используются брендами, используются брендами тренеры и спортсмены для оптимизации производительности.

4 сентября 2021 года стартовала коллективная исследовательская программа "Наука 2024" с четкой целью: улучшить результаты спортсменов во время Олимпийских игр и повысить их шансы на медали.

Впервые во Франции ученые из 11 высших учебных заведений и CNRS собрались вместе, чтобы ответить на проблемы, поднимаемые спортсменами высокого уровня, и проанализировать области, в которых наука может сыграть значительную роль. Целью является развитие инноваций в различных секторах, связанных со спортом, таких как виртуальная реальность, спортивная форма, новые материалы, биометрия, датчики и измерения. С помощью данной научной программы ученые надеются оценить параметры, которые позволят чемпионам по всему миру увеличить их атлетическую мощь и эффективность: поверхность контакта и трение,

влажность, измерение синхронности спортсменов, материалы и т.д. Всего к 2024 году должно быть реализовано 500 исследовательских проектов. [1]

Сейчас компании, специализирующиеся в цифровом обеспечении спортсменов, уделяют внимание атлетам, чтобы у них были все необходимые элементы для хорошей спортивной практики. Количественное число новых спортсменов привело к появлению подключенных объектов, о существовании которых мы даже не подозревали и которые, тем не менее, являются великой революцией. Улучшение качества жизни становится главной заботой научных работников в сфере спортивной практики.

Что касается спортивной одежды, то инновации в основном касаются материалов и преимуществ для спортсменов и их формы в особенности. Недавно французская компания “D.Ter” вышла в свет со своими носками “DYNAMIX” – носками с запатентованной технологией, предназначенными для спортсменов. Эти носки имеют углеродное усиление для укрепления связок голеностопа и снижения риска таких травм, как растяжения, периостит или разрывы ахиллова сухожилия. Они были разработаны на основе консультаций со спортсменами и физиотерапевтами, чтобы быть одновременно эффективными и удобными.

Существуют также продукты, способствующие восстановлению спортсменов, например, “Athlete Recovery Sleepwear” от “Under Armour”, который улучшает сон и регулирует клеточный метаболизм благодаря системе восстановления инфракрасной энергии.

В беговых кроссовках “Enko” используется эксклюзивная запатентованная система механической амортизации с двойной подошвой. Обувь поглощает удары во время бега благодаря пружинам, которые адаптируются к весу атлета.

Что касается интеллектуального текстиля, мы открываем для себя Clim8 – технологию, которая отслеживает температуру тела с помощью термодатчиков, связанных с мобильным приложением. При необходимости можно включить систему для согревания тела. Кроме того, появляются новые водонепроницаемые, легкие и более прочные ткани, что позволяет использовать их в новых видах спорта.

Наконец, 3D-печать дает о себе знать: на последних Олимпийских играх Мартен Фуркад (биатлон) получил изготовленный на заказ приклад для винтовки, сделанный таким образом компанией “Athletics 3D”.

Многочисленные подключенные устройства процветают и интегрируются в дома и клубы, чтобы анализировать данные пользователей для лучшей оценки производительности и лучшего контроля. Это касается теннисной ракетки “Babolat”, которая анализирует эффективность игры с точки зрения мощности, выносливости, места удара мяча, скорости подачи и т.д.

Для велосипедистов компания “Cosmo Bike” из “Cosmo Connected” разработала подключаемый диодный датчик, который размещается на задней части шлема для индикации торможения и изменения направления движения.

Он также может обнаруживать падения и имеет геолокацию. Это также французский стартап.

Датчики анализа и инструменты захвата изображений также становятся все более востребованными в спортивных клубах для улучшения результатов своих игроков: изучение амплитуды жестов, углов, образуемых участниками, синхронности команды, выявление усталости и т.д. Например, система измерения “LUXOV Touch” – это система соединенных между собой держателей для скалолазания с функцией распознавания прикосновений, чтобы скалолаз мог контролировать свой прогресс (скорость, время и т.д.).

Также широкой публике известны трекеры активности, которые могут подсчитывать количество шагов, сделанных за день, измерять частоту сердечных сокращений или оценивать количество сожженных калорий. Некоторые браслеты даже оснащены GPS, например, “Garmin Vivosport” или новые часы “Guidewatches” – GPS-часы, работающие за счет вибрации. Эти часы состоят из двух частей, которые размещаются на каждом запястье и вибрируют в той стороне, куда следует повернуться, позволяя пользователю больше не смотреть на свой смартфон во время поездки на горном велосипеде или во время продолжительного похода. [3]

Стоит также упомянуть, что помимо выступлений спортсменов на Олимпийских играх упомянутый проект распространяется также и на разработку технических инноваций, потенциально полезных для наибольшего числа людей (таких как протезы или кресла, разработанные для паралимпиад), и на создание таких проектов, которые специализируются на разработке датчиков, специфичных для высокого спортивного уровня, сборе и анализе данных. Что касается здоровья и физической культуры в целом, примечательным является то, что работа, проделанная рядом научных институтов по всему миру в области тяжелой атлетики, благодаря которой была охарактеризована типология мышечных волокон у спортсменов, также позволит выявлять ранние мышечные патологии. Наконец, с помощью образовательных комплектов "Наука 2024" стремится содействовать преподаванию естественных наук в средних школах на примерах, взятых из спорта. [2]

Технологическая революция в спорте обеспечила спортсменам, а также тем, кто хочет сделать карьеру в этой области, большой простор для исследований. Это также помогает облегчить жизнь игрокам, судьям и даже зрителям. Внедрение этих высокотехнологичных устройств обеспечивает публике не только высокое качество игр, но и справедливое судейство участвующих сторон.

Однако на сегодняшний день существует ряд проблем, напрямую связанных с вирусом Ковид-19 и его влиянием на все сферы жизни, в том числе и сферу физической культуры и спорта высоких достижений. Экономический кризис сыграл значительную роль в следующем процессе. Нынешний кризис представляет собой как вызовы, так и возможности. Глобальный экономический спад будет означать еще большую ограниченность ресурсов, в том числе среди спортивных организаций и

спонсоров. Ситуация может ухудшиться для сектора спорта. Как сказала Лорен Шваар: "Существует реальная возможность того, что такое катастрофическое событие, как Ковид-19, может привести к еще большему расколу между устоявшимся спортом высоких достижений и развивающимся спортом из-за истощения ресурсов.

Будущее спорта может оказаться под угрозой, особенно для небольших и менее обеспеченных ресурсами игроков, которым может быть трудно адаптироваться и выжить без новейших разработок, являющихся одним из столпов спортивного успеха. Это может даже консолидировать власть и ресурсы в руках немногих, усиливая существующее неравенство в глобальной спортивной экосистеме. Для борьбы с этим субъекты спорта в целях развития должны мобилизоваться, чтобы их действия рассматривались как центральная часть усилий по оказанию помощи, реагированию и восстановлению. Это требует большей приверженности со стороны спонсоров, партнеров и правительств.

С другой стороны, нынешний кризис дает возможность сектору спорта повысить свою значимость. Хотя спорт высших достижений в целом приостановлен, многие организации, занимающиеся спортом в целях развития, принимают непосредственное участие в оказании помощи. Эти субъекты внедрили инновации и адаптировали свои программы, и они продолжают вовлекать сообщества. Это возможность добиться признания и наглядности, проиллюстрировать ценность и устойчивость политики и программ спорта для развития и, в конечном итоге, способствовать широкому использованию этих подходов. На самом деле, этот кризис может привести к положительным результатам. Это относится к локализации спорта и физической активности и тенденциям (т.е. регулярным домашним занятиям), которые могут продолжаться и после пандемии, обеспечивая сообществам возможность быть более физически активными, вовлеченными и здоровыми.

В заключение стоит сказать, что сегодня технологии раздвигают границы возможностей человека и позволяют ему идти дальше, выше и быстрее. Поэтому возникают закономерные вопросы: если этика спорта заключается в стремлении превзойти самого себя, то в какой момент технология берет верх над истинным результатом спортсмена? Может ли спорт исказиться из-за слишком большого количества технологий?

#### **Список информационных источников:**

1. Stéphanie Arc Спортсмены и ученые объединяются: [Электронный ресурс], URL/<https://lejournal.cnrs.fr/articles/pour-les-jo-de-2024-sportifs-et-scientifiques-font-equipe>
2. Léna Corot Технологии в спорте: [Электронный ресурс], URL/<https://www.usinenouvelle.com/article/les-jo-c-est-fou-athletic-3d-la-start-up-derriere-la-crosse-de-carabine-de-martin-fourcade.N652414>
3. Новейшая спортивная экипировка: [Электронный ресурс], URL/<https://hellbiz.fr/2018/08/16/cette-chaussette-de-sport-protege-entorses/>

# ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

*г. Ростов-на-Дону*

**Коваленко А.В.,  
к.п.н. ГБПОУ РО «ДПК»**

С признанием педагогической технологии важным фактором учебно-воспитательного процесса не прекращались попытки выяснения ее сущности и особенностей. Это вызвано углублением научного и практического интереса к педагогическим технологиям как средству повышения эффективности учебно-воспитательного процесса, а также развитием конкретных педагогических технологий, в процессе которого раскрывались новые их универсальные сущностные данные. Подходы исследователей к определению понятия «педагогическая технология» разнообразны.

Например, российский ученый Борис Лихачев (1929–1998) рассматривал педагогическую технологию как совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и сочетание форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; организационно-методический инструментарий педагогического процесса. Российский педагог-новатор Игорь Волков толковал ее как описание системы действий учителя и учащихся, которые следует выполнять для оптимальной реализации учебного процесса.

Применение технологического подхода и термина «технология» к социальным процессам, к области духовного производства – образованию, культуре – это явление новое для социальной действительности в нашей стране.

Понятия «образовательный процесс», «образовательная технология» (технология в сфере образования) представляются несколько более широкими, чем понятие «педагогическая технология» («педагогический процесс»), ибо образование включает, кроме педагогических, еще разнообразные социальные, социально-политические, управленческие, культурологические, психолого-педагогические, медико-педагогические, экономические и другие смежные аспекты. Педагогика традиционно охватывает обучение и воспитание, а образование – ещё и развитие ребёнка. Однозначного толкования этих терминов не существует; так, образовательная технология иногда понимается узко – как технология учебного процесса. С другой стороны, понятие «педагогическая технология» относится, очевидно, ко всем разделам педагогики (дошкольная, школьная, вузовская, индивидуальная, коллективная, семейная, досуговая, внешкольная, средовая, производственная, социальная, превентивная, специальная, коррекционная, лечебная, педагогика здоровья и др.) [3].

Педагогическая технология – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

Применение современных технологий в образовательном процессе вызвано интеграционными и информационными процессами, происходящими в обществе, становлением новой системы образования, ориентированной на вхождение в мировое образовательное пространство.

Эффективность образования, основанного на современных компьютерных технологиях, напрямую зависит от качества педагогической работы. Происходят существенные изменения в преподавательской деятельности, месте и роли преподавателя в учебном процессе. Усложняется подготовка учебных курсов; повышаются требования к качеству учебных материалов. Если в традиционном образовании большая часть времени посвящалась подготовке и чтению лекций, то теперь преподавателям приходится решать ряд дополнительных проблем: выбирать технические и программно-инструментальные средства, разрабатывать обучающий курс, внедрять его в учебный процесс. Это требует от современного преподавателя не только владения учебным процессом, но и знаний в области компьютерных технологий.

Компьютеризация процесса обучения, развитие современной системы дистанционного образования и внедрение игровых форм за последние несколько лет получают все большую поддержку у преподавателей.

Известно, что с первого раза человек запоминает треть увиденного, четверть услышанного, а при участии и слуха, и зрения одновременно – половину всей информации. При вовлечении обучаемого в активные действия доля усвоенного может составить 75%. Поэтому современные компьютерные методы обучения все чаще применяют интерактивные мультимедийные технологии.

Тестирующие и контролирующие программы для проверки результатов обучения могут реализовывать различные формы контроля и оценки. Тестирующие программы могут быть самостоятельными или являться дополнением к учебнику.

В теории и практике работы школ сегодня существует множество вариантов учебно-воспитательного процесса. Каждый автор и исполнитель привносит в педагогический процесс что-то свое, индивидуальное, в связи с чем говорят, что каждая конкретная технология является авторской. С этим мнением можно согласиться. Однако многие технологии по своим целям, содержанию, применяемым методам и средствам имеют достаточно много сходства [2].

Технология организации спортивно-ориентированного физического воспитания открывает огромные перспективы освоения ценностей физической и спортивной культуры в условиях массового физического воспитания и спортивной подготовки подрастающего поколения. В основу методики и организации физической подготовки обучающихся положена концепция тренировки. Выносливость, сила, ловкость, высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем тренировки к физическим нагрузкам необходимого объема и достаточной интенсивности.

В современных условиях школа должна отвечать на множество запросов. Реальным заказчиком школы являются обучающиеся, их семьи, общество, профессиональные элиты при сохранении определенной позиции государства. Для современной школы уже недостаточно обеспечивать выпускника знаниями на десятилетия вперед. На рынке труда и с точки зрения жизненных перспектив более востребованными становятся способность и готовность всю жизнь учиться, переучиваться. Одним из средств для эффективного обеспечения нового качества образования обучающихся является использование учителем физической культуры современных образовательных технологий: информационных, здоровьесберегающих.

Основание выбора современных образовательных технологий строится на основе федеральной, региональной и муниципальной политики в сфере образования, выбор которого направлен: на реализацию основных приоритетных направлений школьной политики; на выполнение запросов средних, высших профессиональных заведений; на выполнение требований и запросов родителей по обеспечению конкурентоспособности их детей.

Использование информационно-коммуникационных технологий, позволяет дать обучающимся ориентир в условиях переизбытка информации, развивает критическое мышление. В настоящее время учитель физической культуры сталкивается с проблемой снижения уровня двигательной активности, познавательной деятельности обучающихся на уроке, да и просто с нежеланием учиться. Один из способов развития двигательной активности и познавательной деятельности обучающихся – это применение видеофильмов, мультимедиа технологий, компьютера [1].

В школьном курсе физической культуры можно выделить несколько основных направлений использования ИКТ: наглядное представление влияния физических нагрузок на организм человека; моделирование игровых ситуаций; система тестового контроля; оценка самочувствия.

Широкое использование анимации, моделирования с использованием компьютера делает обучение более наглядным, понятным и запоминающимся.

Музыка на уроке физической культуры является необходимым элементом в развитии у обучающихся чувства ритма и пластики. Использование компьютера позволяет выстраивать музыкальные композиции в нужной для данного урока последовательности, планировать хронометраж их проигрывания.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья обучающихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье обучающихся.

На уроках физической культуры данная технология – это основа основ. Урок физической культуры построен оптимально комфортно для обучающихся, учебная нагрузка не противоречит нормативно-правовым

требованиям, методы обучения подбираются с учетом сохранения психоэмоционального и физического здоровья обучающихся. С целью поддержания здоровья обучающихся и формирования у них необходимых навыков здорового образа жизни учитель выполняет санитарно-гигиенические требования (проветривание спортивного зала, соблюдение светового режима и т.д.), проводит физкультминутки, спортивные праздники, «Дни здоровья».

Использование современных образовательных технологий на уроках физической культуры обеспечивает более эффективное восприятие учебного процесса обучающимися. Современные программные и технические средства позволили учителю изменять содержание презентаций и хранить большие объемы информации, привлекать обучающихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом.

Создание условий для развития способности обучающихся к самообучению путем исследовательской творческой учебной работы, направленной на интеграцию и актуализацию знаний; для познавательной активности обучающихся на уроках физической культуры используется видеометод, который обеспечивает возможность дать обучающимся более полную, достоверную информацию об изучаемых спортивных элементах, повысить роль наглядности в учебном процессе, удовлетворить запросы и интересы обучающихся, наладить эффективную обратную связь.

Использование мультимедийных презентаций при создании проектов, обучения в сотрудничестве, дискуссий обеспечивает более эффективное соприкосновение физической культуры и внешних информационных потоков, взаимодействие с обучающимися.

Исследовательский, проектный подход в системе обучения, разработка ими собственных или групповых мультимедийных проектов обеспечивает переход от традиционного процесса обучения в развивающий, творческий.

Современные программные и технические средства позволяют учителю изменять содержание презентаций и хранить больше информации; информационные и коммуникативные технологии облегчают творческую работу учителя, помогают совершенствоваться, накапливать и развивать свои педагогические находки.

Таким образом, информационные технологии обучения позволят обучающимся эффективно и самостоятельно осваивать теоретический и методический разделы учебных дисциплин по физической культуре.

#### **Список информационных источников:**

1. Дичковская И. Инновационные педагогические технологии. Учебное пособие [Текст] К.: Академвидав, 2004.
2. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010 С. 110.
3. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: Учебное пособие. [Текст] - М.: Народное образование, 2005. С. 34, 35-37, 53-59.

# ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЛАВАНИИ

*г. Ростов-на-Дону*

**Логвиненко А. А.**  
**студентка 1 курса ГБПОУ РО «РОУОР»**

**Научный руководитель:**  
**преподаватель Путилина Н.П.**

Современный мир быстро развивается и уже никого не удивить множеством современных информационных и коммуникационных технологий, которые вошли в нашу повседневную жизнь, и заметно облегчили ее. Цифровизация с каждым годом захватывает все новые и новые сферы нашей жизни. Она помогает нам общаться, делать повседневные дела, заниматься спортом.

Одним из первых примером использования информационных технологий в спорте можно отнести Зимние Олимпийские Игры 1960 г. в Скво-Вэлли (Калифорния, США). В официальном отчете олимпийского комитета Зимних Игр организаторы указали, что впервые в олимпийской истории спортсмены получили возможность знать результаты своих выступлений сразу по ходу соревнования, не дожидаясь их окончания, что стало возможно благодаря использованию вычислительной техники [1]. С тех пор использование информационных технологий в спорте стало одним из обязательных элементов спортивной жизни.

Эволюция современных технологий и знаний требует от спортсменов двигаться вперед и применять в тренировочном процессе технический прогресс. Тренер должен иметь знания и понимание того, как правильно выбрать актуальную и эффективную технологию для своей работы, как улучшить взаимодействие тренера и спортсмена, как с помощью современных технологий ускорить оперативный контроль за восстановлением психологического состояния спортсмена. Цифровые технологии могут помочь в объективизации тренировочного процесса, помочь учесть психофизиологическое состояние спортсмена, позволят более эффективно управлять тренировочным процессом.

В данной статье рассмотрим информационно-коммуникационные технологии в плавании. В настоящее время в плавании применяется широкий спектр специализированных технологий, начиная от технологий, помогающих в подготовке спортсменов, заканчивая различными мелкими гаджетами для отслеживания показателей здоровья спортсменов.

В последнее время в России можно наблюдать совершенствование системы подготовки спортивного резерва. Главная задача системы ознакомить спортсменов с автоматизированными методами спортивно-педагогической диагностики с помощью компьютерного моделирования спортивной тренировки, в результате которой можно производить математический анализ результатов и их графического представления,

обрабатывать эти данные и подготавливать методические рекомендации по организации и планированию спортивных тренировок.

Начинающие пловцы в ходе тренировок, должны научиться решать немало вопросов, им предстоит обучиться не только технике дыхания, положения тела в воде, работе рук и ног. При этом наблюдение за спортсменами дает понимание о его технике.

Изучение техники пловца, если бы во время тренировок на нем находились закрепленные на теле датчики, было бы очень трудной задачей. В настоящее время путем внесения ключевых показателей в специальные программы информационные технологии дают возможность создавать трехмерную визуализацию, анимацию движения и подробный анализ техники плавания, что заметно упрощает анализ, подборку техники для дальнейших тренировок.

Основываясь на видеографических данных сканирования тела, предоставленных федерацией США по плаванию, результаты работы в данном направлении доказывают основательность применения графической симуляции [2]. Так виртуальная модель с учётом физических характеристик пловца демонстрирует его спортивный прогресс. В результате, основываясь на измеренных и визуализированных показателях спортсмена, можно создать трёхмерную модель спортсмена и выполнить анализ его текущих показателей, что было бы трудно выполнить при обычном анализе видео. При этом созданная тренером библиотека спортивных достижений спортсменов разных категорий, позволяет с помощью современных приложений визуализации сравнивать и анализировать различные стили плавания и добиваться наилучших результатов на соревнованиях.

Сегодняшние спортсмены отличаются от спортсменов предыдущих поколений тем, что они учатся и тренируются, используя цифровые технологии.

Использование цифровых технологий представляет хорошую возможность получить более объективные и комплексные данные в реальном времени с помощью устройств, которые более информативны, точны и легки в употреблении.

В зависимости от специфики специализированного программного обеспечения можно рассмотреть различные аспекты подготовки спортсмена.

Так, например, программа «Swim Coach Plus» позволяет отслеживать прогресс на тренировках, помогает оттачивать технику плавания, а также позволяет записывать занятия на видео. Благодаря видеотчетам тренеры могут своевременно предоставлять обратную связь пловцам. Видео-коуч распознает кроль, брасс, баттерфляй и плавание на спине. Благодаря видеороликам можно сравнить свою технику с рекордсменами мира.

Еще одна программа «Swim.com» позволяет отслеживать прогресс тренировки в режиме реального времени. Данная программа имеет большой выбор возможностей для пловцов. Главная среди них – автоматическая запись тренировок при помощи синхронизации с водонепроницаемым гаджетом. Приложение понимает, когда вы плывете, а когда отдыхаете, что

позволяет с высокой точностью распознавать гребки. При помощи смарт-часов вы можете увидеть расширенный анализ по результатам плавания, а также отслеживать прогресс. [3]

В дополнении к профессиональному оборудованию и программам, существуют огромное количество различных гаджетов, позволяющих спортсмену самостоятельно отслеживать некоторые показатели своего тела во время тренировок. К примеру, часы для плавания, которые в зависимости от своего функционала могут использоваться не только как секундомер, но и для замера частоты сердцебиения, процента содержания кислорода в организме и не только. Так, например, водостойкие часы «Spartan Trainer» могут частично заменить тренера по плаванию. Внедренный в устройство прибор для измерения пульса на запястье рассчитывает частоту сердцебиения во время плавания, количество сожженных калорий. Во время тренировки и плавания часы подсчитывают расстояние, скорость, время заплыва, частоту, количество, тип и эффективность гребков.

Разработка и применение новых цифровых технологий позволит расчетно-аналитическим путем конструировать модели различных вариантов построения тренировки, сравнивать их и отбирать предпочтительные, тем самым преодолеть, в определенной мере, ограниченность выборок эмпирического материала, с которым имеют дело тренеры, планирующие реальный учебно-тренировочный процесс с учетом психофизиологических особенностей пловца. Информационные технологии позволяют более мобильно получать информацию о психофизиологических изменениях у спортсмена в тренировочном процессе. Восстановительные процедуры должны включаться в программы тренировок и планироваться как в рамках одного дня, так и недели или месяца.

Основное направление в тренировочном процессе в плавании, в условиях развития современных цифровых технологий, заключается в построении тренировочного процесса в тесной связи между пловцом и тренером, в информативной передаче психофизиологического состояния спортсмена во время и после тренировки, в сборе и обработке данных благодаря информационным технологиям, что позволит наилучшим образом корректировать тренировочный процесс и улучшить результат спортсменов.

#### **Список информационных источников:**

1. Богданов, В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Материалы всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2000.
2. Zubareva S. Integrated safety problems of “Y” generation in Black sea region//Научный альманах стран Причерноморья. –2016. -№ 4 (8). –С. 15-20.
3. Григан С.А., Применение цифровых технологий в планировании тренировочного процесса пловцов// Материалы Всероссийской научно-практической конференции (21 сентября 2021 года). / под общей ред. Солопова И.Н., Горбачевой В.В., – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2021 – 212 с. - ISBN 978-5-6047159-4-9

## **ВИРТУАЛЬНАЯ И ДОПОЛНЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ В СПОРТЕ**

## **И ОБРАЗОВАНИИ**

### **г. Ростов-на-Дону**

**Перова В. С.**  
**студентка 2 курса**  
**ГБПОУ РО «РОУОР»**  
**Научный руководитель:**  
**к.п.н. преподаватель Шестакова Т. Н.**

В настоящее время можно заметить, как активно внедряются цифровые и информационные технологии не только в образовании, но и в спорте. Однако их наличие и использование еще не означает, что все технологии выступают в качестве инструмента, позволяющего эффективно решать задачи подготовки спортсменов и спортивных команд. Это даёт основание для изучения возможностей дополненной реальности в обучении и совершенствовании действий игроков, а также дальнейшего поиска методов и приемов повышения эффективности тактико-технической деятельности спортсменов на основе визуализации игровых ситуаций [1].

Виртуальная реальность (Virtual Reality, VR) – это интерактивный мир, созданный с помощью компьютера. Человек погружается в этот мир с помощью особой техники: шлемов, перчаток, датчиков движения.

Дополненная реальность (Augmented Reality, AR) – это технология, позволяющая с помощью компьютера или другого устройства дополнять окружающий нас физический мир цифровыми объектами.

Уже существует опыт использования систем и образовательного контента для работы с VR и AR. Так система ClassVR разработана специально для образования и включает в себя гарнитуры, обучающие материалы по различным предметам, систему управления и станцию подзарядки. ClassVR позволяет по доступной цене создавать иммерсивную среду для активного вовлечения учащихся в учебный процесс.

Гарнитура ClassVR готова к использованию в классе без подключения дополнительного оборудования. Всё необходимое для проведения занятий уже встроено в устройство. Все гарнитуры ClassVR поставляются в прочном кейсе для хранения и подзарядки, VR-класс всегда готов к работе [2].

Решение ClassVR разработано учителями и для учителей и включает в себя более тысячи единиц контента для работы в виртуальной и дополненной реальности на любом уроке независимо от предмета. Ресурсы ClassVR позволяют создавать списки воспроизведения из изображений и видео с круговым обзором, трёхмерных сцен и моделей, а также из загружаемого пользователем контента.

ClassVR работает совместно с такими инструментами для создания контента, как ThingLink и CoSpaces, что открывает дополнительные возможности для гибкой адаптации решения под конкретные учебные задачи.

Использовать виртуальную реальность можно и для проведения виртуальных экскурсий в заповедные заказники России, по красивым

биосферным, историческим местам, также для подготовки к соревнованиям и спортивным походам.

Так можно создавать свои или использовать готовые виртуальные экскурсии с решением ClassVR. Платформа ThingLink предоставляет доступ к обширной библиотеке готового контента, 360° изображениям и 360° видео, а также возможности аннотирования и добавления дополнительных материалов для изучения. Платформа совместима с панорамными камерами RICOH, эти камеры уже оптимизированы и готовы к использованию для подготовки VR-контента.

Здесь разработана технология «Трёхмерные сцены». Новый вид контента SceneCraft на портале ClassVR позволяет воспроизвести полноценную VR-среду для погружения. Любая сцена посвящена определённой теме и может включать как виртуальное пространство, так и 3D модели и аудиосопровождение. Библиотека ClassVR включает 40 готовых трёхмерных сцен.

В образовании большое значение имеет библиотека образовательного контента. VR и AR технологии позволяют развивать воображение и любознательность учащихся, обогащать их опыт яркими впечатлениями, а также визуализировать сложные понятия и процессы. В библиотеке ClassVR доступно более 900 единиц контента, включая изображения и видео с обзором 360° и 3D модели. Можно пополнять библиотеку своими материалами и делиться ими с коллегами для подготовки к занятиям. Также библиотека содержит более 80 готовых сценариев занятий на русском языке по разным предметам для работы с виртуальной и дополненной реальностью.

А как можно использовать виртуальную реальность в спорте? Зачем спорту нужна виртуальная реальность?

Первое направление использования виртуальной реальности в спорте – это отбор будущих спортсменов (VR-скаутинг). Технические разработчики Mi и консультанты по обработке спортивной статистики Нiera уже представили совместный проект Mi-Niera Scout – технологию, которая в будущем может изменить поиск и отбор новых талантливых спортсменов. Эта система обеспечивает объективную среду для всех претендентов, и спортсмены оказываются в одинаковых условиях. Любой человек может пройти тесты за 30 минут – этого хватит, чтобы получить объективные данные о его возможностях (точность удара, реакция, скорость принятия решений). «В неделю можно рассматривать до 1000 кандидатов», – утверждает директор Mi-Niera по развитию Адам Дикинсон.

Второе направление – это реабилитация травмированных. Спортсмену через очки виртуальной реальности моделируется игровая ситуация, а он аккуратно отрабатывает отдельные действия без риска получить травму.

Третье направление – осуществление VR-трансляции. VR используется и для того, чтобы передавать атмосферу стадиона тем, кто находится вдали от него: болельщик надевает шлем виртуальной реальности и фактически смотрит игру вживую. Руководитель спортивного направления Cisco Уилл Дэнг видит серьезный потенциал в применении этой технологии для

улучшения трансляций («Виртуальная реальность позволяет продавать билет на одно место до 100 тысяч раз»), но при этом уточняет, что VR вряд ли заставит зрителей окончательно отказаться от стадиона в пользу дивана. Такой подход скорее способен увеличить фан-базу для тех, кто не может смотреть матчи вживую регулярно.

Одними из первых развивать VR-трансляции стали в NBA. В сезоне-2013/14 прошел пробный показ матча между «Голден Стэйт» и «Денвером», а в нынешнем чемпионате для просмотра в виртуальной реальности доступны 27 игр из пакета NBA League Pass.

Четвертое направление использования виртуальной реальности в спорте – это использование VR-тренировок. Так «Арсенал» и «Сток Сити» сотрудничают с голландской компанией Beyond Sports, эта система позволяет моделировать игровые ситуации и отрабатывать различные тактические маневры в режиме VR. Игроки в специально оборудованном помещении, надевают очки виртуальной реальности, в программе для них создается нужный игровой эпизод – таким образом, футболисты могут отрабатывать игру как бы на поле, но находясь в помещении. Так можно воспроизводить моменты, в которых вратари часто допускают ошибки.

Ещё VR позволяет моделировать ситуации без участия соперников (следовательно, без риска получить травму), такие тренировки особенно популярны в NFL.

VR-спорт. Виртуальная реальность не только помогает освежать привычные виды спорта, но и создает новые. 30 августа было презентовано приложение *Sparc*: здесь в одной руке игрока находится мяч, а в другой – щит. Задача игрока – отбивать мяч соперника, чтобы он не попал в зону за вашей спиной или в ваш виртуальный прототип. Это сложная задача: надо не только постоянно двигаться, но и просчитывать угол отскока мяча.

Исследованием вопроса применения виртуальной реальности в игровой деятельности в командно-игровых видах спорта занимаются Козин В.В. и Витман Д.Ю. Ученые делают вывод, что на первый план выносятся информационная составляющая, заключающаяся в восприятии ситуации спортсменом, ее анализе, представлении и последующем двигательном решении.

Методы и приемы дополненной реальности являются эффективным инструментарием в разделении на части игрового пространства для дальнейшего анализа игровых ситуаций, выделения игровых фаз, стадий, типовых и минимальных игровых ситуаций, разработки тактико-технических упражнений с учетом оперативного пространства спортсменов. Подобная фрагментация сохраняет признаки целостной структуры игровой ситуации [1].

Подводя итоги, можно сказать, что спорт не только не отстает, но по некоторым направлениям даже опережает другие отрасли по вопросу использования ИКТ технологий.

**Список информационных источников:**

1. Козин В.В. Витман Д.Ю. Методы и приемы дополненной реальности в тактико-технической подготовке спортсменов командно-игровых видов спорта // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 5. – С. 199-203. URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=37015> (дата обращения 14.02.2022).

2. Технология виртуальной реальности. URL: <https://www.classvr.com/> (дата обращения 04.03.2022).

## **ОБРАБОТКА СТАТИСТИКИ ХОККЕИСТОВ СРЕДСТВАМИ ИКТ**

*г. Ярославль*

**Поляков П.А.**

**студент 1 курса ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»**

**Научный руководитель:**

**Басинова А.А.**

Сегодня анализ спортивных данных обретает все большую популярность, спортивная статистика общедоступна и размещена на многочисленных веб-страницах. Для своевременного анализа данных необходимо довольно часто собирать их в больших объемах. Также активно ищутся новые методы обнаружения наилучших спортсменов как в хоккее, так и в других видах спорта, в частности, в игровых. Собранный статистика позволяет анализировать текущие результаты спортсменов, а также прогнозировать их результаты на следующие сезоны.

Структура игровой деятельности в хоккее крайне сложна, что затрудняет её анализ. Для её оценки используются разнообразные критерии. Так, «информативными показателями соревновательной деятельности в спортивных играх являются прежде всего те, что характеризуют объём, разносторонность и эффективность командных и индивидуальных технико-тактических действий» [1]. Основным методом их оценки является визуальное наблюдение. Полезную информацию можно получить, если для анализа использовать передовые телевизионные и компьютерные технологии, регистрирующие и обрабатывающие информацию по отдельным физическим параметрам (общий километраж хоккеиста за матч, скорость прохождения отдельных отрезков).

Цель исследования – проанализировать применение различных средств ИКТ в обработке статистики хоккейного матча.

Задачи:

- рассмотреть термины «хоккей», «средства ИКТ», «статистика»;
- привести примеры применения средств ИКТ в обработке статистики хоккейного матча.

Хоккей – один из самых массовых и зрелищных видов спорта, распространенный почти на всех континентах. Это действительно интересная и требовательная игра – игра, которая постоянно развивается, но, к сожалению, до последнего времени революция анализа данных проходила мимо хоккея, потому что скорость и сложность этого вида спорта не позволяли проводить тщательный анализ данных относительно позицией

игроков и их активности на льду. Однако людям удалось найти решение этой проблемы.

Программисты разработали алгоритмы, использующие видео с трех камер, формирующих панорамный обзор хоккейного матча. Часовая игра превратилась в миллионы замеров, которые хоккейная команда может проанализировать, чтобы отточить стратегию игры.

На первом этапе работы с информацией используется компьютерное зрение для отслеживания объектов (игроки, соперники и шайба), опознания игроков по цвету формы и номерам и определения местоположения шайбы. Последнее – довольно серьезная задача, учитывая, что шайба может летать со скоростью свыше 160 км/ч.

Затем алгоритм машинного обучения регистрирует события, такие как удары, пасы, блокировки и владение шайбой. На основе этих событий создается база данных, которую можно интерпретировать для клиентов.

Информационные технологии представляют собой смесь из устройств, методов и средств, позволяющих манипулировать информацией вне мозга человека. Это компьютеры и программное обеспечение, периферийные устройства и системы связи, вплоть до спутниковых.

Одна из тенденций современного общества – все возрастающая роль и ценность информации и информационных технологий (ИТ).

ИТ находят применение и в сфере спорта. Однако здесь используются главным образом системы и программное обеспечение общего назначения: компьютеры, оргтехника, системное программное обеспечение, пакеты прикладных программ по математической статистике и т.д. Попытки решать специфичные для сферы спорта задачи с использованием ИТ предпринимаются очень редко.

Средства информационных и коммуникационных технологий в хоккее и любом другом спорте – программные, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

За каждым матчем ведется тотальная слежка и производится анализ каждого действия игроков. Команда статистов в собственном программном обеспечении, которое разработано специально под них, отслеживает матчи в режиме реального времени и заносит данные о ключевых событиях, которые идут на обработку, с опозданием в несколько секунд. Для них хоккейный матч состоит из набора событий. Есть несколько видов ключевых событий, например, гол, удар по воротам, штрафное время, набранные определенными игроками очки и некоторые другие. Эти события и фиксируют статисты. Также помимо ключевых событий есть еще события, которые предшествуют ключевым событиям.

К примеру, удару по воротам может предшествовать лишь несколько событий, например, пас или дриблинг (под понятием дриблинг кроется обводка нападающим защитника, сразу после которой он бьет по воротам) такие моменты называются связанными. Итак, статисты смотрят матч вживую и заносят в свою программу все ключевые моменты и предшествующие им связанные моменты. Все данные программа автоматически конвертирует в текстовые форматы.

В общем, статисты различных компаний во время прямых трансляций с помощью своего программного обеспечения собирают и обрабатывают в различные форматы (текстовые, графические и т.д.) данные о ключевых эпизодах матча. И продают эти данные всем желающим, от хоккейных клубов, до телекомпаний и сайтов статистики. А уже покупатели делают продукты, исходя из этих данных: хоккейные команды улучшают игру, телевизионные компании делают различную интересную графику матча, сайт показывает нам статистику по  $Xg$ .

$Xg$  – своеобразный параметр, который учитывает вероятность взятия ворот. Такие данные собираются с помощью специального оборудования: компьютер на основе формул (алгоритма) определяет вероятность гола, учитывая дистанцию, помеху вратарю, позицию игрока и так далее. Из этих вводных каждому нанесенному броску по воротам присуждается балл от 0 до 1.

Возьмем в пример условный бросок от своей синей линии, где вероятность взятия ворот будет примерно 1%. Компьютер присуждает за такой бросок 0,01. Если хоккеист бросает по воротам без помехи из слота, то вероятность шайбы равна 30% – компьютер ставит 0,3 балла (прим. – все цифры взяты условно). То есть, в процессе матча клубы набирают определенное количество баллов. С помощью этого показателя можно посмотреть, какая команда владела преимуществом. Однако у этого показателя есть свои минусы. Во-первых, он не учитывает моменты, если игрок не попал по шайбе, то есть, за опасный момент идут только броски в створ ворот (или в сторону ворот). Во-вторых, для того чтобы предугадывать матчи с максимальной правильностью и минимальным разбросом  $Xg$  нужно более 30000 игр. Выборка за сезон в хоккее крайне мала, так как у клуба 62 матча в регулярном чемпионате и несколько в плей-офф (максимум 28). К тому же, все может зависеть еще от смены тренера, тактики и так далее.

Сейчас сервисы сбора и анализа такой информации очень развиты и востребованы. Перечень очень разнообразен и велик. Сейчас статисты считают количество смен игрока на льду, его среднее и общее игровое время, количество входов в зону и успешных передач, скорость передвижения и ускорений, точность передач, силу броска и многое другое.

Итак, подведем итог, опираясь на вышесказанное, можно сделать вывод о том, что сейчас аналитикам гораздо проще стало вести статистику хоккейных матчей и отдельно взятых игроков в силу развития компьютерных и программных структур.

### **Список информационных источников:**

- 1 Годик, М.А. Спортивная метрология. Учебник для институтов физ. культ / М.А.Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с., ил.
- 2 Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: Учеб, пособие / Ю.В. Никонов. – Мн.: ООО «Асар», 2003. – 352 с.: ил.
- 3 Савин, В.П. Теория методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб, заведений / В.П.Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

## **ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ**

**г. Ростов-на-Дону**

**Вершинина Ю.В.  
преподаватель ГБПОУ РО «РОУОР»**

Информационно-коммуникативные технологии стали неотъемлемой частью практически всех сфер деятельности человека. Научно-технический прогресс не стоит на месте: совершенствуется программное обеспечение, появляются новые средства связи и обработки информации.

В этих условиях невозможно себе представить образовательный процесс, лишенный современных информационно-коммуникационных технологий. Происходящее в Российской Федерации формирование информационного общества ставит задачу перед системой образования подготавливать специалистов в соответствии с требованиями времени. Не являются исключением в этом ряду и студенты-спортсмены.

Актуальность проблемы широты спектра технологий информатизации образовательного процесса, применяемых в Ростовском областном училище (колледже) олимпийского резерва, заключается в том, что доступные сегодня современные информационно-коммуникативные технологии, позволяют повысить качество обучения спортсменов, сделать более эффективной их подготовку в условиях информатизации общества. [2]

Таким образом, объект данной работы – информационно-коммуникативные технологии в спорте, а предмет – корреляционная связь между информатизацией образовательного процесса и его эффективностью.

На наш взгляд, основная проблема – недостаточно широкое внедрение в учебно-воспитательный процесс студентов-спортсменов современных профессионально ориентированных методов и средств овладения навыками и умениями.

В статье хотелось бы показать широту возможностей программно-педагогических ресурсов, усовершенствование работы с персональным компьютером как средством сбора и обработки информации, помогающей оптимизировать образовательный процесс подрастающего поколения спортсменов.

Было выявлено, что до сих пор нет достаточно систематизированной информации, позволяющей преподавателям, работающим в нашей сфере, использовать имеющийся опыт.

Исходя из этого, на первом этапе работы мы обратились к тому, какие информационно-коммуникативные технологии уже были использованы в нашей стране в аналогичных учебных заведениях. Поэтому в первой группе методов был метод эмпирического уровня – сбор информации. [4]

Далее последовал второй этап работы, на котором преобладали методы теоретического уровня – обобщение имеющейся информации. Это позволило произвести логический анализ собранных фактов и сделать теоретический вывод, подтвержденный уже имеющимся педагогическим опытом, о степени эффективности использования различных информационно-коммуникативных технологий в учебно-воспитательном процессе студентов-спортсменов. [5]

На сегодня одним из самых распространенных, благодаря своей доступности, способов предоставления информации является мультимедийная презентация. Она наглядно помогает донести студентам необходимые знания за счет текста, фотографий, рисунков и графики. Благодаря особенностям подачи, а именно слайд-шоу, звукового ряда и видеофрагментов, повышается уровень восприятия темы и возможность для преподавателя расставить необходимые для концентрации внимания и запоминания акценты.

Еще одним современным способом подачи теоретических знаний и практических умений являются видеоматериалы. Студентам могут быть продемонстрированы видео ведущих преподавателей и предложено обсуждение, которое не только дает обратную связь и помогает преподавателю понять степень понимания темы, но и развивает умение учащихся выражать свое мнение и отстаивать точку зрения.

В нашей практике мы применяем аудиоматериалы. Убеждены, что прослушивание диалогов и текстов на английском языке улучшает способность воспринимать иностранную речь. В свою очередь, это повышает коммуникативные навыки будущих профессиональных спортсменов и тренеров, которые часто сталкиваются с необходимостью общения на иностранном языке. Аудиоматериалы помогают студентам научиться концентрировать внимание, а также запоминать информацию о стране изучаемого языка и вариантах ведения беседы на различные темы.

Незаменимо и использование электронных версий учебников, электронных словарей с возможностью прослушать правильное произношение слов.

В нынешних условиях нельзя недооценивать значение использования программ, позволяющих проводить объяснение материала и контролировать знания обучающихся в дистанционной форме. Помогают в освоении учебного материала и специальные образовательные платформы. [1]

Сегодня педагог, работающий в системе образования студентов-спортсменов, должен быть не только носителем теоретических знаний и уметь привить необходимые практические умения, он должен быть новатором, творчески подходящим к способу применения новейших информационных технологий, улучшающих качество и актуализирующих образование. [2]

Об этом говорят многие ученые. В частности, К.К. Колин в своем докладе международной комиссии по образованию при ЮНЕСКО подчеркивает: «Современная педагогическая парадигма предполагает, что готовность к будущей деятельности является внутренней, индивидуальной потребностью личности и не может полностью определяться извне. Человеку можно только помочь, оказать ему образовательные услуги в приобретении знаний, в предоставлении возможности получить определенные умения применять эти знания».

Занятия, проведенные с ИКТ, повышают у учащихся мотивацию в овладении знаниями. Важно, чтобы преподаватель шел в ногу со временем и был в курсе новшеств в сфере компьютерных технологий.

О необходимости реформирования системы образования и более широкого применения ИКТ говорят и такие отечественные проекты, как «Национальная доктрина образования в Российской Федерации» и «Модернизация образования» [3].

Одним из самых важных навыков, которые дает применение информационно-коммуникативных технологий в образовании является развитие у студентов способности анализировать и обобщать полученную информацию. Для достижения этого преподавателю нужно создавать условия для практического овладения знаниями.

Например, чтобы отработать какой-либо определенный прием в любом виде спорта, целесообразно показать его на интерактивной доске, разбив этот прием на слайды, так, чтобы студенты могли увидеть его поэтапно и проанализировать свои ошибки. Доска дает возможность делать отметки, акцентируя внимание на движения той или иной части тела, участвующей в выполнении приема. Этот метод обучения детализирует приемы и поэтому очень эффективен за счет максимальной наглядности. Он делает целостным двигательное действие, что позволяет успешно переносить полученные теоретические знания в практические навыки. Особенно помогает в процессе обучения таким технически сложным видам спорта, как волейбол, гандбол и баскетбол. Процесс освоения техническими приемами значительно ускоряется. Данный метод лучше использовать в начале изучения раздела программы.

Исходя из этого метода, можно разработать и предложить студентам избавиться от допущенных при выполнении сложного приема ошибок. Для этого стоит предложить им снять на видео движение с ошибкой, а затем, замедлив, разделить на отдельные слайды. Так будут видны все недочеты, которые необходимо устранить. Такой метод отработки ошибок сформирует адекватную оценку своих действий, повысит заинтересованность в правильном выполнении приема, поможет смоделировать последовательность движений и самостоятельно устранить ошибки.

Другая возможность повысить эффективность образовательного процесса с помощью ИКТ для преподавателя, работающего со студентами-спортсменами – использовать современные демонстрационные программы.

Они дают возможность наглядно показать исходное положение, движение, которые не всегда удобно показывать самому. [5]

Безусловно, формы образовательной деятельности должны меняться и совершенствоваться с течением времени. Сегодня, когда каждый владеет интернетом – уникальной технологией хранения информации и доступа к ней, не пользоваться интерактивными учебными изданиями с гиперсвязями и другими ресурсами становится просто невозможно. Невозможно потому, что без этого качество образования остается на уровне 20-30-летней давности и специалисты выпускаются из стен учебного заведения, не подготовленные к требованиям, которые им предъявит современный работодатель.

Для приобретения учащимися не только теоретических знаний, но и навыка приобретать их самостоятельно сегодня нужно обучать восприятию информации и ее использованию. Поэтому так важно понимать, что от каждого преподавателя сегодня зависит степень информатизации нашего общества завтра.

В результате проделанной работы стало очевидно, что информатизация общества и практически всех сфер жизнедеятельности человека диктует необходимость внедрения информационно-коммуникативных технологий в образовательно-воспитательный процесс студентов-спортсменов. Современная действительность требует повышения уровня педагога в этой области. Уход от требований времени влечет ухудшение качества профессиональной подготовки учащихся, необходимости овладеть нужными навыками самостоятельно. Однако, как мы и предполагали, в свободном доступе нет базы данных, обобщающей передовой опыт использования ИКТ преподавателями, работающими со студентами-спортсменами. Поэтому так важно, чтобы каждый педагог, использующий эффективные обучающие приемы, делился с коллегами по всей России. В эпоху интернета это не представляется проблемой.

Мы уверены, что повышение качества образования за счет использования информационно-коммуникативных технологий объясняется интересом студентов к технологическим средствам. Затем у них появляется интерес и повышается вовлеченность в учебный процесс: теоретическим знаниям и методическим аспектам физической культуры и спорта. Использование технических средств для записи приемов и разбора ошибок, демонстрации нового материала и поэтапного объяснения двигательного действия помогут вырастить не только успешных хорошо мотивированных спортсменов, но и в свое время тренеров, помогающих студентам будущего исправлять свои ошибки и уверенно двигаться к достижению поставленных целей.

#### **Список информационных источников:**

1. Андреев А. Введение в Интернет-образование. – М.: Логос, 2003.
2. Астафьева Н.Е., Филатьева Л.В. Информационные технологии в системе повышения квалификации работников образования// Информатика и образование, 2001, №4, с.35-39.
3. Гуманитарные исследования в Интернете: Сб. науч. ст. /Под ред. А.Е.Войскунского. – М.: “Можайск-Терра”, 2000.

4. Массарская О.Г. Современные информационные технологии повышения эффективности управления спортивными клубами. «Современные наукоемкие технологии», №11, 2007 год.

5. Петров П.К., Дмитриев О.Б., Ахмедзянов Э.Р. Универсальная информационно-диагностическая система по спортивно-педагогическим дисциплинам на основе современных информационных технологий. Удмуртский государственный университет, Ижевск, 2005.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЯТИБОРЬЕ И ФУТБОЛЕ**

### ***г. Ростов-на-Дону***

**Чахмахчев И.Н.,**

**студент 2 курса ГБПОУ РО «РОУОР»**

**Питинов М.Д.,**

**студент 2 курса ГБПОУ РО «РОУОР»**

**Научный руководитель**

**преподаватель Шестакова Т.Н.**

Современное пятиборье представляет собой комбинацию из пяти различных видов спорта, включая фехтование, плавание 200 м. вольным стилем, конкур, бег 3200 метров со стрельбой. Все пять видов спорта оспариваются за один день. Пятиборье было включено в основной список 25 видов спорта для Олимпийских игр 2024 года.

Спортсмены соревнуются друг с другом в одном виде за другим. Соревнования обычно начинается с плавания. После завершения первых трех видов подсчитываются очки, которые набрали атлеты и на основании этого им предоставляется время начала двух последних видов спорта. Участник, который первым достигает финиша, объявляется победителем.

Современное пятиборье зародилось в Греции примерно в 19 веке. Информация о происхождении этого вида спорта оспаривается, поскольку, с одной стороны, барон Пьер де Кубертен, который также является основателем современных Олимпийских игр, утверждал, что изобрел его он, а с другой стороны, Виктор Балък, президент Комитета Олимпийских игр 1912 года утверждал, что концептуализировал спорт.

Но из обоих утверждений было очевидно, что этот вид спорта был создан, прежде всего, как часть древних Олимпийских игр. Первоначально современное пятиборье проходило в течение 5 дней и состояло из 5 соревнований, таких как бег на стадионах, борьба, прыжки в длину, метание копья и метание диска. Позже Кубертен изменил список дисциплин на современные и актуальные для наших дней виды спорта.

До Олимпийских игр 1952 года только обычные кавалерийские солдаты считались профессиональными атлетами, поскольку они были хорошо знакомы со всеми дисциплинами этого вида спорта. Женщинам было разрешено заниматься спортом в 1977 году на пробной основе на чемпионатах мира и официально в 1981 году.

Хотя современное пятиборье было добавлено еще в далеком 1912 году и все еще являлось частью Олимпийских игр, оно имеет свои взлеты и

падения. На протяжении всей фазы в спорт было внесено много изменений, и в то же время страны начали интересоваться данным состязанием. В настоящее время около 28 стран являются частью этого вида спорта.

Некоторые страны, которые проявили больший интерес и завоевали множество медалей в данном виде спорта, это Швеция, США, Чехия, Россия, Литва, Венгрия, Польша, Италия, Германия, Великобритания.

Информационные технологии в пятиборье появились совсем недавно и в очень ограниченном тираже. Нельзя назвать электронные секундомеры в наше время удивительным и инновационным изобретением, однако данное устройство задействуется во всех пяти дисциплинах, входящих в пятиборье. В современном мире лидирующие позиции занимает виртуальная реальность, где каждый желающий может погрузиться в удивительный мир компьютерной графики и побывать в космосе, не выходя из собственного дома, или погрузиться на дно океана, при этом ему даже не придется задерживать дыхание. Пятиборцы тоже не отстают по развитию технологий, но также занимают далеко не лидирующие позиции в этом направлении.

Новейшим и пока единственным нововведением в пятиборье является лазерный симулятор оружия. На смену боевому и пневматическому пришло лазерное оружие, данное изменение способствовало популяризации пятиборья, привлечению более юных спортсменов, а также сделало спорт намного безопаснее.

Сравнивая пятиборье с игровыми видами спорта, где с каждым годом технологии становятся неотъемлемой частью тренировочного и соревновательного процесса, хотелось бы отметить и сравнить пятиборье с замечательной командной игрой футболом и рассказать об удивительной прогрессивности этой игры.

А сейчас хотелось бы рассказать без чего уже сложно представить современный футбол. Чемпионат Европы – 2020 получился в некоторых аспектах инновационным: тут и разброс на 11 городов, и виртуальная реальность для зрителей во время церемонии открытия. Помимо этого, на турнире активно использовались технологии, которые уже стали неотъемлемой частью футбола. Вместе с этими вспомогательными системами игра смогла стать более справедливой, техничной, но иногда и более напряжённой.



Рис.1 Video Assistant Referee – систему видеопомощи

Video Assistant Referee – систему видеопомощи, позволяющую арбитрам принимать правильные решения в спорных моментах матча, – начали постепенно внедрять в 2018 году после серии испытаний на международном уровне. Как это работает? В отдельной комнате сидят судьи VAR и AVAR, вместе они просматривают каждый момент — это важно. Но проверяют не игровые моменты, а решения судьи — это тоже очень важно. Вмешиваться они могут только в нескольких случаях: гол, пенальти, прямая красная карточка (не вторая жёлтая и не предупреждение – их VAR не рассматривает), ошибочная идентификация (когда судья удаляет или выносит предупреждение не тому игроку). Часто проверка проходит «бесшумно», то есть главному арбитру даже не сообщают, что он поступил правильно. Если же судья в поле прикладывает палец к уху, то он общается с видеоассистентом – в таком случае игра не может быть продолжена, потому что VAR начал проверку на предмет нарушений. Если арбитр показывает знак «монитор», то либо первоначальное решение изменено после просмотра, либо он сам намерен подойти к монитору для изучения момента.

Технология взятия ворот. Как это работает? Самые известные технологии – GoalRef и Hawk-Eye. Устроены они по-разному: в основе второй – 14 высокоскоростных камер, которые устанавливаются по периметру стадиона (обычно на крыше или под ней) и постоянно моделируют всё, что происходит в штрафной. GoalRef работает без камер, а по принципу электромагнитной индукции: в штанги и перекладины устанавливаются специальные датчики, создающие магнитное поле. При пересечении мячом линии ворот чип начинает пищать, а на специальные часы на руках у арбитра передаётся сигнал о забитом голе.

На Евро-2020 пример, который сразу же приходит в голову, – это гол сборной Хорватии в ворота Испании в матче 1/8. Мислав Оршич на 85-й минуте пробил по воротам Унаи Симона, голкипер мяч выбил, но главный

арбитр всё равно зафиксировал взятие ворот – ему пришла «подсказка» на часы.

GPS-трекинг. Как это работает? На спину футболистов устанавливается небольшой датчик, который закрепляется майкой, напоминающей женское спортивное бра. Трекеры помогают отслеживать скорость бега, интенсивность, динамические нагрузки, среднюю и пиковую скорость, количество спринтов и многое другое. Можно даже изучить тепловую карту игрока по окончании его активности. Получаемые данные необходимы тренерскому штабу для анализа состояния спортсмена и выявления его слабых сторон, поэтому этот девайс часто можно увидеть на футболистах во время тренировок. Результаты можно изучить в специальном приложении на смартфоне, планшете или компьютере в режиме реального времени.

Подводя итог можно сказать, что современный спорт с каждым годом переплетается все теснее и сильнее с информационными технологиями, неотделимо идет в ногу со временем и позволяет делать спорт честным, современным и безопасным.

#### **Список информационных источников:**

1. Система вар в футболе: видеоповторы в помощь футбольным рефери. URL: <https://freetips.top/stati/wiki/sistema-var-v-futbole/> (Дата обращения: 21.01.2022)

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*г. Ростов-на-Дону*

**Кунакбаева Э.И.**  
преподаватель ФГБОУ ВО  
БГПУ им. М. Акмуллы

**Аннотация:** в статье рассматриваются и анализируются средства информационно-технологического обеспечения учебного процесса в области физической культуры.

**Ключевые слова:** информационно-компьютерное обеспечение, биоимпедансометрия, учебный процесс, интерактивная доска, умные браслеты.

**Актуальность.** Современное общество ориентировано на экономическое и социальное развитие, отсюда следует, что оно нуждается в компетентных специалистах, повышении роли и значения их подготовки в системе профессионального образования. При этом сам процесс развития общества определен значительным увеличением информационных потоков, ростом научно-технического прогресса, введением информационных технологий во все области жизнедеятельности, том в числе, и в образование. По этой причине выявление результативных путей формирования профессиональной компетентности у студентов педагогического колледжа

средствами информационно-технологического обеспечения учебного процесса в области физической культуры является важным и актуальным.

**Цель исследования:** анализ формирования профессиональной компетентности у студентов педагогического колледжа средствами информационно-технологического обеспечения учебного процесса в области физической культуры.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что использование информационно-коммуникационных технологий в области физической культуры в учебном процессе у студентов педагогического колледжа повысит мотивацию к обучению, успеваемость и поможет на более высоком уровне сформировать профессиональные компетенции.

**Задачи:** изучить научно-методические источники по проблеме исследования; выявить наиболее эффективные средства информационно-коммуникационных технологий в области физической культуры.

**Методы исследования:** анализ, синтез и обобщение научно-методических источников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Компетентностный подход, согласно суждению А.В. Хуторского, проявляется в следующем: освоение на высоком уровне содержания предметной области, связанной со сферой предполагаемой профессиональной деятельности; овладение способами деятельности (начальные профессиональные навыки и умения), необходимыми для успешной социализации в начале трудовой деятельности по специальности [5].

Компетентностный подход к обучению показывает требования не только к содержанию образования (что обязан знать, уметь и какими навыками владеть выпускник в профессиональной области), но и к поведенческой составляющей (способностям использовать знания, умения и навыки для решения вопросов в профессиональной деятельности) [4].

Профессиональная компетентность учителя в сфере физической культуры – это общая оценка деловых и личностных качеств учителя, показывающая уровень его знаний, умений, навыков и опыта, необходимых для реализации работы, связанной с принятием грамотных решений.

Применение новейших информационных технологий в сфере физической культуры дают возможность достичь максимальных результатов в решении множества вопросов: повышение эффективности и качества процесса обучения, усиление активной познавательной работы, увеличение объёма и оптимизация сбора необходимой информации, формирование коммуникативных способностей, развитие информационной культуры, умение выполнять обработку информации, выработка умений осуществлять экспериментально исследовательскую работу, подготовка информационно грамотной личности, реализация профориентационной работы в сфере физической культуры.

В учебном процессе по физической культуре применяются компьютерные программы, автоматизированные диагностические системы, позволяющие получить высокую эффективность профессионально

ориентированного обучения студентов средних учебных заведений на основе использования средств новейших информационных технологий. Также изобретены и применяются в ходе учебного процесса компьютерные программы контроля самостоятельной деятельности студентов, позволяющие индивидуализировать проверку самостоятельной учебной деятельности при любом числе студентов.

Рассмотрим отдельно некоторые виды мультимедийного оборудования в физической культуре, такие как Интерактивная панель (SmartBoard), анализатор состава тела InBody, умные фитнес-браслеты OneTrack.

Интерактивная доска реализует один из важных принципов обучения – наглядность. SMART Board – это сенсорный дисплей, действующий как часть системы, в которую входят компьютер и проектор. Работа с интерактивными досками может помочь в организации учебного процесса. Это неплохой выбор для тех учителей, которые при помощи современных технических и аудиовизуальных средств и интенсивных способов обучения стремятся заинтересовать своих слушателей, упростить усвоение материала. Эти современные аудиовизуальные ресурсы обучения помогают разнообразить занятие [6].

На интерактивной доске можно перемещать объекты и надписи, писать комментарии к текстам, рисункам и диаграммам, выделять ключевые области и дополнять цвета. К тому же слова, картинки или графики можно скрыть, а затем продемонстрировать в ключевые моменты лекции. Преподаватели и обучающиеся выполняют всё это у доски перед всей группой, что привлекает всеобщее внимание [2].

Биоимпедансный анализатор тела InBody. Биоимпедансометрия – это исследование количества жира и воды в организме, мышечной и костной массы, а также метаболизма. InBody выполняет сегментарный анализ, то есть анализ каждой части, а не тела в целом. Биоимпедансный анализ – это распространенный метод определения состава тела через измерение электрического сопротивления в тканях. Так как вода содержится в основном в крови, в мышцах, нервах, костях, то через содержание воды вычисляют тощую (нежировую) массу тела, далее через вычитание из общей массы тела – массу находящегося в организме жира.

Инновационные технологии дают возможность оценить такие показатели организма: идеальный вес, индекс массы тела, количество жировой ткани (кг, %), количество активной клеточной массы (мышечные, нервные клетки), количество внутриклеточной и межклеточной жидкостей (плазма, лимфа), затраты килокалорий в состоянии покоя (уровень базального метаболизма), отклонения и динамику изменений [1].

Умные браслеты ONETRAK – это первый умный браслет российской разработки. Он считает шаги и калории, отслеживает фазы сна, напоминает о водном балансе, ведёт мониторинг соотношения двигательной активности, калорий, сна и даже может узнавать информацию о продуктах питания по штрих-коду. Пульсометр в умных браслетах ONETRAK позволяет выявить нарушения ЧСС. А статистика двигательной активности, питания, сна,

тренировок, собранная в одном приложении с данными о пульсе и дневником давления, сможет помочь скорректировать образ жизни [3].

**Выводы.** Жизнь современного студента всё больше подвергается влиянию со стороны IT-технологий. Информационно-коммуникативные технологии могут значительно увеличить эффективность образовательного процесса, помочь найти решение стоящим перед образовательным учреждением задачам воспитания всесторонне развитой, творчески свободной личности. Методически оправданное применение компьютерных технологий в комбинации с традиционными формами организации учебной деятельности дает возможность развивать познавательные навыки исследовательской деятельности, творческие способности, создает положительный психологический климат на занятиях, формирует умение работать с информацией, развивать коммуникативные способности. Применение мультимедийных технологий допустимо абсолютно на всех этапах занятий.

Использование данных технологий в физической культуре несет в себе много плюсов, а именно быстроту, безопасность, вероятность оптимизировать накопленные знания, возможность выбрать эффективную программу, рассчитанную на конкретного пользователя.

**Список информационных источников:**

- 1.Биоимпедансный анализатор тела InBody [Электронный ресурс]: URL <https://bmcudr.kz/ru/services/bioimpedance/6180> (Дата обращения: 20.01.2022)
- 2.Интерактивная доска – SMART Board [Электронный ресурс]: URL <https://pandia.ru/text/78/268/38373.php> (Дата обращения: 20.01.2022)
- 3.Официальный сайт ONETRAKE [Электронный ресурс]: URL <https://onetrak.ru/products/bracelets/> . (Дата обращения: 21.01.2022)
- 4.Хуторской, А.В. Компетентностный подход в обучении/ А.В. Хуторской. – М.: Издательство «Эйдос», 2013. – 73 с.
- 5.Шапсигов, М.М. Особенности использования интернет технологий в образовательном процессе вуза / М.М. Шапсигов, Х.М. Гучапшев // Управление экономическими системами: электронный научный журнал ВАК, № регистрации СМИ Эл №ФС77–35217 от 06.02.2009 г., <http://www.uecs.ru>, 2014.– С. 96–112.

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ  
ТРЕНЕРАМИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ДЗЮДО  
В ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*г. Брянск*

**Ходотова М.И.,  
преподаватель ФГБУ ПОО «БГУОР»**

Тренерская деятельность, скрытая, как правило, от глаз многочисленных зрителей, требует учета множества факторов, касающихся как непосредственно дзюдоиста и его спортивного развития, так и особенностей проведения тренировок, соревнований, реабилитационных мероприятий. Информационные технологии позволяют организовать научные исследования в области теоретико-методических основ подготовки

спортсменов, скорректировать и определить новые, более эффективные для конкретных условий формы, методы и средства тренировочного процесса.

Цель исследования: осуществить анализ использования информационных технологий тренерами Брянской области по дзюдо.

Гипотеза: предполагается, что тренеры Брянской области по дзюдо активно используют информационные технологии при решении задач, возникающих в их профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предстояло решить следующие задачи:

1. Выявить основные направления использования информационных технологий тренерами Брянской области по дзюдо.

2. Рассмотреть информационные технологии, используемые тренерами Брянской области по дзюдо при решении различных задач, возникающих в их профессиональной деятельности.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Анкетирование.

3. Методы статистической обработки данных.

Исследование проводилось в январе 2022 г. на базе ГБУ БО СШОР "Русь", МБУ СШОР «Олимп», ДЮСШ олимпийского резерва по борьбе и МБУДО СДЮСШОР по борьбе. Было проведено анкетирование, в котором приняли участие 30 тренеров по дзюдо.

Первым этапом работы стало выявление основных направлений использования информационных технологий тренерами Брянской области по дзюдо.

Установлено, что 55% тренеров по дзюдо используют информационные технологии в построении процесса подготовки спортсменов. Это связано с тем, что данное направление характеризует основную задачу, стоящую перед тренером. Включение информационных технологий в процесс подготовки дзюдоистов требует от тренера знаний, умений и навыков, которые обеспечивали бы ему возможность постоянно адаптироваться к изменениям внешних условий информационного общества и тем самым воспитывать успешных спортсменов.

45% тренеров применяют информационные технологии в делопроизводстве. Ведение учебно-методической документации в настоящее время невозможно без использования компьютера и соответствующего программного обеспечения.

Проведение спортивных соревнований с помощью информационных технологий осуществляют 40% тренеров: соревнования различного ранга, практическая работа судейских бригад (составление судейской документации). Судейство в спорте – одна из сложнейших отраслей деятельности. Информационные технологии, применяемые в организации и проведении соревнований, позволяют объективно оценивать выступления дзюдоистов.

30% тренеров Брянской области по дзюдо с помощью информационных технологий осуществляют комплексный контроль в тренировке спортсмена, включающий в себя контроль и оценивание уровня различных видов подготовленности спортсменов, интенсивности нагрузок в процессе тренировки, анализ уровня работоспособности и самочувствия.

10% тренеров занимаются научно-методической деятельностью, включающей в себя научно-исследовательскую работу в условиях тренировочного процесса, представление материалов научных исследований. Это связано, скорее всего, с низкой значимостью данного направления деятельности для специалистов в области физической культуры и спорта.

Отметим, что никто из тренеров по дзюдо в своей профессиональной деятельности не использует информационные технологии в качестве моделирования и прогнозирования. Полученный результат, возможно, объясняется низким уровнем компьютерной грамотности тренеров. Однако разработка моделей, прогноз и выявление путей повышения спортивных достижений и оптимизации процесса спортивной тренировки должны являться неотъемлемой частью тренерской деятельности.

На втором этапе исследования осуществлялось выявление информационных технологий, используемых тренерами по дзюдо при решении различных задач в их профессиональной деятельности. Полученные данные представлены в табл. 1.

Таблица 1

Информационные технологии, используемые тренерами Брянской области по дзюдо в их профессиональной деятельности

Направления	Информационные технологии	Тренеры, использующие информационные технологии (%)
построение процесса подготовки спортсмена	экспертные системы	5
	автоматизированные системы	5
	компьютерный видеоанализ	50
	прикладные программные продукты	15
система спортивных соревнований	демонстративное табло	40
	компьютерные технологии	40
	Интернет-технологии	25
	автоматизированные системы управления	10
	программные комплексы	10
комплексный контроль в тренировке спортсмена	автоматизированные диагностические комплексы	15
	компьютеризированные тренажерно-диагностические стенды	0
	базы данных	15
	электронный дневник тренировок	30
делопроизводство	автоматизированные информационные системы	0
	стандартные офисные программы	50

	базы данных	20
	Интернет	35
научно-исследовательская деятельность	офисные программы	5
	базы данных	0
	поисковые системы	10
	справочные системы	5
	аналитические системы	0
	Интернет	10

Построение процесса подготовки спортсменов включает в себя планирование и проведение учебно-тренировочного процесса и спортивно-массовой работы. При этом возможно использование следующих информационных технологий: экспертных систем, автоматизированных систем, компьютерного видеоанализа, прикладных программных продуктов.

Из данных таблицы 1 следует, что в профессиональной деятельности при решении задач построения процесса подготовки спортсменов 50% тренеров применяют компьютерный видеоанализ (анализ видео тренировок, соревновательной деятельности и т.д.), 15% – прикладные программные продукты (дополнительные программы, необходимые в работе тренера), а 5% – экспертные и автоматизированные системы.

К информационным технологиям, применяемым в организации и проведении соревнований, можно отнести такие компьютерные технологии, как: Интернет-технологии, автоматизированные системы управления, разнообразные программные комплексы.

40% тренеров используют демонстрационное табло (чаще всего в соревновательном процессе для вывода результатов турнира), 40% – компьютерные технологии, 25% – Интернет-технологии 10% – автоматизированные системы управления и программные комплексы.

Использование информационных технологий в практике спортивных тренировок дает возможность объективного контроля и анализа хода тренировок. К таким информационным технологиям можно отнести: автоматизированные диагностические комплексы, компьютеризированные тренажерно-диагностические стенды, базы данных, электронный дневник тренировок.

30% тренеров при организации комплексного контроля в тренировке спортсмена используют электронные дневники тренировок, 15% – базы данных и автоматизированные диагностические комплексы. В условиях низкой оснащенности компьютерными технологиями спортивной школы тренеры в своей работе не применяют компьютеризированные тренажерно-диагностические стенды.

Тренеры Брянской области по дзюдо используют информационные технологии и в делопроизводстве. При этом они руководствуются стандартными офисными программами (50%) и Интернетом (35%). Только 20% человек умеют создавать базы данных.

Рассмотрим информационные технологии, используемые тренерами Брянской области по дзюдо в научно-исследовательской деятельности.

Поскольку только 10% тренеров занимаются научно-исследовательской деятельностью, то показатели по данному направлению являются довольно таки низкими. Тренеры в своей практической деятельности используют стандартные офисные программы, информационно-поисковые, справочные системы и Интернет. Никто из них не использует базы данных и базы знаний, аналитические системы.

Таким образом, исходя из полученных результатов исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Основными направлениями использования информационных технологий тренерами Брянской области по дзюдо являются следующие: процесс подготовки спортсменов, делопроизводство, организация и проведение спортивных соревнований, комплексный контроль в тренировке спортсмена, научно-исследовательская деятельность.

2. В каждом из направлений деятельности тренеров Брянской области по дзюдо наибольшим спросом среди них пользуются следующие информационные технологии: в профессиональной деятельности при решении задач построения процесса подготовки спортсменов – компьютерный видеоанализ; в организации и проведении спортивных соревнований – демонстративное табло, компьютерные технологии; при организации комплексного контроля в тренировке спортсмена – электронные дневники; в делопроизводстве и в научно-исследовательской деятельности – стандартные офисные программы и Интернет-технологии.

Специфика тренерской деятельности предполагает необходимость использования баз данных, аудио- и видеоматериалов по дзюдо, различных контролирующих программ, выбор которых должен быть обоснован реализацией дидактических возможностей средств информационных технологий, обеспечивающих исследование технических действий спортсменов, моделирование различных ситуаций для определения тактики и стратегии спортивных соревнований и т.д.

Применение тренером по дзюдо всевозможных современных информационных технологий обучения спортивной технике и ее совершенствования, для общей и специальной физической подготовки позволяет значительно расширить круг средств специальной физической, технической и тактической подготовки спортсмена любой специализации, а внедрение нового учебного оборудования – значительно повысить интенсивность занятий, обострить интерес к ним.

#### **Список информационных источников:**

1. Воронов, И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте / И.А. Воронов. – СПб.: ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 380 с
2. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / П.К. Петров. – М.: Академия, 2014. – 288 с.

## СЕКЦИЯ 2

### СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, ЕГО СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА

---

#### МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ПЛАВАНИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*г. Ростов-на-Дону*

**Бабинцев Р.В.**  
студент 4 курса ГБПОУ РО «РОУОР»  
**Научный руководитель:**  
**к.п.н., доцент Корнеева Т.В.**

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет 6-7 лет.

У детей в возрасте 7 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. В этом возрасте весьма благоприятный период для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше различных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы [6].

Дети, соответствующие критериям отбора на этом этапе, скорее всего, сразу же попадут в спортивную группу, где объем плавания будет больше и требования жестче. В течение всего периода начальной подготовки ребенок может проявить себя и попасть в спортивную группу, даже не имея выраженных физических данных. Инструктор поможет сделать правильный выбор и оценить не только физические способности, но и умение справляться со сложностями, а также эмоциональную зрелость ребенка.

Методика отбора в плавание имеет существенные особенности. По данным Н.Ж. Булгаковой, Т.С. Тимаковой и других, высокие спортивные результаты в плавании в значительной степени можно определить уровнем развития физических качеств и особенностями телосложения [3].

Успехи в плавании в значительной степени обусловлены силовой подготовленностью, величиной тяговых усилий, которые спортсмен может развивать в воде. Важную роль играет подвижность в суставах, создающая возможность наиболее эффективно реализовывать силовые возможности, быстроту, выносливость и позволяющая овладеть рациональной техникой плавания.

К числу наиболее стабильных признаков, которые дают возможность прогнозировать спортивные способности к плаванию, следует отнести тотальные и другие скелетные размеры тела, подвижность суставов,

физическую способность, гидродинамические качества, силовые показатели, психологические особенности личности.

Одной из важных проблем отбора в плавании является определение специализации в соответствии с особенностями телосложения и работоспособности.

В процессе первого этапа отбора у юных пловцов определяются также плавучесть, обтекаемость, равновесие. Уровень развития выносливости в специфических для плавания тестах можно выявить только в конце 2 года занятий, когда занимающиеся овладеют техникой плавания и приобретут необходимый уровень подготовленности. Поэтому выносливость на первом этапе выявляется путем изучения влияния упражнений, выполняемых на суше [2].

Уровень развития силы выявляется с помощью кистевого и станкового динамометров. Силовые показатели могут быть определены также путем выполнения таких силовых упражнений, как отжимание, подтягивание.

На втором этапе отбора полностью повторяется программа тестирования первого этапа, после чего определяется динамика изменений показателей по отношению к исходному уровню.

В качестве критерия отбора целесообразно использовать также оценку анаэробной производительности спортсмена, например, определение МПК (в плавании МПК рекомендуется определять не во время проплывания дистанции, а в первые 20-30 сек. после ее проплыва с последующим перерасчетом на 1 мин) [1].

При первичном отборе детей для занятий плаванием целесообразно использовать следующие основные критерии:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий плаванием;
- 2) состояние здоровья и темпы биологического развития;
- 3) соответствие морфотипа (длина тела, длина кисти, масса тела, длина стопы, ОГК, ширина плеч, ширина таза, пропорции и состав тела) требованиям данного вида спорта;
- 4) развитие физических способностей и специфических качеств (длина скольжения, тяговые усилия в воде, «чувство воды»), характерные для плавания;
- 5) мотивационные характеристики;
- 6) социально-психологические показатели;
- 7) интегральная экспертная оценка [4].

Перспективность юных пловцов зависит как от начальных результатов, выражающих состояние комплексной характеристики, так и от стабильности изменения показателей в процессе специфической двигательной деятельности. Показатели длины тела, длины руки, длины кисти, длины ноги, ширины таза, подвижности в суставах обладают высокой стабильностью тенденции индивидуального развития и ценностью в прогностическом плане.

Вариативность темпов прироста различных характеристик позволяет более правильно решать вопросы спортивной ориентации, а ориентация на темпы прироста спортивных показателей оправдывает себя только при

условии учета уровня начальных результатов и индивидуальных особенностей биологического возраста детей и подростков [3].

Показатели морфофункционального состояния и специальной физической подготовленности у 7-12-летних пловцов меняются с возрастом, причем эти изменения носят гетерохронный и неравномерный характер. Многие показатели переменны и имеют асимметричность распределения результатов. Ведущими факторами изменчивости у мальчиков являются паспортный возраст, у девочек – уровень созревания организма.

У юных пловцов с различными уровнями морфофункционального состояния выявлена дробность (от двух до пяти независимых групп) распределения показателей подготовленности. По мере взросления испытуемых и повышения уровня развития данных характеристик спецификация анализируемых показателей заметно усиливается [5].

С возрастом интенсивно сокращается число юных пловцов, отнесенных к группам с «низким» и «ниже среднего» уровням развития морфофункционального состояния, отмечаются отдельные перемещения спортсменов в смежных группах уровней развития данных характеристик.

Большинство сильнейших спортсменов мира приступили к занятиям плаванием в возрасте 7-9 лет, а спортсменов – в 9-11 лет. Существуют обусловленные специализацией различия в возрасте, оптимальные для начала занятий плаванием: несколько более позднее – у спринтеров. Ранняя специализация в плавании не дает ощутимых преимуществ с точки зрения выхода на уровень высших спортивных результатов, продолжительности пребывания в сборной команде страны.

Увеличение периода подготовки спортсмена, связанное с ранней специализацией, существенно повышает стоимость подготовки мастера высокого класса, а сокращение времени пребывания в сборной команде, также связанное с ранней специализацией, значительно снижает экономическую эффективность спортивной тренировки [2].

Для достижения высоких результатов в спорте спортсменам необходимо обладать целым комплексом различных данных: соответствующим уровнем развития двигательных качеств, технической, тактической, функциональной, психологической, интегральной подготовленностью, которые должны находиться на очень высоком уровне, так как современный уровень результатов в спорте неоднократно вырос. Даже при самом благоприятном построении процесса тренировки такое сочетание качеств встречается крайне редко и в различных ее циклах на всех этапах многолетней подготовки, в соответствии всем принципам управления и контроля.

Поэтому спортивный отбор и ориентация на начальном этапе подготовки является одной из центральных проблем в системе подготовки спортсменов высшей квалификации.

Проанализировав литературу по проблеме исследования, можно сделать вывод о том, что тренерам, специалистам необходимо учитывать в ходе спортивного отбора в плавание одаренность к спортивной деятельности,

анатомо-морфологические особенности, психическое развитие, возраст, выбор и осуществлять составление таких тестовых программ, которые несут достоверную информативность и определяют не только спортивные способности, но и спортивные задатки.

**Список информационных источников:**

1. Бальсевич В. К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 4. - С. 5-10.
2. Баранов В. А., Петрова Н. Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. М., 2008. - 120 с.
3. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 320 с.
4. Давыдов В.Ю. Отбор и контроль в плавании на этапах многолетней подготовки спортсменов: учебно-методическое пособие/ В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко, В.Ю. Карпов. - М.: Теория и практика физической культуры, 2003. - 101 с.
5. Карпов В.Ю. Плавание. Исторический обзор: Учебно-методическое пособие/ В.Ю. Карпов, О.Ю. Савельева. - Самара: СамГПУ, 2002. - 168 с.
6. Бакшеев М.Д. Специализированные восприятия в спортивном плавании [Электронный ресурс]: учеб. пособие/М. Д. Бакшеев; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон. дан. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. -1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

УДК 797.21

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОТБОРА ПЛОВЦОВ  
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

*г. Ростов-на-Дону*

Устькачкинцев Ю.А., Сорокина Е.Ю.  
Донской педагогический колледж,  
МАОУ «школа № 77»

Отбор – чрезвычайно многоплановая проблема: социально-экономическая, философская, этическая, педагогическая. Есть в этой проблеме чисто практической направление: как и на основании каких показателей осуществлять отбор, чтобы его эффективность была максимальной.

Специфическая особенность спортивного отбора заключается в необходимости долгосрочного прогноза будущих способностей юных спортсменов в зрелом возрасте, который составляется на основе всестороннего изучения у спортсменов высокого класса качеств, определяющих достижения, и анализа динамики развития этих качеств у юных спортсменов в процессе многолетней тренировки [1].

**Задача исследования** заключалась в выявлении степени стабильности индивидуальных уровней развития ряда показателей, определяющих достижения в спортивном плавании.

**Методы исследования.** Основным методом изучения стабильности показателей являются динамические наблюдения за группами с постоянным

контингентом испытуемых, проходящих повторные измерения по стандартной методике через равные интервалы времени [3]. Показателем стабильности являются коэффициенты корреляции между повторными измерениями. Зная величину корреляции, исходные значения и темпы прироста показателей, можно с известной точностью сделать прогноз ожидаемого развития.

В настоящем исследовании использовались следующие методы: длительный (2 года) педагогический эксперимент, тестирование антропометрических показателей, педагогические контрольные испытания, математическая обработка полученных данных. Были получены следующие антропометрические показатели:

1) Рост, длина тела (см); 2) Длина руки (см); 3) Длина кисти (см); 4) Ширина плеч (см); 5) Обхват грудной клетки (см); 6) Вес тела (кг);

и расчетные показатели: 7) Длина руки : Длина тела (усл. ед.); 8) Вес тела : Длина тела (усл.ед.). В качестве силового показателя измерялся уровень становой силы спортсменов (9), показателем, определяющим обтекаемость и плавучесть тела юных спортсменов, была принята длина скольжения (10) после толчка от бортика бассейна.

**Гипотеза исследования** состояла в предположении, что антропометрические показатели, имеющие наибольшую корреляционную взаимосвязь между исходными и конечными значениями, могут явиться объективными критериями отбора.

Педагогический эксперимент общей продолжительностью 2 года был проведен с контингентом юных пловцов. На первом этапе из числа новичков, пришедших в бассейн для обучения плаванию, с помощью тестов, описанных выше, было отобрано в спортивную группу 15 мальчиков и 15 девочек в возрасте 10 лет. После двухгодичной тренировки у юных спортсменов вновь были зарегистрированы показатели физического развития.

Из таблицы 1 видно, что исходные показатели физического развития мальчиков 10 лет, отобранных в секцию плавания, находятся в пределах нормального развития для детей данного возраста. Так, средним статистическим данным соответствуют показатели Роста (164,4 см), Веса (44,5 кг), ЖЕЛ (3,7 л). При внимательном рассмотрении видно, что эти показатели находятся ближе к верхней границе нормы. Это вполне понятно, так как мы старались отобрать в спортивную секцию самых рослых детей из всех просмотренных нами.

Таблица 1.

Физическое развитие юных пловцов (мальчики, средние данные)

Показатели	Возраст		Прирост (%)	Коэфф. корреляции
	10 лет	12 лет		
1. Длина тела, см	164,4	174,4	6,1	0,85
2. Длина руки, см	72,3	77,9	7,7	0,83
3. Длина кисти, см	18,4	19,0	3,2	0,90
4. Ширина плеч, см	35,6	40,4	13,5	0,77
5. Обхват грудной клетки, см	84,4	91,9	8,8	0,72

6. Вес тела, кг	44,5	52,4	17,7	0,79
7. Длина руки : Длина тела	0,44	0,47	6,8	0,71
8. Вес тела : Длина тела	0,296	0,350	18,2	0,65
9. Становая сила, кг	64,5	74,0	14,7	0,64
10. Длина скольжения	8,3	10,5	26,5	0,52

Рассмотрим далее исходные показатели физического развития девочек, отобранных нами в спортивную секцию плавания (табл. 2). Средние показатели физического развития девочек также находятся в пределах нормы, ближе к верхнему ее пределу: Рост (162,2см), Вес (44,2 кг). Сравнивая исходные показатели физического развития мальчиков и девочек заметно, что они отличаются незначительно.

Таблица 2.

Физическое развитие юных пловцов (девочки, средние данные)

Показатели	Возраст		Прирост (%)	Кэфф. корреляции
	10 лет	12 лет		
1. Длина тела, см	162,2	173,3	6,8	0,85
2. Длина руки, см	71,5	77,8	8,8	0,78
3. Длина кисти, см	18,0	18,6	3,3	0,87
4. Ширина плеч, см	34,9	40,0	14,6	0,56
5. Обхват грудной клетки, см	84,1	91,0	8,2	0,66
6. Вес тела, кг	44,3	51,5	16,1	0,73
7. Длина руки : Длина тела	0,44	0,46	4,5	0,73
8. Вес тела : Длина тела	0,280	0,367	31,0	0,53
9. Становая сила, кг	54,0	59,3	9,8	0,69
10. Длина скольжения	8,8	11,0	25,0	0,56

Следующий этап исследования мы провели через два года тренировки юных пловцов. Из табл. 1 видно, что все измеряемые нами показатели и расчетные величины увеличились на втором обследовании, по сравнению с первым. Этот факт объясняется, во-первых, бурным естественным ростом в этот период онтогенеза детей, во-вторых, усиленными тренировками, способствующими развитию антропометрических показателей юных спортсменов. Так наибольшее увеличение произошло в показателе Длина скольжения, он увеличился на 25,6%, по сравнению с исходным уровнем. К числу показателей, в которых зарегистрировано наименьшее увеличение можно отнести, в основном, длиннотные размеры. Длина кисти увеличилась всего на 3,2%, по сравнению с исходным показателем, Длина тела на 6,1%, Длина руки на 7,7%.

Рассмотрим далее динамику показателей девочек за тот же период времени (табл. 2) Показатели, зарегистрированные у девочек, во многом повторяют динамику показателей мальчиков. Так, наибольшее увеличение зарегистрировано в показателе Вес тела:длина тела – 31,0%, по сравнению с исходными данными. Наименьшие изменения зарегистрированы в таких показателях как Длина кисти – 3,3%, Длина руки : Длина тела – 4,5%, Длина тела – 6,8%, по сравнению с первым обследованием.

Для прогнозирования последующих успехов необходимо уже на первых этапах отбора оценивать именно те качества, которые обеспечат итоговые достижения. Признаки, имеющие временный характер и проявляющиеся только при обучении, не могут быть использованы для разработки критериев отбора. Основой для прогнозирования ожидаемого физического развития и спортивных результатов, то есть для направленного отбора в спорте, является изучение стабильности индивидуальных уровней развития [4].

Показателями, характеризующими стабильный уровень индивидуального развития, являются коэффициенты корреляции между повторными измерениями. Зная величину корреляции, исходные значения и темпы прироста характеристик, можно с известной точностью сделать прогноз ожидаемого развития. С целью выявления наиболее стабильных показателей физического развития юных пловцов, которые можно принять в качестве критериев отбора, были рассчитаны коэффициенты корреляции между исходными показателями и теми, которые были получены после двух лет наблюдения. Полученные данные приведены в таблицах 1 и 2.

Результаты корреляционного анализа подтвердили данные других авторов о высокой стабильности антропометрических характеристик. По нашим данным наиболее стабильными показателями являются Длина кисти (коэфф. кор. 0,9), Длина тела (0,85), Длина руки (0,83).

Наименьшую стабильность, имеют такие показатели как Длина скольжения (0,52) и Становая сила (0,64). Длина скольжения является условным показателем гидродинамических качеств: обтекаемости и плавучести. Вместе с тем это один из технических элементов, которому юные пловцы учатся в процессе тренировок. В связи с этим исходный уровень этого показателя, скорее всего, не оказывает влияния на конечные показатели, полученные через два года тренировки. Становая сила также хорошо тренируемый показатель. За два года отстающие по этому показателю пловцы могли сильно натренировать этот силовой показатель, что в целом обусловило низкий коэффициент корреляции.

Рассмотрим далее полученные нами коэффициенты корреляции по результатам обследования девочек. Из таблицы 2 видно, что, как и у мальчиков, наибольшие коэффициенты корреляции имеют антропометрические показатели – Длина кисти (0,87), Длина тела (0,85), Длина руки (0,78). Эти три показателя полностью повторяют величину взаимосвязи по результатам обследования мальчиков. Характерно, что четвертым по величине взаимосвязи оказался показатель веса тела. По-видимому, этот показатель в плане отбора имеет для девочек большее значение, по сравнению с мальчиками.

Среди показателей, имеющих наименьшие коэффициенты корреляции между исходными и конечными обследованиями, обнаружены Длина скольжения (0,56); Ширина плеч (0,56); Ширина таза (0,59). При сравнении с результатами, полученными при обследовании мальчиков, видно, что только

Длина скольжения имеет одинаково низкий коэффициент корреляции в обоих случаях.

Из приведенных материалов видно, что как в группе мальчиков, так и в группе девочек в качестве критериев отбора могут служить одни и те же показатели, а именно: Длина тела, Длина руки, Длина кисти. Наименьшую прогностическую значимость имеют показатели Длина скольжения, а также Становая сила у мальчиков и Ширина плеч у девочек. Также можно не принимать в качестве критериев отбора расчетные весо-ростовые показатели (Вес тела : длина тела).

#### **Выводы:**

- Исходный уровень развития основных антропометрических показателей начинающих пловцов находится в пределах статистических норм. За первые два года тренировок наибольший прирост обнаружен в таких показателях, как вес тела, длина скольжения.

- Выявлены характеристики, обладающие высокой стабильностью и являющиеся информативными при отборе начинающих пловцов. В эту группу показателей вошли длина и вес тела, а также такие показатели, как длина руки, длина кисти.

- Использование таких показателей, как длина скольжения, становая сила в процессе первоначального отбора невозможно в связи с тем, что они имеют низкий уровень корреляции между начальными и конечными измерениями.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов.- М.: Физкультура и спорт.- 1986.- 191 с.
2. Воронцов А.Р.. Определение спортивной одаренности в плавании на основе динамических наблюдений. Автореф. канд. дисс. М.,1977.
3. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки / Теоретические и практические аспекты.- Волгоград: ВГАФК, 2012.- 344с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
5. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1984.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В АСПЕКТЕ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА ПО ФУТБОЛУ**

*г. Новомосковск, Тульская область*

**Потякин Д. А.,  
студент 4 курса ГПОУ УОРТО  
Научный руководитель:  
Андреева Н.Н.**

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов разного возраста и квалификации.

Возрастающий уровень профессионального футбола требует наиболее всесторонне подготовленных и исключительно талантливых спортсменов, имеющих очень высокий уровень развития всех систем и функций организма, психологически устойчивых к высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам. В настоящее время только такие спортсмены могут достичь значительных результатов на международной арене.

Проблема отбора в футболе достаточно актуальна. Качественный отбор в футболе обеспечивает более однородный состав занимающихся, что положительно сказывается на результатах тренировочного процесса и уровне достижений. Недооценка отбора или несовершенство его методов, как правило, приводят к большому отсеву юных спортсменов из детско-юношеских спортивных школ на разных этапах спортивной подготовки [2].

Одна из главных причин некавалифицированного отбора – недостаток знаний о комплексе качеств и свойств личности, которые определяют прогресс в обучении, тренировке и выступлении спортсмена на соревнованиях. Чем сложнее спортивная деятельность, тем более вариативны составляющие необходимого комплекса психологических и двигательных функций спортсмена.

Методика спортивной подготовки футболистов постоянно развивается и совершенствуется. Соответственно, меняются и требования к спортсменам. При определении перспективности футболиста необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических возможностей, но обязательно иметь в виду оценку его способности к мобилизации резервных возможностей к эффективной реализации двигательного потенциала в ответственных спортивных соревнованиях. Это говорит о том, что рекордные достижения требуют также и комплекса определенных психологических и личностных качеств, помогающих спортсмену проявить себя лучшим образом в условиях соревнования [3, 4].

Исследования последних лет показали, что наиболее значимыми факторами, влияющими на спортивные результаты, которые необходимо учитывать при отборе футболистов, являются:

- быстрота;
- скоростно-силовые качества;
- координация движений;
- генетически обусловленные свойства ЦНС;
- морфофункциональные особенности;
- энергетические возможности спортсменов [1].

Федеральным стандартом спортивной подготовки по футболу для зачисления детей в группы начальной подготовки предусмотрены контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Через три года занятий при переводе футболистов в группы тренировочного этапа добавлен тест «обязательная техническая программа» для контроля технической подготовленности. На протяжении пяти лет подготовки на тренировочном этапе и на последующих этапах «совершенствования спортивного мастерства» и «высшего спортивного мастерства» стандартом предусмотрены те же тесты по ОФП, СФП и ТП [5].

Учитывая особенности соревновательной деятельности футболистов, можно предположить, что, начиная с самых первых этапов отбора, тестирование спортсменов только по нормативам ОФП и СФП не может обеспечить качественный прогноз их перспективности в последующие годы спортивной деятельности.

В возрасте начала занятий футболом (9-10 лет) у отдельных детей имеет место несоответствие паспортного возраста и биологического, что существенно сказывается на уровне развития их физических качеств. Одни дети могут отставать в развитии на 1-2 года от своих ровесников, а другие – опережать их на 1-2 года. Таким образом, разница может составлять 4 года, что весьма значительно для данной возрастной категории. Поэтому тесты только по ОФП и СФП не всегда могут объективно отражать успешность отобранных детей в перспективе [3].

Кроме того, для высокого уровня развития ведущих физических качеств футболиста: быстроты и координации – необходимы определенные врожденные свойства центральной нервной системы, которые не изменяются или незначительно изменяются под воздействием спортивной тренировки [1].

В связи с этим выбранная тема является актуальной для современной практики подготовки спортсменов в футболе, решение которой позволит существенно продвинуться в качестве оценки и прогнозирования перспективности игроков.

*Объект исследования:* система отбора в футболе.

*Предмет исследования:* организация и содержание отбора футболистов на этапе начальной спортивной подготовки.

*Гипотеза исследования:* предполагается, что применение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, предусмотренных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», при отборе на этапе начальной подготовки в условиях ДЮСШ не может в полной мере отражать перспективность успешности отобранных спортсменов без диагностики свойств центральной нервной системы и использования других специализированных тестов. С повышением тренировочного стажа количество занимающихся с перспективным прогнозом результатов будет снижаться за счет добавления новых контрольных тестов и функциональных проб, позволяющих выявить неполноценность качества начального отбора.

*Цель исследования* – совершенствование методики отбора перспективных футболистов, начиная с самых ранних этапов спортивной подготовки.

Для достижения цели работы нами были определены следующие *задачи исследования*:

1. Изучить тему работы по литературным и другим источникам информации.
2. Определить тесты и контрольные упражнения для комплексной оценки перспективности юных футболистов группы начальной подготовки ДЮСШ «Химик» города Новомосковска.
3. Экспериментально доказать необходимость комплексной оценки перспективности юных футболистов, начиная с самых ранних этапов спортивной подготовки.

Для решения поставленных задач определены следующие *методы исследования*:

1. Анализ литературных источников.
2. Метод сбора информации.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод контрольных испытаний.
5. Метод математической статистики.

*Педагогический эксперимент* проводился с сентября 2019 года по март 2020 года. В педагогическом эксперименте принимали участие учащиеся ДЮСШ «Химик» города Новомосковска, занимающиеся футболом в группе НП-1 тренера Р.А. Балаяна. Всего 20 мальчиков, в возрасте 9-10 лет. До перевода в группу НП-1 дети тренировались 1 год у этого же тренера в спортивно-оздоровительной группе.

Педагогический эксперимент заключался в констатации и анализе результатов оценки уровня физической подготовленности испытуемых с последующим сравнением этих показателей с требованиями федерального стандарта по виду спорта «футбол» для группы НП-1.

Помимо тестов федерального стандарта была проведена диагностика свойств центральной нервной системы (теппинг-тест) и тестирование техники ведения мяча в усложненных условиях (тест «слалом с мячом»). Контрольное тестирование проводилось дважды в начале (сентябрь) и в конце (март) эксперимента с последующим сравнением зависимости динамики результатов ОФП и результатов тестов, добавленных исследователем.

*Метод сбора информации* заключался в изучении данных юных футболистов по журналу тренера с целью комплектования экспериментальной группы, однородной по полу, возрасту и тренировочному стажу.

*Метод контрольных испытаний* заключался в проведении педагогических тестов и психологической диагностики. Перед проведением тестирования испытуемые выполняли стандартную разминку в течение 20 минут. Условия тестирования были одинаковыми в начале и в конце эксперимента: упражнения выполнялись на футбольном поле с искусственным газоном стадиона «Химик», обувь – кроссовки. В качестве контрольных упражнений были определены:

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. Прыжок в длину с места | 4. Бег 1000 м             |
| 2. Прыжок вверх с места   | 5. Теппинг-тест           |
| 3. Бег 30 м               | 6. Тест «Слалом с мячом». |

*Метод математической статистики* заключался в определении разности показателей испытуемых футболистов и показателей контрольно-переводных нормативов для группы НП-1 федерального стандарта по футболу по каждому нормативу, для каждого учащегося, а также в нахождении среднеарифметических величин по каждому нормативу для группы и нахождении разницы между среднегрупповыми показателями и контрольными нормативами ФС.

Анализ результатов тестирования физической подготовленности испытуемых в начале эксперимента позволяет получить объективную информацию о соответствии отобранного контингента занимающихся нормативам контрольных упражнений федерального стандарта по футболу.

- *Прыжок в длину с места.* Результаты испытуемых в этом тесте весьма неоднозначны. Два участника не выполнили норматив, двое – показали результат, ровно соответствующий нормативу, остальные превысили норматив ФС на величину от 1-2см до 42-45см. Среднегрупповой результат превышает норматив на 11см. При довольно низком нормативе ФС (135см) можно констатировать удовлетворительный уровень развития скоростно-силовых качеств у испытуемых группы.

- *Прыжок вверх с места.* Все испытуемые выполнили норматив. Среднегрупповой результат всего на 1,9см превышает требования стандарта, что свидетельствует об удовлетворительном уровне развития скоростно-силовых качеств у испытуемых группы.

- *Бег 30 м.* Из 20 испытуемых все выполнили норматив. Среднегрупповой результат на 1,2 сек оказался лучше требований стандарта, что свидетельствует о достаточно высоком уровне развития быстроты у испытуемых.

- *Бег 1000 м.* Тестирование показало, что с испытанием не справился один участник, который не закончил дистанцию, двое показали результат более 5-ти минут. Результаты остальных подтверждают хороший уровень развития выносливости. Среднегрупповой результат равен 4.37.0 мин.

- *Теппинг-тест.* Результаты данного теста выявили у 9-ти испытуемых (43%) максимальное число точек в первом квадрате, равное 58-59 (5чел) и 61-66 (6 чел), что соответствует показателям бегунов-спринтеров высокого класса (60-80 точек) и свидетельствует о высоком уровне силы и подвижности нервных процессов.

Исследование изменения динамики количества точек от квадрата к квадрату также позволило выявить способность к процессу вработывания и судить о подвижности нервных процессов (8 чел – 39%) а относительная стабильность точек в квадратах – свидетельствовать о силе нервной системы (9 чел – 43%).

Так как этот показатель врожденный и практически не меняется с возрастом, можно констатировать хороший уровень показателей свойств

нервной системы у испытуемых по среднегрупповым результатам и прогнозировать хорошие предпосылки для успешной дальнейшей спортивной деятельности отобранного контингента юных футболистов.

*Таблица 1*

Сравнительный анализ динамики результатов физической подготовленности испытуемых контрольной группы.

	Результаты тестирования 19.09.2019 г. и 16.03.2020 г.									Тесты, добавленные исследователем						
	Прыжок в длину (см)			Прыжок вверх (см)			Бег 30 м (сек)			Бег 1000 м. (мин)			Слалом с мячом (сек)	Теппинг-тест		
ФС	135 см			12 см			6,6 сек			Закончить дистанц.						
	IX	III	Разница	IX	III	Разница	IX	III	Разница	IX	III	Разница	IX	III	Разница	Рез-т
XI	146	154	+10	13.9	18.2	+4.3	5.40	5.21	-0,18	4.37.0	4.37	-0,19	14,05	12,7	-1,38	П-8 С-9 57

*Сравнительный анализ динамики результатов* физической подготовленности испытуемых контрольной группы за период с 19.09.2019 г. по 16.03.2020 г. (таблица 1) подтверждает хорошее качество отобранного контингента для занятий на этапе начальной подготовки.

По всем тестам выявлена положительная динамика, несмотря на короткий период эксперимента. В прыжке в длину с места среднегрупповой результат вырос на 10см, в прыжке вверх – на 4.3см, в беге на 30м – улучшился на 0.18сек, в беге на 1000м изменился незначительно – на 0.19сек, в тесте «слалом с мячом» – на 1.38сек.

Тест «Слалом с мячом». По результатам этого теста мы пытались выявить влияние свойств нервной системы (силы и подвижности нервных процессов) на рост результатов в футболе при условии систематических и целенаправленных тренировок. Анализ результатов показал, что наибольший прирост в результатах этого теста, требующего концентрации усилий для сочетания максимальной скорости передвижения с выполнением технического приема (ведения мяча) и контролем внимания для обводки стоек, выявлен у испытуемых с преобладанием силы и подвижности нервных процессов.

Среднегрупповой результат улучшился на 1,38 сек, в то время как отдельные испытуемые выполнили этот тест в марте быстрее своего сентябрьского результата более, чем на 2 сек, а трое из них – почти на 3 сек. Все они имеют высокие показатели по теппинг-тесту.

Следует также отметить, что испытуемые, имевшие на начало эксперимента заметно более высокие результаты по сравнению с остальными (Баев Михаил, Ерутов Виктор, Аноприков Антон и другие), но слабый тип нервной системы и низкий уровень подвижности нервных процессов, улучшили свои результаты только на: 0,08сек; 0,25сек и 0,95сек соответственно.

#### *Выводы*

1. Анализ литературных источников позволяет сделать выводы о важности отбора, особенно на начальных этапах спортивной подготовки. От качества отбора перспективных спортсменов зависит успешность соревновательной деятельности в футболе. Научно обоснованная система спортивного отбора позволяет избежать ненужных временных и материальных затрат, а также дает возможность определить единственно верное направление совершенствования мастерства каждого юного спортсмена и довести его до спорта высших достижений.

2. Для комплексной оценки перспективности футболистов группы начальной подготовки ДЮСШ «Химик» города Новомосковска нами были использованы контрольные упражнения федерального стандарта по футболу. Исследователем были добавлены два теста, с целью выявления отдельных врожденных свойств центральной нервной системы, которые не изменяются или незначительно изменяются под воздействием спортивной тренировки, но являются важными для перспективности занятий футболом.

3. Результаты поведённого эксперимента подтвердили гипотезу о том, что применение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, предусмотренных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», при отборе на этапе начальной подготовки в условиях ДЮСШ не может в полной мере отражать перспективность успешности отобранных спортсменов без диагностики свойств центральной нервной системы и использования других специализированных тестов.

С повышением тренировочного стажа количество занимающихся с перспективным прогнозом результатов будет снижаться за счет добавления новых контрольных тестов и функциональных проб, позволяющих выявить неполноценность качества начального отбора.

*Практическая значимость работы* заключается в том, что детскому тренеру приходится начинать свою работу с отбора детей для занятий футболом. Ему необходимо иметь знания, чтобы не ошибиться и отобрать наиболее перспективных, из которых через несколько лет целенаправленной работы смогут вырасти хорошие футболисты

#### **Список источников информации**

1. Антипов А.В. Комплексная система отбора юных спортсменов на различных этапах подготовки в футбольных академиях // Физическая культура: воспитание образование, тренировка: 2019 - №5.
2. Губа В. П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов/ – «Спорт», 2016 – 152 с.

3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8 –10 лет) – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 112 с.
4. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. Учеб, пособие для высших учебных заведений физической культуры / М.: Спорт, 2016
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 34).

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*г. Казань*

Гибазов Ф.И

студент 1 курса магистратуры

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма

**Актуальность.** Современный волейбол находится на стадии стремительного творческого бума, направленного на активизацию действий как в атаке, так и в обороне. Быстрое реагирование на постоянно меняющиеся игровые ситуации, точное и эффективное управление быстрой командой, быстрый переход от одного движения к другому важны в волейболе и оказывают значительное влияние на конечный результат игры. Для достижения этих навыков спортсменам необходим высокий уровень физического развития.

В соревновательных условиях игроку приходится в течение длительного времени преодолевать разнообразные помехи и препятствия, переносить огромные физические и психические нагрузки, требующие большой мышечной силы, быстроты движений, высокого уровня специальной выносливости, а также надежности выполнения двигательных действий [3].

В основе повышения квалификации волейболистов лежит высокий уровень подготовленности, определяющий такое качество развития, как выносливость.

Выносливость в волейболе – это способность играть в высоком темпе, не снижая эффективность тактико-технических действий. Волейбол имеет высокую скорость, прыжок и выносливость.

Высокий уровень развития аэробных и анаэробных способностей волейбола является одним из основных факторов успешного применения всего арсенала технических и тактических средств для поддержания высокой производительности и боевых действий [1].

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Волейболист должен быть готов к участию в игре на протяжении 2–2,5 часов.

И это предъявляет очень высокие требования к его уникальной долговечности. Поэтому необходимо развивать у игроков способность

выдерживать значительную нагрузку с переменными высокими скоростями несколько раз и действиями, требующими высокой точности выполнения.

Общие качества, в том числе сила, скорость, выносливость, ловкость и гибкость, которые в основном определяют общее развитие организма. И уже из вышеперечисленных физических качеств выделяются особые физические качества, которые необходимы отравленному веретену: прыжковая и игровая выносливость, акробатика и танцы, ловкость, "взрывная" сила, скорость передвижения, прыжки и бег.

Выносливость для того, чтобы та или иная деятельность была выбрана в качестве предмета специализации, называется специальной. Выделяют скорость, прыгучесть и выносливость игры. Выносливость зависит от тренированности органов и систем организма (в частности, центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной), уровня обменных процессов и координационной деятельности различных органов и систем спортсмена [2].

«Выносливость – это способность организма противостоять негативным воздействиям внешней или внутренней среды. Устойчивость организма к ионизирующему излучению, перепадам температуры или давления, эмоциональным перегрузкам, токсичности, действию болезнетворных микроорганизмов и многим другим факторам» [2].

В физическом воспитании выносливость понимается как способность организма бороться с усталостью из-за мышечной активности. Однако из-за того, что этот вид физических нагрузок очень разный, механизмы утомления неодинаковы, а, в свою очередь, виды выносливости к физическим нагрузкам тоже разные.

Специальная выносливость – это способность спортсмена эффективно выполнять короткие определенные действия с повышенной силой или интенсивностью в рамках соревновательной подготовки для получения преимущества над соперником.

**Цель исследования:** Определить особенности методики развития специальной выносливости волейболистов на этапе высшего спортивного мастерства.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Основываясь на научных исследованиях, методах и специальных документах, мы пришли к тому, что за игру спортсмен теряет порядка 2-3 кг веса, а частота сердечных сокращений увеличивается до 200-220 ударов в минуту.

Специальная выносливость в волейболе – важнейшее двигательное качество спортсмена, уровень развития которого определяют самые высокие баллы в волейболе.

При развитии специальной выносливости в практике используют следующие методы тренировки:

1. Интервальный.
2. Повторный.

Для воспитания специальной выносливости применяется также увеличение продолжительности непрерывной работы.

Основные компоненты специальной выносливости:

1. Выносливость в соревновательном упражнении.
2. Выносливость в различных режимах выполнения соревновательного упражнения.

3. Биохимические возможности (потолки) и физиологические показатели работы и восстановления в функциях ведущих органов и систем.

4. Соотношение медленных и быстрых волокон мышц.

Однако в научно-методической литературе сложилась проблемная ситуация, противоречащая сложившейся современной теории и практике волейбола. Они опираются на достаточную разработанность методик развития специальной выносливости спортсменов и недостаточное раскрытие возможностей формирования специальной выносливости волейболистов.

**Выводы.** Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

Анализ данных научно-методической литературы показывает, что проведение специальной выносливости в волейболе является важным фактором достижения максимальных результатов высококвалифицированными спортсменами.

Вопросы эффективности выбора средств и методов для развития определенных характеристик всегда актуальны для исследования, поскольку они позволяют усовершенствовать и диверсифицировать процесс воспитания спортсменов.

#### **Список литературы:**

1. Холодов Ж. К., Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Москва., Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 2002. - 480 с.
2. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; / Ю. Н. Клещев. – Москва - ТВТ Дивизион, 2009. - 208 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантынь [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. – Москва.: Просвещение, 2010. – 35 с. – ISBN 978-6-10281-171-3.

## **ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ГРЕБЦОВ-КАНОИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ** *г. Ростов-на-Дону*

**Шевцов И. Д.**  
студент 4 курса ГБПОУ РО «РОУОР»  
**Научный руководитель:**  
преподаватель высшей категории  
**Титаренко Римма Викторовна**

Занятия гребным спортом предъявляют специфические требования к физическому развитию, двигательным и психическим способностям занимающихся, поэтому имеются определенные различия в методике определения спортивной пригодности в этом виде спорта. Изучение особенностей спортивной деятельности гребцов-каноистов показало, что для данного вида спорта характерны следующие признаки:

- состояние здоровья;
- темп биологического развития;
- особенности телосложения;
- специфические двигательные способности;
- относительные показатели физической работоспособности;
- подвижность в плечевых и лучезапястных суставах;
- мотивационные характеристики;
- социально-психологические критерии.

Многолетняя система подготовки гребцов-каноистов высокого класса рассчитана на 8-12 лет интенсивных тренировочных занятий и включает ряд мероприятий, связанных с отбором наиболее одаренных спортсменов [1; 2].

Количественные показатели морфофункционального состояния и физической подготовленности 9-10-летних детей для оценки предрасположенности к занятиям гребным спортом представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели морфо-функционального состояния для оценки предрасположенности детей к занятиям гребным спортом (Губа В.П., 2007)

№	Показатели здоровья	Возраст, лет	
		9	10
1	Длина тела, см	138,0-152,4	142,1-156,6
2	Масса тела, кг	30,1-46,7	34,0-50,5
3	Длина руки, см,	60,4-67,0	62,5-70,1
4	Длина туловища, см	51,3-56,6	53,2-57,8
5	Размах рук, см	140,8-158,2	144,8-162,2
6	Относительная мышечная масса,%	38,2-42,4	39,4-43,6
7	Длина руки, см/см длина тела	0,43 - 0,47	0,44 - 0,48
8	Окружность грудной клетки, см/см длина тела	0,46-0,51	0,47-0,52
9	Ширина плеч, см\см длина тела	0,23 - 0,25	0,24 - 0,26
10	ЖЕЛ, мл\кг масса тела	68,5 - 80,6	73,0-86,4
11	Подвижность плечевого сустава, градусы	144- 162	150-166
12	PWC <sub>170</sub> , кгм\мин\кг масса тела	17,8-19,0	18,5-20,5
13	Кистевая динамометрия, кг\кг масса тела	0,53-0,56	0,54-0,57
15	Группа здоровья	Первая и вторая	
16	Лабильность нервной системы	Высокая, выше среднего	
17	Дифференцирование усилий, кг	0,5-0,8	0,4-0,7
18	Уровень биологического созревания	Преимущественно	

		ретардированный и нормальный типы развития
--	--	---

В этом возрасте у отдельных занимающихся уровень биологического созревания организма начинает влиять на их двигательные возможности, поэтому данный фактор следует учитывать в процессе первичного отбора гребцов. Для дальнейших занятий гребным спортом целесообразно привлекать детей, имеющих отличную и хорошую комплексную оценки двигательных способностей [4]. Оценка двигательных способностей спортсменов для занятий гребным спортом представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка двигательных способностей спортсменов для занятий гребным спортом (Губа В.П.,2007)

№ п/ п	Показатели	Возраст, лет	Оценки, Баллы				
			1	2	3	4	5
1.	Бег 30 м, с	9	6,0	5,8	5,6	5,4	5,3
		10	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1
2.	Разница времени бега 3x10 м и бега 30 м, с	9	3,6	3,4	3,2	3,0	2,9
		10	3,4	3,2	3,0	2,9	2,8
3.	Прыжок в вверх с места, см	9	28	32	35	38	40
		10	30	34	38	41	44
4.	Подтягивания на перекладине, кол-во раз	9	4	6	8	9	10
		10	5	7	9	10	11
5.	Бег 600м, мин, с	9	2,45	2,35	2,27	2,20	2,15
		10	2,40	2,3	2,21	2,15	2,10
6.	Сумма отклонений времени при поднимании грифа штанги, с	9	5,4	4,9	3,6	2,2	0,8
		10	5,0	4,5	3,1	1,7	0,6
7.	Время удержания равновесия на подвижной опоре, с	9	15,5	17,0	17,9	18,6	21,4
		10	17,4	19,0	22,5	25,3	28,3
8.	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя, м	9	4,50	4,92	5,20	5,50	5,75
		10	4,70	5,10	5,45	5,75	6,05
9.	Разность результатов прыжков в длину с места (с помощью и без помощи рук), см	9	15	20	25	30	35
		10	20	25	30	35	40

У мальчиков в возрасте 9 лет длина тела должна составлять 138,0-152,4 см, в 10 лет – 142,1-156,6 см. Такой широкий диапазон ростовых характеристик позволит отобрать необходимый контингент гребцов.

Комплексная оценка двигательных способностей гребцов отражена в таблице 3.

Таблица 3 – Комплексная оценка двигательных способностей гребцов (Иссурин В.В,2010)

Оценки	Возраст, лет				
	9		10		
	Балл полового развития				
	0	1-2	0	1-2	3-4
«Отлично»	39	42	36	39	42
«Хорошо»	32	36	30	33	30
«Удовлетворительно»	25	30	23	26	30

Общее заключение о перспективности гребцов для дальнейших занятий спортом делается на основе комплексной оценки физической подготовленности соответствия индивидуальных показателей морфофункционального состояния должным характеристикам, уровню мотивации к занятиям спортом и должным характеристикам, уровню мотивации к занятиям спортом и двигательной активности, экспертного заключения уровня перспективности.

Таким образом, оценив специфические двигательные способности, морфофункциональные характеристики, уровень здоровья занимающихся, их биологический возраст, психофизиологические показатели и уровень притязаний, можно с достаточной степенью вероятности отобрать детей, предрасположенных к занятиям гребли на каноэ [3].

Решающим фактором, определяющим успешность обучения гребцов (возраст 9-10 лет) в детско-юношеской спортивной школе будет являться исходный уровень суммарных показателей морфофункционального состояния и специальной двигательной подготовленности.

Основной целью второй стадии отбора является выявление способных гребцов и определение их двигательных возможностей к дальнейшему спортивному совершенствованию. Анализ литературных данных говорит о целесообразности выбора дальнейшей специализации у мальчиков в возрасте 11-12 лет. На этом этапе целесообразно выбирать вид гребли, проверять соответствие морфофункциональных характеристик и подготовленности спортсменов требованиям данной специализации [5].

#### **Список информационных источников:**

1. Губа В.П. Никитушкин В.Г. Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. – Смоленск: СГИФК, 2007. – 220с.
2. Иссурин В.В. Блоковая периодизация спортивной тренировки; монография:/ В.В. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. - 288 с.
3. Корженевский А.Н., Квашук П.В. Новые аспекты комплексного контроля и тренировки юных спортсменов в циклических видах спорта / А.Н. Корженевский, П.В. Квашук// Теория и практика физической культуры. 2014. №6 – С. 20-23.
4. Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. / В.Г. Никитушкин М.: Физкультура и спорт, 2013. – 300с.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. – 2012. 102с.

# СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

*г. Ростов-на-Дону*

**Небежко З.Ю.**  
**студентка 1 курса ГБПОУ РО «РОУОР»**  
**Научный руководитель:**  
**преподаватель Ракачева Н.С.**

В современной подготовке высококлассных легкоатлетов все чаще прослеживается зависимость спортивных результатов от объема проделанной работы.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что для роста результатов спринтеров нужна интенсификация и специализация тренировочного процесса, что предполагает использование эффективных тренировочных средств.

Решающую роль в процессе развития физических качеств бегунов на короткие дистанции имеет воспитание скоростно-силовых качеств, поскольку высокий уровень их развития способствует достижению определенных спортивных результатов. В технологии современной подготовки бегунов на короткие дистанции используют широкий круг средств, а также методов, одним из которых можно назвать скоростно-силовую подготовку.

Скоростно-силовая подготовка может обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Она включает три основных направления, деление на которые носит условный характер и принято для простоты, четкости изложения и точности применения упражнений.

Во-первых, при скоростном направлении в подготовке решается задача повышения абсолютной скорости выполнения основного соревновательного упражнения или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, корпуса), а также их сочетаний – стартовый разгон и бег по дистанции. Необходимо облегчать условия выполнения этих упражнений: выбегание с низкого старта и ускорения с сокращением длины шагов, расстояния между барьерами, но повышать их темп: бег или многоскоки под гору, по ветру, отталкивание с возвышения 5-10 см; использовать специальные тренажеры с передней тягой и блоков, облегчающих вес тела на 10-15% (при отталкивании и в беге). Движения должны выполняться максимально быстро, желательнее, быстрее основного упражнения или его элемента, и чередоваться с заданной скоростью – 95-100% от максимальной. Быстрота движений достигается за счет совершенствования координации движений и согласованности в работе групп мышц (напряжение-расслабление). При непрерывном повторении упражнений быстроту можно повышать до

максимальной постепенно – это сохранит свободу и амплитуду движений. Закрепощение и даже натуживание – серьезный враг быстроты. Эти упражнения лучше выполнять в начале тренировочного занятия, после разминки, тщательно разогрев мышцы в предварительных повторениях (с меньшей скоростью) избранного упражнения.

Во-вторых, при скоростно-силовом направлении в подготовке решается задача увеличения силы сокращения мышц и скорости движений.

В-третьих, при силовом направлении в подготовке решается задача развития наибольшей силы сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения.

Для оценки эффективности скоростно-силовой подготовки настоятельно рекомендуется систематически применять метод различных контрольных упражнений, который предусматривает многократное изменение показателей: время, расстояние, вес, число повторений и др. Измерение необходимо проводить в стандартных условиях после разминки, через определенные интервалы (1 раз в 1-2 недели), и обязательно по этапам тренировки.

При выполнении специальных упражнений следует придерживаться методических правил:

- выражать ясно и понимать, какая двигательная задача решается в данном упражнении;
- развивать двигательные ощущения, мышечную память и контроль за свободой движений;
- следить за правильным рисунком, амплитудой, темпом и акцентами, а также угловыми значениями проявления максимальных мышечных усилий для избирательного и наиболее точного воздействия на определенные группы мышц в соответствии с рабочими фазами соревновательного упражнения;
- видеть и чувствовать главное звено и оценивать эффект от упражнения;
- повторное исполнение неточных движений чаще приносит только вред;
- использовать рефлекторную силу и эластичность предварительно растянутых мышц, постоянно стимулировать рефлекс на растяжение, выполняя упражнения в ритме упругих покачиваний;
- знать (а затем и чувствовать), что чем быстрее выполняется смена направления движения, переход от уступающего режима в работе мышц к преодолевающему, от сгибания к разгибанию, от "скручивания" к "раскручиванию", и чем короче путь торможения, тем большее воздействие испытывает ваш опорно-двигательный аппарат в данном упражнении, концентрируйте волевые усилия на энергичном взрывном характере проявления усилий;
- помнить, что число повторений в одном подходе должно быть до чувства легкого утомления, оптимально 25-30 в прыжковых упражнениях и

без отягощений, 10-15 в упражнениях с применением малых отягощений или усилий на тренажерах;

- до чувства утомления – полного утомления в подходе в упражнениях со средними отягощениями или усилиями; 4-6 повторений и 1-3 в упражнениях с большими и максимальными отягощениями. Продолжительность одного подхода для развития силы в пределах 10 с. Чем больше число повторений и время работы, тем больше развивается силовая выносливость. Отдых между подходами 3 мин. Используйте смешанные режимы:

- использовать эффект последействия – "свежих следов", чередуя применение малых отягощений (пояс, жилет 0,25% от вашего веса) в основном и специальных упражнениях на технику без отягощений;

- увеличивать постепенно до максимального темп при многократном повторении упражнений;

- следует помнить, что изменение скорости движений при выполнении специальных и основного упражнений (от медленного, среднего, быстрого до очень быстрого) значительно обновляет их содержание и вносит новое в ощущения исполнителя. Поэтому правильные, но медленные движения следует рассматривать только как разминочные и настроечные;

- нагрузка в силовой подготовке должна постепенно по неделям возрастать как по объему (большее число повторений), так и по интенсивности (увеличение веса отягощений или быстроты, темпа выполнения упражнений).

**Вывод.**

Тренировочный процесс в любом виде спорта является процессом высокой сложности, причем до последнего времени успех спортсмена определялся искусством тренера, его интуицией, способностью точно выявлять индивидуальные способности своего подопечного и определять необходимую меру воздействия объема тренировочных упражнений. На сегодняшний день мы можем говорить уже о «научном подходе» к планированию тренировочного процесса, где интуитивный подход можно заменить на научно обоснованные действия, опирающиеся на эмпирические данные, характеризующие физические данные спортсмена.

Анализ литературных источников, посвященный проблеме подготовки легкоатлетов-спринтеров, показал, что скоростно-силовая подготовка наряду со скоростной и технической подготовкой занимает особое место в тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции. В то же время, у специалистов нет единого мнения по поводу того, какие средства скоростно-силовой подготовки наиболее эффективны и в каком сочетании их лучше всего использовать.

#### **Список информационных источников:**

1. Кузнецова В.В. Проблемы силовой подготовки. – Физкультура и спорт, 2007. – 330с.
2. Озолин Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М.: Человек, 2010. – 175 с.
3. Официальный сайт всероссийской федерации легкой атлетики URL:

## **АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ К ОТВЕТСТВЕННОМУ СТАРТУ**

**г. Калининград**

**Хмелёва Е.П.,  
преподаватель ГБПОУ КО УОР**

**Актуальность.** Соревнования и соревновательная деятельность являются атрибутами спорта, целью и средством спортивной подготовки. Именно в процессе соревнований как своеобразной модели деятельности в экстремальных условиях проявляются максимальные возможности и скрытые резервы человека.

В настоящее время, наряду с повышением требований к научно-методическим аспектам различных сторон подготовки борцов греко-римского стиля, интересы практики диктуют необходимость все более полного изучения целесообразных способов и форм обучения спортсменов. Дальнейшее совершенствование системы подготовки может проходить как по пути увеличения объема и интенсивности нагрузки, так и по пути оптимизации самой методики, в частности, путем уточнения известных и поиска новых способов тренировки.

Анализ научно-методических работ по подготовке борцов греко-римского стиля показывает: вопросы предсоревновательного периода подготовки изучены достаточно хорошо, существует много работ, обобщающих достижения отечественных и зарубежных тренеров в подготовке к ответственному старту (С.В. Елисеев, 2001; Г.С. Туманян, 1998; В.В. Романов, А.Б. Петров, 2009; А.Н. Семенов, 1994), но многие аспекты подготовки изложены недостаточно полно.

При выборе направленности тренировочных занятий к соревнованиям у многих специалистов мнения расходятся. Одни утверждают, что необходимо вести работу, направленную на развитие специальной выносливости (Г.И. Мокеев, 1999; В. Сопов, 2004), вторые утверждают, что надо делать акцент на технико-тактическую подготовку (А.М. Кондаков, 2010; А.В. Медведь, 2000; В.И. Плотников, 2010), третьи – на развитие скоростно-силовых качеств (В.В. Шиян, 1996; Н.И. Тронин, 2000).

**Целью** нашего исследования является оптимизация процесса заключительного этапа подготовки борцов греко-римского стиля к ответственному старту.

**Организация исследования** проводилась в три этапа:

Первый этап исследования заключался в анализе научно-методической литературы по указанной проблеме.

На втором этапе на основе научно-методической литературы был разработан план предсоревновательного микроцикла для оптимизации

процесса заключительного этапа подготовки борцов греко-римского стиля к ответственному старту.

Третий этап заключается в экспериментальном обосновании плана предсоревновательного микроцикла для оптимизации процесса заключительного этапа подготовки борцов греко-римского стиля к ответственному старту.

**Результаты исследования.** Анализ научно-методической литературы, выявил, что вопросы непосредственно заключительного этапа предсоревновательной подготовки борцов греко-римского стиля к ответственному старту в условиях учебно-тренировочного сбора (УТС) изучены недостаточно полно, что и послужило поводом для проведения нашего исследования именно в этой области.

И.Д. Свищев (2001) отмечает, что главными методическими особенностями предсоревновательной подготовки являются:

- полное моделирование предстоящего соревнования. Целостное воспроизведение соревновательных условий предполагает имитацию соревновательных действий, режима выступления в соревнованиях и внешних факторов;

- минимальная продолжительность соревновательного поединка 5-15 с., поскольку именно столько продолжается активное противоборство соперников, после чего следует пауза отдыха 10-30 с.;

- объем технических действий за время непосредственной предсоревновательной подготовки увеличить невозможно, поэтому акцент надо делать на наработку проверенных технических действий;

- тактическая подготовка проводится с учетом сильных и слабых сторон технической подготовленности. Акцент делается на разработке стратегии и тактики ведения поединка с наиболее вероятным соперником;

- в борьбе имеются весовые категории, и в рамках своей весовой категории каждый борец должен стремиться к максимизации массы тела за счет мышц и ее минимизации за счет массы жира.

Непосредственно построение микроцикла определяется многими факторами. Однако к основным следует отнести следующие:

- определение основной направленности тренировки по дням и занятиям,

- распределение нагрузки в годичном макроцикле, на этапах тренировки и соответственно по микроциклам и дням,

- расчет и конкретизация тренировочных упражнений (С.М. Гордон, 2008).

Построение тренировки в форме микроциклов способствует наиболее полному использованию работоспособности спортсмена, позволяет целеустремленно и с оптимальным успехом решать главные задачи его функциональной адаптации, технического и тактического совершенствования, а также «подводить» его к соревнованиям в возможно лучшей спортивной форме (Д. Харре, 1971).

Предсоревновательный микроцикл формирует содержание реализационного мезоцикла и поэтому должен удовлетворять следующим требованиям:

1.Использовать специфические по виду спорта упражнения и задания, которые моделируют предстоящую соревновательную деятельность; здесь спортсмен должен достигать психологической готовности и устойчивости;

2.Развивать максимальные скоростные способности (мощность) и специфическую по виду спорта быстроту;

3.Обеспечивать полное восстановление утомительных тренировочных нагрузок предыдущего трансформирующего мезоцикла.

Еще одно требование касается психологической готовности к предстоящему соревнованию; ее значимость увеличивается по мере приближения к соревнованию, хотя психологическая подготовка включается в тренировочный процесс и на более ранних его этапах.

В литературных источниках указывается, что предсоревновательный микроцикл является частью реализационного мезоцикла, также называемого сужением (так как он опирается на принцип сужения). По существу, он предназначен для снижения общего уровня тренировочной нагрузки, однако предлагаемые способы достижения этой цели различны. Считается, что общий объем нагрузки должен быть уменьшен, однако существует много противоречий, связанных с продолжительностью тренировочного занятия и частным объемом высокоинтенсивных упражнений.

Сокращение общего объема тренировочной нагрузки и снижение объема интенсивных упражнений формирует основу для успешного выполнения двух групп упражнений:

- выполняемых с максимальной скоростью (их эффект зависит от реактивности центральной нервной системы и наличия энергоресурсов);

- специфических по виду спорта заданий, моделирующих технико-тактические ситуации предстоящих соревнований (хорошо восстановленные спортсмены могут лучше приблизиться к модельным соревновательным режимам и приспособиться к ожидаемым стресс-факторам) (В.Б. Иссурин, 2010).

**Выводы.** С учетом изложенного нами были сформулированы основные положения плана предсоревновательного микроцикла борцов греко-римского стиля к ответственному старту, который должен быть построен по плану ударного недельного микроцикла заключительного этапа предсоревновательной подготовки. Нагрузка должна быть распределена по дням недели. Тренировочные занятия в первой половине дня должны включать упражнения и задания, направленные на развитие скоростно-силовых качеств (работа на блочном тренажере) и технико-тактическую подготовку (отработка технических действий), на воспитание общей выносливости (кросс по пересеченной местности) и технико-тактическую подготовку. План тренировочных занятий во второй половине дня предусматривает единую форму проведения тренировочного занятия, направленную на воспитание специальной выносливости и технико-

тактическую подготовку в учебно-тренировочных схватках. Также должно быть выделено тренировочное занятие для проведения схваток по правилам вида спорта.

#### **Список информационных источников:**

1. Греко-римская борьба: Пример. прогр. спорт. под-гот. для ДЮСШ, СДЮШОР: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2004. -270 с.: табл.
2. Крикуха Ю.А. Греко-римская борьба: основы подбора и планирования учебного материала в группах подготовки юных борцов : учеб. пособие / Крикуха Ю.А., Грузных Г.М.; СибГАФК. - Омск, 1999. - 71 с.
3. Нгуен К.Х. Тактико-психологическая подготовка в зависимости от когнитивных способностей теннисистов 13-16 лет : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Нгуен Куок Хай; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. унт физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2011. - 130 с.: ил.
4. Радунович Г. Л. (СФРЮ). Влияние специальной тренировки и соревнований на показатели работоспособности юных баскетболистов Черногории : дис.... канд. пед. наук / Радунович Г. Л. (СФРЮ); Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1981. - 173 с.: ил.
5. Тарабрина И.В. Тренировочно-учебный процесс спортсмена-борца // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сборник материалов XV Международной научнопрактической конференции /Под общ.ред. С.С.Чернова. - Новосибирск: Издательство НГТУ, 2010. -466 с., - С. 425-430
6. Тарабрина И.В. Развитие специальной выносливости борцов греко-римского стиля // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук №04 (75) апрель 2015. Часть II. Москва, Институт Стратегических Исследований, «Литера». 2015., №04 (75). 324 с., С.152-155

### СЕКЦИЯ 3

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

---

### ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛЫ ДЗЮДОИСТОВ

*г. Брянск*

преподаватель  
общепрофессиональных дисциплин  
ФГБУ ПОО «БГУОР»  
Егорова М.А.

Мировые современные достижения в спортивной борьбе сегодня настолько велики, что без систематической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокую результативность в зрелом возрасте спортсмена. Подготовка юных борцов – одна из главных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа спортивной борьбы в стране. Вопросы подготовки борцов в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. И от того, насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, процесса начального становления технического мастерства, уровня развития специальных физических качеств, во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

На современном этапе развития борьбы значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности [3,5,6].

Наиболее успешно в соревновательной деятельности выступают спортсмены, обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что проявляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство дистанции», «чувство ковра», «чувство соперника», «чувство равновесия», «чувство ритма», «чувство темпа» и т.д. [2,4,5].

Развитие силовых качеств юных дзюдоистов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. В данном случае, если не применять углубленной тренировки силовой и координационной направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития этих качеств.

В связи с вышеизложенным целью **нашего исследования** является изучение особенностей развития силовых способностей у дзюдоистов 15-16 лет, а также разработка эффективных методов развития данных качеств.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе ФГБУ ПОО «БГУОР» с сентября 2021 по март 2021 года. В исследовании принимали участие 10 спортсменов.

Соревновательная деятельность юных борцов предусматривает выполнение специализированных двигательных действий высокой сложности в самых различных функциональных состояниях (от устойчивого до тяжелых проявлений утомления) и при различных условиях внешней среды (от комфортных до исключительно сложных).

При развитии силовых качеств необходимо стремиться к повышению нагрузки до максимальной с одновременным увеличением длительности ее воздействия, ориентируясь на условия соревновательной деятельности. Поэтому в нашем эксперименте мы решили применить метод «круговой тренировки», которая является одной из рациональных форм организации спортивной подготовки. В круговой тренировке использовалось только восемь станций (упражнений). Длительность работы на каждой станции составляла почти одну минуту. На выполнение упражнений отводилось 40 секунд, оставшееся же время спортсмен использовал для отдыха и перехода к другому упражнению (станции). Соответственно время работы на восьми станциях составляло столько же, сколько длится общее время схватки в дзюдо.

Круговая тренировка выполнялась один раз в день и всегда только после разминки, которая включала в себя бег, общеразвивающие упражнения и акробатические упражнения. Продолжительность работы на одной станции составляла 40 секунд. После прохождения одного круга (восемь станций) спортсмен отдыхал семь – восемь минут, восстанавливаясь практически до исходного уровня, который он имел после разминки. Проходя 6 кругов по восемь станций в каждом, дзюдоист тратил в среднем 86 минут тренировочного занятия. Проводились такие тренировки 3 раза в неделю. Вес отягощений, на каждой станции при 40 секундах работы не превышал 60-80 % от максимума. Скорость выполнения упражнений на станции была максимальная. Все это обеспечивало различную направленность тренировочного процесса скоростно-силового характера. При 40 секундной работе спортсмены независимо от весовых категорий выполняли на первой станции не более 2–3 подъемов на канат, на второй – 25–30 напрыгиваний на высоту 0,7 м, на третьей – 15–20 подъемов штанги, на четвертой – не более 24–26 разгибаний туловища, на пятой – 25–30 перемещений штанги, на шестой – не более 20–26 сгибаний-разгибаний туловища, на седьмой – 15–20 подъемов штанги, и на восьмой – не более 10–12 бросков манекена.

На начальном этапе нашего исследования нами было проведено первичное тестирование уровня развития силовых способностей юных дзюдоистов 15-16 лет, результаты которых мы сравнили с данными возрастных нормативов, взятых из «Сборника примерных программ по дзюдо для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ и СДЮСШОР», что отражено на рисунке 1.

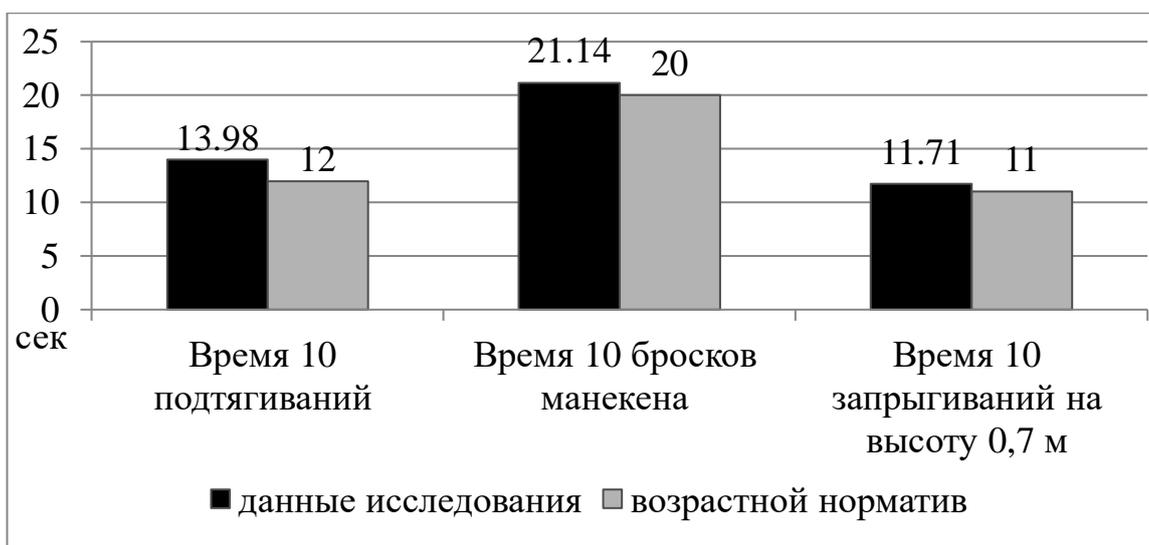


Рис.1. Сравнение исходного уровня показателей специальной силовой подготовленности юных борцов

Из рисунка 1 видно, что борцы нашей группы немного уступают в показателях специальной силовой подготовленности по сравнению с примерными литературными данными. Так, результат во времени подтягивания уступает результату литературных данных на 14,1%, время бросков манекена у спортсменов экспериментальной группы хуже среднего литературного времени на 5,4%, а время запрыгиваний на высоту 70 см. на 6%.

Сравнивая результаты первичного тестирования собственно-силовых способностей, мы также наблюдаем различия в результатах наших исследований по сравнению с примерными средними литературными данными во всех показателях (рис. 2).

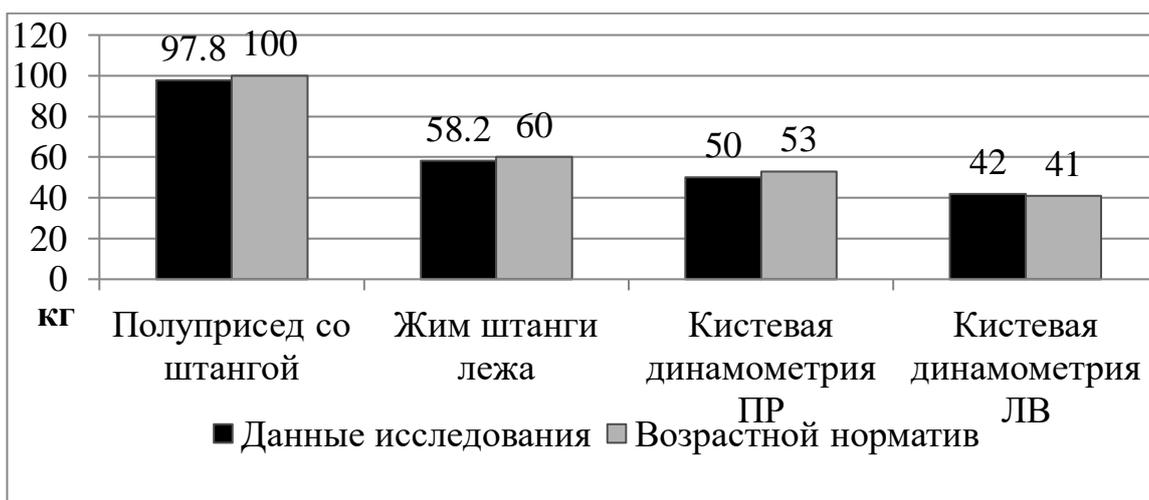


Рис. 2 Сравнение собственно-силовых показателей исходного уровня юных борцов

Сравнивая результаты первичного тестирования собственно-силовых способностей, мы также наблюдаем различия в результатах наших исследований по сравнению с примерными средними литературными данными во всех показателях на 2,5%, в жиме штанги лежа на 3%, в

показателях кистевой динамометрии правой рукой на 6%, в показателях левой руки на 2,3%

На заключительном этапе нашего эксперимента было проведено повторное тестирование юных спортсменов.

Анализируя конечные данные, следует отметить, что прирост произошел по всем показателям (таб. 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей силовой подготовленности за время педагогического эксперимента

№	Тесты	Показатели		Прирост в %	
		До эксперимента	После эксперимента		
1.	Время 10 подтягиваний (сек)	13,98	11,27	-19,38	
2.	Время 10 бросков манекена (сек)	21,14	19,6	-7,28	
3.	Время 10 запрыгиваний на высоту 0,7 м (сек)	11,71	10,2	-12,89	
4.	Прыжок в длину с места (см)	194,2	213	9,13	
5.	Полуприсед со штангой (кг)	97,8	114,2	16,4	
6.	Жим штанги лежа (кг)	58,2	64,4	6,2	
7.	Кистевая динамометрия (кг)	пр	51	54	3,0
		лв	41	44	3,0

Согласно полученным данным прирост в показателях силовой подготовленности увеличился:

- время выполнения 10 подтягиваний улучшилось на 19,38%;
- время выполнения 10 бросков манекена улучшилось на 7,28%;
- время выполнения 10 напрыгиваний на высоту 0,7 м улучшилось на 12,89%;
- результат в прыжках в длину с места улучшился на 9,13%.

Самый наибольший прирост оказался во времени выполнения 10 подтягиваний на перекладине и составил 19,38 %, а самый наименьший прирост оказался в кистевой динамометрии и составил в среднем 6%.

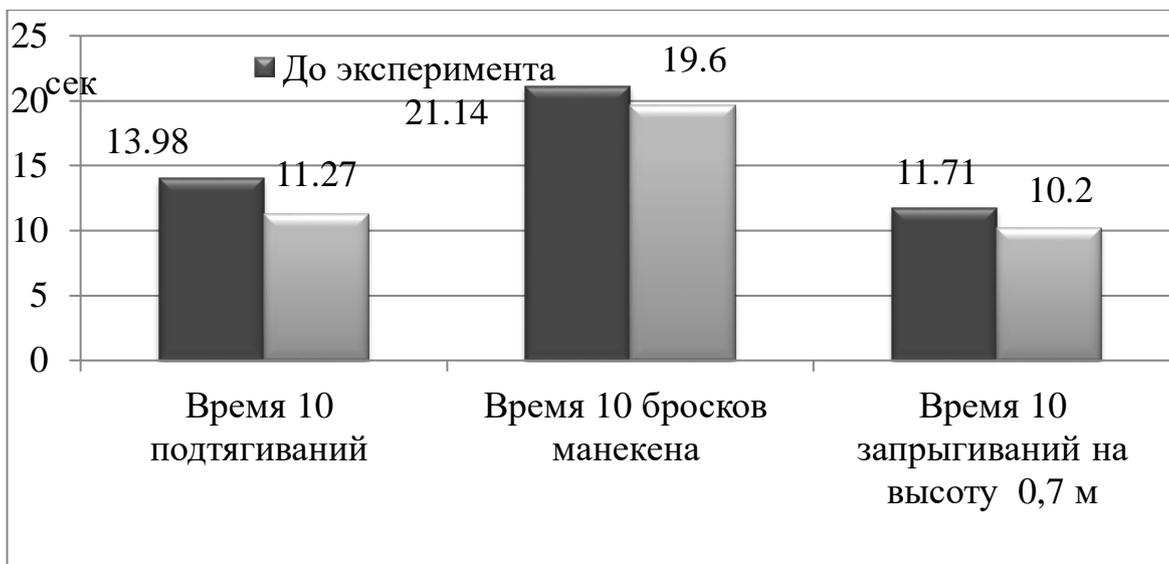


Рис.3 Сравнительная характеристика результатов тестовых упражнений  
Измерение силовых способностей характеризуется степенью нервно-мышечного напряжения при выполнении силовых упражнений.

К их числу мы отнесли приседание в частичной амплитуде, где у участников эксперимента прирост составил 14,4%, и жим штанги лежа, где прирост возрос на 9,2% (рис. 4).

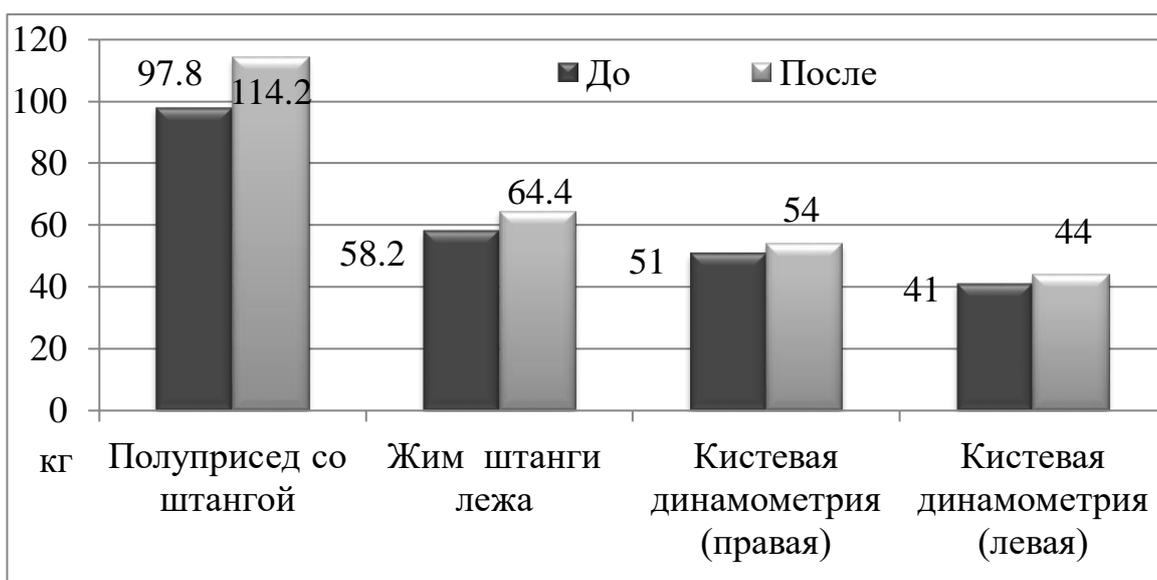


Рис.4 Сравнительная характеристика результатов силовых упражнений  
В ходе педагогического эксперимента повысилась сила левой кисти занимающихся на 6,8 %, а правой кисти – на 5,6%.

Следовательно, исходя из результатов проведенного исследования, можно говорить об улучшении показателей силовых возможностей юных борцов, что подтверждает эффективность предложенной нами методики.

По результатам проведенного исследования было установлено, что применение круговой тренировки для силовой подготовки позволяет повысить уровень данных двигательных качеств юных дзюдоистов 15 – 16 лет.

Необходимо помнить, что такую нагрузку необходимо использовать со спортсменами, чья квалификация не ниже 1 разряда и стаж занятий не менее 4 лет, так как они уже набрали необходимый объем нагрузки и их организм способен переносить длительную нагрузку повышенной интенсивности.

Направленность методики совершенствования координационно-силовой подготовленности юных дзюдоистов должна соответствовать особенностям соревновательной деятельности. Рекомендуется выделить наиболее перспективные атакующие технические действия для дзюдоистов в каждой весовой категории и определить, соответственно, эффективные для них программы подготовки. При разработке эффективной методики подбора направленности средств координационно-силовой подготовки необходимо учитывать индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного дзюдоиста, с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов.

Для каждого из спортсменов рекомендуется подобрать такие упражнения или комплексы упражнений, которые бы в большей степени по своим внешним проявлениям были схожи с его «коронными», излюбленными приемами. В связи с этим для этого спортсмена надо разработать тренировочную программу по координационно-силовой подготовке для тех групп мышц, которые в большей мере задействованы в проведении приемов.

#### **Список информационных источников:**

1. Анатомия (с основами спортивной морфологии). В 2 т. Т. 1: учебник для студ. физкультурных вузов / П.К.Лысов, М.Р.Сапин. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 256 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании /Б.А.Ашмарин. – М., 2018. – 228 с.
3. Герасимов, К.А. Специальная физическая подготовка (самбо) /К.А.Герасимов. – Саратов, 2019.– 256 с.
4. Дахновский, В.С. Подготовка борца высокого класса / В.С.Дахновский, С.С.Лещенко. – Киев: Здоровья, 2012. – 189 с.
5. Кузнецов, В.В. Методы силовой подготовки спортсменов высших разрядов /В.В.Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 2017.– 198с.
6. Талькин, Г. П. Физическая и волевая подготовка студентов, занимающихся спортивной борьбой /Г.П.Талькин. – Воронеж, 2002.– 155с.

## **ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В ГИМНАСТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИНАХ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

*г. Ростов-на-Дону*

**Коржова Е.Р.**  
студентка 4 курса ГБПОУ РО «РОУОР»

**Научный руководитель:**  
преподаватель высшей категории  
**Титаренко Р. В.**

Отсутствие возможности четкого выявления способностей на начальном этапе подготовки, а также сложный характер взаимоотношений между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретенными, являющимися следствием специально организованной тренировки, предопределили характер процесса спортивной ориентации и отбора [3]. Процесс спортивной ориентации на занятия конкретным видом гимнастики должен базироваться на системе научно-обоснованных рекомендаций о целесообразности занятий ребенка. При этом, осуществляя ее, необходим учет таких факторов как: устойчивость интереса ребенка к занятиям гимнастикой, его склонности и двигательные способности, социальные и бытовые условия жизни, обучаемость и индивидуально-психологические особенности личности, важные для достижения спортивного мастерства.

Повышению эффективности процесса формирования осознанного и активного отношения к занятиям гимнастикой может способствовать систематическое убеждение спортсменов в значимости учебно-тренировочных занятий для укрепления здоровья, совершенствования двигательной функции, обогащения жизненным опытом (эстетическим, эмоциональным, нравственным, спортивным, опытом общения), необходимым для будущей трудовой деятельности. В процессе решения проблемы повышения эффективности любой деятельности человека, в том числе физкультурно-спортивной, необходимо исходить из того, что в целом ее можно представить потребностью, мотивацией, целью, задачей [4;5].

Если раскрыть их содержание, получится следующий ряд: потребность – мотив – цель – действие – условие достижение цели – результат. То есть, только тогда, когда человек осознает ценность предстоящей деятельности, у него возникает желание активно в нее включаться. В связи с этим, спортивный отбор и ориентация на занятия гимнастикой должны предполагать просвещение в области этого вида спорта: обогащение детей и их родителей разносторонними знаниями в области гимнастики. Для этого необходимо использовать консультации, беседы с родителями и детьми. В процессе их осуществления можно также уточнить, чем вызван интерес ребенка к гимнастике: чувственными, эмоциональными побуждениями или осознанным отношением.

В беседе выясняются причины зарождения и устойчивость интереса, склонности и способности к занятиям гимнастикой.

Необходимо учитывать, что процесс подготовки гимнастов представляет собой многолетний и сложный путь от новичков до высококлассных спортсменов, который по признаку прогрессивно усложняющихся задач подразделяется на несколько этапов. Первый этап традиционно начинается с отбора детей в спортивные школы на отделение гимнастики.

Снижение возраста начала спортивной специализации детей как одна из общих тенденций в современном спорте обозначила и ранние сроки отбора и начальной подготовки в гимнастических дисциплинах – 4-6 лет.

Однако нормирование нагрузки для занимающихся 4-6 лет значительно отличается от последующего. Тренировки с детьми данного возраста рекомендуется проводить в форме 20-30 минутного урока три раза в неделю, так как четко организованные групповые занятия большей продолжительности могут иметь чрезмерную эмоциональную нагрузку. При этом необходимо учитывать, что на этапе отбора и начальной подготовки большинство детей 4-6 лет еще психологически не готово к групповым занятиям. Это проявляется в испуге, растерянности, незаинтересованности. В связи с чем тренеру необходимо постоянно стимулировать развитие социальных навыков и проявление положительных эмоций у занимающихся. Но как бы рано ни проявлялись склонности, способности, интересы детей к гимнастике, официально занятия разрешены с 7-летнего возраста [2].

Началу серьезных занятий в данном возрасте, с одной стороны, благоприятствует уровень интеллектуального развития, обеспечивающий осознанное отношение ребенка к учебно-воспитательному процессу и сопутствующую активность при овладении учебным материалом. С другой стороны, эластичность мышечно-связочного аппарата, лабильность психофизической и моторной сфер облегчают корректировку развития физических и интеллектуальных способностей в соответствии с прогнозируемой направленностью. Именно к этому возрастному периоду уже в достаточной мере созревают функции органов и систем организма, формируются психические и личностные свойства, необходимые для осознанного овладения движениями. Этап отбора и начальной подготовки охватывает дошкольный (4-6 лет) и младший школьный возраст (7-8 лет). Этап фактически распадается на 2 подэтапа: отбор и собственно начальная подготовка. На первом году обучения (первом подэтапе) в основном используется игровой метод [3;4].

На втором подэтапе начальной подготовки проводится планомерное освоение в основном программного материала и в значительно меньшей степени – классификационного. Наибольшее место отводится общей физической и хореографической подготовке. Годовой объем работы у спортсменов на этапе начальной подготовки невелик и колеблется в пределах 100-150 ч. Он в значительной степени зависит от продолжительности этапа начальной подготовки, которая, в свою очередь, связана со временем начала занятий спортом [4].

Специалисты выражают однозначность суждений относительно продолжительности этапа начальной подготовки – 2-3 года, вплоть до определения специализации. Занятия обычно проводятся 3 раза в неделю по 1,5-2 часа. В связи с тем, что дети 7-8 лет уже отличаются друг от друга по ряду морфофункциональных и психологических характеристик, при формировании групп начальной подготовки рекомендуется объединять детей данных возрастов в отдельные группы. Учитывая незрелость опорно-двигательного аппарата и нервнорегуляторных механизмов детей, ведущее значение в технологии подготовки имеет щадящий режим нагрузок.

Поскольку дошкольный и младший школьный возраст является сенситивным для формирования личности ребенка, важно уже на этапе начальной подготовки проводить планомерную работу по формированию спортивного характера. Большую значимость мнения педагога в формировании оценок у детей младшего школьного возраста следует использовать для развития чувства коллективизма, товарищества, стремления к победе. Начальную подготовку в гимнастике целесообразно рассматривать как период создания прочной двигательной базы для дальнейшего специализированного технического совершенствования [5].

### **Список информационных источников**

- 1 Бирюк Е.В. Подготовка квалифицированных гимнасток/отбор: методические рекомендации. Киев, 2011. 34 с.
- 2 Грецов А.Г., Попова Е.Г. Возрастные особенности развития и педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания. СПб., СПбНИИ физической культуры, 2009. 68 с.
- 3 Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора /Теория и практика физической культуры. М., 2006. №8. С.24
- 4 Зябкина И.Г. Педагогические основы для отбора детей для занятий сложнокоординационными видами спорта (на примере художественной гимнастики). Л., 2009. 24 с.
- 5 Селуянов В. Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 112 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОЙ ГИПОКСИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ**

*г. Ростов-на-Дону*

**Махнова А.В.**

**студентка 4 курса ГБПОУ РО «РОУОР»**

**Научный руководитель:**

**преподаватель высшей категории**

**Титаренко Р. В.**

Известно, что в спорте без применения способов коррекции функционального состояния и работоспособности достичь значительных показателей практически невозможно. Одним из самых распространенных способов коррекции умственной работоспособности является применение гипоксической тренировки.

Тренировка в искусственных гипоксических условиях (особенно в барокамерах) имеет ряд значительных преимуществ, в их числе: возможность регулирования в широком диапазоне давления воздуха и парциального давления кислорода, возможность сочетания гипоксической тренировки с тренировкой в нормальных условиях, отсутствие организационных и методических проблем, связанных с переездами в горы, акклиматизацией и реакклиматизацией, переменой привычного режима жизни, погодными и климатическими условиями. Вместе с тем необходимо помнить, что даже при

максимальном стремлении сгладить недостатки искусственных условий, создаваемых в барокамерах и климатических камерах, нагрузка оказывается эффективной лишь в отношении функциональной подготовленности спортсмена [3].

Что касается важнейших компонентов технико-тактического мастерства, то при работе на велоэргометрах для велосипедистов всегда существует вероятность отрицательного влияния на важнейшие пространственно-временные и динамические характеристики движений, серьезных нарушений оптимальных вариантов спортивной техники.

Следует упомянуть и о существенных психических трудностях, с которыми приходится сталкиваться спортсмену при тренировке в условиях искусственной гипоксии, поэтому искусственная гипоксическая тренировка должна рассматриваться лишь как дополнение к естественной тренировке в равнинных и горных условиях, составлять относительно незначительный процент (не более 4-5%) от общего объема работы в течение года и не планироваться в недели, непосредственно предшествующие главным соревнованиям.

В барокамере имеются комнаты отдыха, медицинский кабинет, помещения для массажа, приема физиотерапевтических процедур, питания и др. В общей сложности в барокамере одновременно может находиться до 40 человек. Высота подъема в ней может изменяться в диапазоне 1000-4000 м.

В настоящее время в некоторых странах реализованы проекты создания гигантских тренировочных центров-барокамер, где спортсмены могут одновременно проживать и тренироваться в условиях, максимально приближенных к естественным (беговая дорожка, плавательный бассейн).

В последние годы было выдвинуто предположение, согласно которому наибольшая эффективность искусственной гипоксии имеет место в случае, когда спортсмены проживают в условиях среднегорья и высокогорья, а тренируются на равнине. Другие сочетания (проживание и тренировка в условиях среднегорья, проживание на равнине или в низкогорье, а тренировка в среднегорье и высокогорье) являются менее эффективными. Уже в настоящее время многие спортсмены живут в специальных домах с пониженным парциальным содержанием кислорода, соответствующем высоте 2000-3000 м над уровнем моря, а тренируются в обычных условиях [2].

Существенным в комбинированном методе было то, что тренировка с применением гипоксической гипоксии проводилась в покое в свободное от тренировочного процесса время, что создавало условия для отдельного действия на организм спортсмена гипоксической гипоксии и гипоксии нагрузки. Тренировка спортсменов осуществлялась в строгом соответствии с планами спортивной подготовки. В ней сохранялись все условия для совершенствования техники и тактики соревновательной деятельности.

Для выявления эффективности комбинированного метода были проведены многочисленные исследования по выявлению его эффективности и механизмов действия. Тренировочный эффект комбинированного метода

определяется действием на организм спортсменов как гипоксической гипоксии, так и гипоксии нагрузки [1;3].

Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка спортсменов должна проходить на фоне планового тренировочного процесса спортивной тренировки в покое, когда спортсмен может расслабиться и, когда усилия его компенсаторных механизмов могут быть направлены на компенсацию только гипоксической гипоксии.

Кроме интервальной гипоксической тренировки, действующей на спортсменов в покое, их организм испытывает действие гипоксии нагрузки, сопровождающей напряженную мышечную деятельность во время тренировочных нагрузок в плановом тренировочном процессе.

Комбинированный метод гипоксической тренировки является более эффективным тренировочным средством, чем длительная тренировка спортсменов в горах либо в условиях искусственной гипоксической среды в барокамерах. Он более эффективен, чем сочетанный метод гипоксической тренировки, когда спортивные нагрузки выполняются в условиях пониженного парциального давления кислорода, при которых работоспособность существенно снижается из-за аддитивного действия гипоксической гипоксии и гипоксии нагрузки, усиливающего развитие тканевой гипоксии и ее повреждающего действия на организм.

При комбинированном методе гипоксической тренировки особое значение придается планированию тренировочных нагрузок, их направленности, учету объема и интенсивности в микроциклах спортивной тренировки, во время которых в часы, свободные от спортивных тренировочных занятий, осуществляется процесс интервальной гипоксической тренировки [1].

В настоящее время в спорте высших достижений наибольшее распространение получили два метода нормобарической гипоксической тренировки.

В первом случае спортсмен находится в замкнутом пространстве (помещение, барокамера, специальная палатка), в которое подается воздух с пониженным содержанием кислорода при нормальном атмосферном давлении. Достоинством этого метода является то, что имеется возможность выполнять одновременно физические упражнения и экономить время на тренировку, поскольку гипоксическая тренировка может быть совмещена со сном. Однако у этого метода имеются ряд недостатков. Процентное содержание кислорода в подаваемом воздухе ограничено по соображениям безопасности. Установлено, что оптимальная концентрация кислорода в подаваемом в палатку воздухе должна соответствовать концентрации кислорода на высоте от 2500 до 3500 метров над уровнем моря (содержание кислорода 15,4% -13,6%). Подача воздуха с более низким содержанием может вызвать головные боли, потерю аппетита и боль в суставах, а также затруднения в восстановлении после физических тренировок в нормальных условиях. Этот метод даже при такой относительно слабой степени воздействия дает положительный тренировочный результат, однако, как и в

гипобарической барокамере, метод не позволяет в динамике, когда спортсмен выполняет физические упражнения, точно дозировать силу гипоксического воздействия [2;4].

Во втором случае, спортсмен определенное время дышит через маску воздухом с уменьшенной концентрацией кислорода – «поднимается на высоту», а затем атмосферным воздухом – «опускается на уровень моря». При этом средняя продолжительность одной гипоксической тренировки составляет 60 минут. Длительность интервалов дыхания и концентрация кислорода подбираются индивидуально для каждого спортсмена и могут легко корректироваться в процессе тренировки. При этом «высота подъема» может достигать до 5800 м и более (чему соответствует содержание кислорода 10%-9%), причем без опасности каких-либо отрицательных последствий для спортсмена. Кроме того, поскольку в процессе каждого сеанса тренировки спортсмен многократно (5–10 раз) «поднимается на высоту» и «опускается на уровень моря», при этом положительный эффект тренировки еще более усиливается [4].

Ведущим фактором, действующим на спортсмена при нахождении в гипоксической воздушной среде, является снижение парциального давления кислорода. Гипоксия стимулирует адаптационную систему организма, усиливает защитную систему, переводит организм на более высокий уровень функционирования.

#### **Список информационных источников:**

1. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья: моногр. / Ю.В. Байковский. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 643 с.
2. Малеев Д. О. Применение средств искусственной гипоксии в подготовке лыжников-гонщиков высоких спортивных разрядов на основе индивидуализации тренировочных нагрузок / Д. О. Малеев, В. Н. Потапов, С. В. Литвин // Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Humanitates. 2017. Том 3. № 2. С. 260-271.
3. Никоноров А. Адаптация к гипобарической гипоксии в спортивной практике / Александр Никоноров. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. - 236 с.
4. Радченко А.С., Шабанов П.Д. Влияние гипероксии и гипоксии на адаптацию при мышечной работе.-2018. Т.- 16 №3.- с.68-77

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ**

*г. Ростов-на-Дону*

**Спевакова А.К.**  
**студентка 3 курса ГБПОУ РО «РОУОР»**  
**Научный руководитель:**  
**преподаватель высшей категории**  
**Титаренко Р. В.**

Профилактика травм и заболеваний спортсменов предполагает работу по устранению факторов риска, которым они подвержены в условиях подготовки и участия в соревнованиях.

Наиболее типичными ошибками тренеров и спортсменов, приводящими к травмам, являются следующие: недостаточное внимание к установлению эффективной нетравмоопасной спортивной техники; нерациональное чередование нагрузок, когда последующее занятие проводится на фоне выраженного утомления после предыдущего; применение излишне продолжительных дистанций, приводящих к глубокому утомлению; сверхвысокая интенсивность работы, не соответствующая уровню адаптации мышечной, костной и волокнистой тканей; злоупотребление бегом по песку и пересеченной местности; недостаточно эффективная разминка; отсутствие восстановительных средств между стартами и отдельными тренировочными занятиями с большими нагрузками; отсутствие контроля качества спортивных сооружений, мест занятий, инвентаря, обуви, одежды, питьевого режима, питания, применения фармакологических средств [1].

Целенаправленная работа по устранению этих ошибок способна свести спортивный травматизм к минимуму. Для эффективной профилактики спортивного травматизма в различных видах спорта необходимо знать наиболее распространенные типы повреждений, их локализацию и этиологию.

Большое значение для профилактики спортивных травм имеет комплексное обследование спортсмена, которое предполагает определение наличия последствий предыдущих травм, выявление нестабильности суставов, характеристику состояния мышц и связок, выявление тугоподвижности мышц, а также связок. Результаты этих исследований в значительной мере должны определять содержание тренировочного процесса: развитие гибкости, укрепление мышц и связок, характер разминки. Устранение даже отдельных факторов риска способно стать существенным фактором профилактики заболеваний и травм. Например, эффективная профилактика травм в области плеча у пловцов может быть обеспечена широким применением упражнений, направленных на развитие гибкости, силовой подготовкой на тренажерах, разнообразием упражнений в воде, особенно в состоянии прогрессирующего утомления спортсменов [2].

Укрепление мышц нижних конечностей, широкое применение упражнений, направленных на повышение подвижности в суставах, значительно снижает травмы у футболистов [4]. Силовые упражнения, укрепляя мышцы, сухожилия, связки, способствуя развитию костной ткани, во многом обуславливают профилактику травм в единоборствах, тяжелой атлетике [5]. Скоростно-силовые виды спорта (спринтерский бег, прыжки, метания, тяжелая атлетика) требуют особого внимания к развитию гибкости, полноценной разминке. Это обусловлено тем, что тугоподвижная, плохо растягиваемая мышца представляет очевидную проблему в отношении вероятности травмы. Такая мышца ограничивает амплитуду движений, что

приводит к частым растяжениям и разрывам на участке мышечно-сухожильного соединения, поэтому работа над повышением растяжимости мышечной и соединительной тканей имеет большое значение для профилактики повреждения мышц, сухожилий, суставной капсулы и связок [2].

Укрепление мышц, связок и сухожилий является существенным для профилактики травм, которые могут возникнуть в результате чрезмерного растяжения, вероятность которого очень велика в процессе как тренировочной, так и соревновательной деятельности. Это предопределяет органическую взаимосвязь процесса развития силовых качеств, предусматривающего гипертрофию мышечной и соединительной тканей, и процесса развития гибкости, направленного на повышение растяжимости мышц и соединительной ткани. Рационально построенная разминка является важным фактором снижения вероятности травм. В то же время нарушение основных принципов ее построения – дополнительный фактор риска [3].

В частности, первая часть разминки должна быть направлена исключительно на повышение внутренней температуры, способствующей снижению вязкости мышц. Этому способствует бег невысокой интенсивности, различные гимнастические упражнения, не требующие предельной амплитуды движений, силовые упражнения с небольшими отягощениями. Только после подготовки мышц и соединительной ткани можно переходить к упражнениям на растягивание. Применение упражнений на растягивание в начале разминки при высокой вязкости мышц существенно повышает вероятность повреждения мышц, сухожилий и связок. Большое значение для профилактики травм имеет рациональное построение программ занятий, микроциклов и мезоциклов.

За счет оптимального построения этих структурных элементов удастся избежать ряда основных факторов риска спортивной травмы: излишней продолжительности однообразных тренировочных нагрузок, нерационального чередования нагрузок и отдыха, отсутствия рационального соотношения микроциклов напряженной работы, стимулирующих адаптационные реакции, и восстановительных микроциклов, создающих условия для полноценного восстановления и протекания адаптационных реакций.

#### **Список информационных источников:**

- 1 Башкиров В.Ф. Причины травм и их профилактика// Теория и практика физической культуры. - 2009. -№ 9. - С. 33-35.
- 2 Воробьев Г.П. Почему возникают травмы и как их предупредить // Теория и практика физической культуры. - 2010.- № 9. - С. 31-33.
- 3 Зеттерберг К. Повреждения костей // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. - К.: Олимпийская литература, 2002. - С. 42-51.
- 4 Иорданская Ф.А. Функциональная готовность и состояние здоровья спортсменов в процессе долговременной адаптации к напряженным физическим нагрузкам // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 4. -С. 41-44.

- 5 Йоргенсен У. Роль правил и судейства в профилактике травм // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. - К.: Олимпийская литература, 2002. - С. 184-189

## СЕКЦИЯ 4 ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

---

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ *г. Туансе*

**Жуков Д.С.**  
студент 3 курса ГБПОУ КК ТСПК  
Специальность 49.02.01 «Физическая культура»  
Руководитель: Алферова М.Г.

Дзюдо является одним из сложных видов спортивной деятельности, требующей полной отдачи физических и психологических сил. Занятия этим видом спорта постоянно ставит проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю [1].

Как утверждает Игуменов В.М., «состязания в дзюдо – процесс сложный, пугающий и напряженный. Перед выходом на татами и началом схватки начинающие спортсмены нервничают, испытывают страх поражения, и для очень многих начинающих дзюдоистов эти чувства могут стать сильной помехой выступлению» [4].

Успешность выступлений дзюдоистов в соревнованиях подкрепляется требованиями к их психофизической подготовленности. Исходя из вышесказанного, можно с уверенностью сказать, что психологическая подготовка юных дзюдоистов имеет большое значение. Вот почему рассматриваемая в работе тема является **актуальной**.

**Объект исследования:** тренировочный процесс детей, занимающихся дзюдо.

**Предмет исследования:** показатели психологической подготовленности детей 11-12 лет, занимающихся дзюдо.

**Цель исследования** – выявить уровень психологической подготовленности детей 11-12 лет, занимающихся дзюдо и разработать индивидуальные практические рекомендации для оптимизации тренировочного процесса.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу и издания периодической печати по теме исследования.
2. Выявить уровень психологической подготовленности детей 11-12 лет, занимающихся дзюдо.
3. Разработать практические рекомендации, направленные на оптимизацию тренировочного процесса детей 11-12 лет, занимающихся дзюдо.

Совокупность цели и задач обусловили выбор соответствующих **методов исследования:**

- анализ источников (литературы и Интернет-ресурсов);
- тестирование;
- статистические методы обработки результатов.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что применение разработанных практических рекомендаций, направленных на оптимизацию тренировочного процесса детей, занимающихся в секции дзюдо, будут способствовать повышению уровня психологической подготовленности юных дзюдоистов.

### **Организация исследования**

Исследование проходило на базе МБУ Спортивная школа № 1 г. Туапсе МО Туапсинский район в 2020-2021 году. В исследовании принимала участие группа детей 11-12 лет в количестве 15 человек, занимающихся дзюдо.

Организация исследования проходила в три этапа.

Тестирование проводилось в течение года перед началом тренировки.

На первом этапе исследования были проанализированы литературные источники по теме исследования, которые подбирались в соответствии с изучением проблемы оценки психологической подготовленности детей, занимающихся дзюдо. Были проанализированы работы, отражающие систему подготовки детей, занимающихся данным видом спорта, и их возрастные особенности. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы.

Далее были определены: актуальность, цель и задачи исследования, рабочая гипотеза.

На втором этапе исследования было проведено тестирование детей 11-12 лет, занимающихся дзюдо, в количестве 15 человек.

На третьем этапе исследования были обработаны полученные данные, а также проведен теоретический анализ, оформлены результаты исследования.

Тестирование.

В ходе проведения тестирования были предложены четыре теста.

1. Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» [Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова].

Детям предлагался бланк-опросник на определение самооценки стрессоустойчивости личности с утверждениями. По каждому предложенному утверждению нужно было обвести подходящий вариант (всего 18 утверждений). Точный результат данного теста зависел от искренности ответа.

2. Тест Спилбергера-Ханина «Определение уровня тревожности».

Тест Спилбергера-Ханина принадлежит к числу методик, исследующих психологический феномен тревожности. Этот опросник состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (состояние

тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство тревожности). Что понимает Спилбергер под обеими мерами тревожности видно из следующей цитаты: «Состояние тревожности характеризуется субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями угрозы и напряжения, сопровождаемыми или связанными с активацией или возбуждением автономной нервной системы»

3. Тест «Диагностика волевого потенциала личности» [Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов]

Тест предназначен для диагностики волевого потенциала личности.

Для диагностики волевого потенциала в тесте предложены 10 вопросов.

Детям предлагалось ответить на вопросы с максимальной объективностью. В случае:

- согласия с содержанием вопроса ставьте «да»;
- при сомнении, неуверенности – «не знаю» (или «бывает», «случается»);
- при несогласии – «нет».

4. Тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» [Реан А. Н.].

Для данного тестирования были предложены 20 вопросов.

Отвечать на вопросы следует в достаточно быстром темпе, не обдумывая ответ подолгу. Ответ, который первым приходит в голову, как правило, наиболее точный.

Статистические методы обработки результатов.

На данном этапе был обработан цифровой материал, полученный в результате исследования. Был выявлен уровень тестирования по предложенным тестам.

При обработке результатов тестов «Самооценка стрессоустойчивости личности» и «Диагностика волевого потенциала личности» была применена балльная система (подсчет согласно ключа). На основании этого выявлен уровень – высокий, средний, низкий [Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова; Н.П.Фетискин, В.В. Козлов, Г.М.Мануйлов].

Результаты теста-опросника «Мотивация успеха и боязни неудачи» также основывался на балльной системе. Данное тестирование позволило определить уровень «мотивации успеха» и «боязнь неудачи» [Реан А.Н.].

Определен высокий, средний и низкий уровень тестируемых.

Результаты теста Спилбергера-Ханина «Определение уровня тревожности» также определяются по сумме баллов. По количеству набранных баллов выявлено три уровня тревожности – выраженная тревожность, умеренная тревожность, тревожность отсутствует.

### **Результаты исследования**

Исследование проводилось с юными дзюдоистами 11-12 лет. Всего в исследовании приняли участие 15 человек.

1. Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности»



Диаграмма 1. Результаты теста «Самооценка стрессоустойчивости личности» [Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова].

По результатам тестирования на «уровень стрессоустойчивости» можно сделать следующие выводы:

- «высокий уровень» тестирования выявлен у одного человека, что составляет – 6,6%;
- «средний уровень» выявлен у 5 человек – 33,3%;
- «выше среднего» у 3-х человек, что составляет 20%;
- «ниже среднего» также у 3-х человек - 20%;
- результат «чуть ниже среднего» показали 3 человека – 20%.

Исходя из этого, можно утверждать, что у детей, в основном, преобладает средний уровень стрессоустойчивости.

## 2.Тест « Определение уровня тревожности».



Диаграмма 2 - Результаты теста Спилбергера-Ханина «Определение уровня тревожности»

Полученные результаты тестирования позволяют сделать вывод:

- уровень «тревожность отсутствует» выявлен у 5 человек, что составляет 33,3%;
- уровень «умеренная тревожность» – 7 человек, что составляет 46,6%;
- уровень «выраженная тревожность» – 3 человека – 20%.

## 3. Тест «Диагностика волевого потенциала личности»



Диаграмма 3. Результаты теста «Диагностика волевого потенциала личности» [ Н.П.Фетискин, В.В. Козлов, Г.М.Мануйлов].

Итоги теста «Диагностика волевого потенциала личности»:

- «высокий уровень – 4 человека, что составляет 26,6%;
- средний уровень – 7 человек, что составляет 46,6%;
- низкий уровень – 4 человека – 26,6%.



Диаграмма 4. Результаты теста-опросника «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» [Реан А. Н.]

Итоги теста «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» показали следующие результаты:

- уровень «мотивация боязни неудачи – 9 человек, что составляет 60%;
- мотивация успеха – 6 человек, что составляет 40%.

### **Выводы**

Таким образом, сущность спортивной тренировки в дзюдо требует сознательного преодоления усилием воли возникающих трудностей. В связи с этим, вопрос определения средств и методов развития волевых качеств у спортсменов-дзюдоистов представляет интерес. Основными средствами развития волевых качеств являются учебно-тренировочная, соревновательная деятельность, а также психологическая подготовка. Дзюдоисту необходимо: знать свои резервы подготовленности, болевой порог (и предполагать его у соперника), уметь обращать силу соперника в свою пользу, просчитывать свои движения, сдерживать себя согласно правилам, контролировать эмоции. Полученные результаты свидетельствуют о том, что психологическая подготовка юных дзюдоистов наряду с физической просто необходима даже на начальном этапе тренировки.

### **Список информационных источников**

1. Брайнет, Дж. Кретти Психология в современном спорте / Брайнет Дж. Кретти. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 224 с.

2. Бабушкин, Г.Д. Проблема психологического обеспечения спортивной деятельности в юношеском спорте Текст.: материалы междунар. форума «Молодежь. Наука. Олимпизм» / Г.Д. Бабушкин. М., 2008. – С. 44-46.
3. Баландин, В.И. Повышение функциональных возможностей и соревновательной надежности юных спортсменов методом ментальной тренировки Текст. / В.И. Баландин // Новые подходы к психорегуляции в спорте: тезисы докл. междунар. симпоз. — М., 2014. С.- 6.
4. Игуменов, В.М. Значение психологической подготовки борцов / В.М. Игуменов. – М.: Советский спорт, «Спортивная борьба», 2011. – 200 с.
5. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.: Питер, 2018. - 352 с.

## **К ВОПРОСУ О ЗНАЧЕНИИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ФОРМИРОВАНИИ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ**

*г. Казань*

**Муслимова К.К.**

**Зиновьева А.Е.**

**Исмагилова Л. И.**

**студентки 2 курса ГБПОУ «КазУОР»**

**Научный руководитель:**

**Загртдинова Л.Р., преподаватель**

**Актуальность темы исследования:** Здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку, но уровень здоровья в сильном упадке. Сегодня лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют о слабом уровне здоровья молодежи.

**Объект исследования:** социализация студентов.

**Гипотеза:** внутренняя мотивация играет решающую роль в формировании всесторонне развитой личности.

**Предмет исследования:** формирование мотивационного потенциала к занятиям физической культурой.

**Цель работы:** изучить мотивационную обусловленность у студентов к занятиям физической культурой.

**Практическая значимость работы:** результаты проведенного исследования позволят оптимизировать учебный процесс, увеличить посещаемость занятий по физической культуре и степень удовлетворения студентов ими.

**Задачи исследования:**

1. Изучить механизмы формирования мотивации, ее структуру и основные функции.
2. Выявить основные проблемы, возникающие при формировании мотивации у студенческой молодежи и пути ее повышения.
3. Выявить и проанализировать интересы и потребности в сфере физической культуры и спорта студентов неспортивной специализации.

**Методы исследования:** анкетирование, анализ литературы, сравнительный анализ.

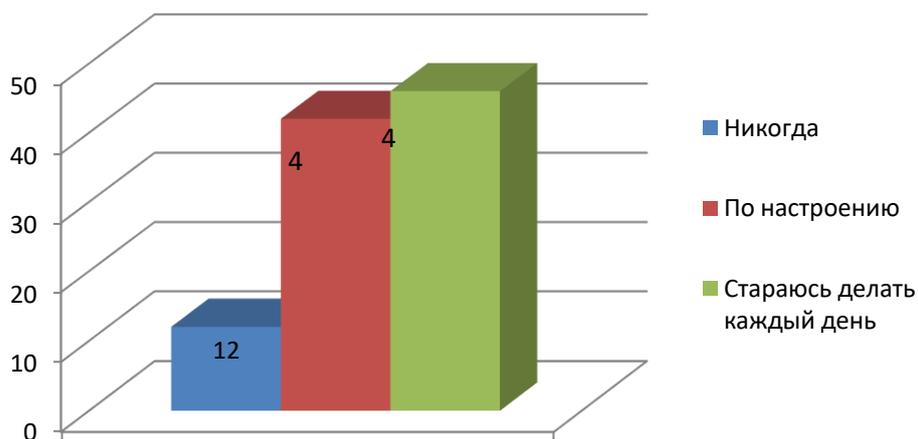
Мотивационный компонент является основой любой деятельности. Необходимость в сохранении и укреплении здоровья, потребность в физическом совершенствовании – вот психологические основы мотивации занятия физической культурой. Под мотивацией такого рода следует понимать вложенный смысл, цели, мотивы и эмоции, все эти компоненты нужно рассматривать вместе, как неделимое целое.

Мотивацию следует различать как внутреннюю, так и внешнюю. Активный интерес к занятиям физической культурой возникает вследствие внутренней мотивации, возникающей, когда мотивы и цели соответствуют возможностям занимающегося и являются для него оптимальным вариантом, не слишком легким и не очень трудным, и когда он осознанно несет ответственность за результат перед собой.

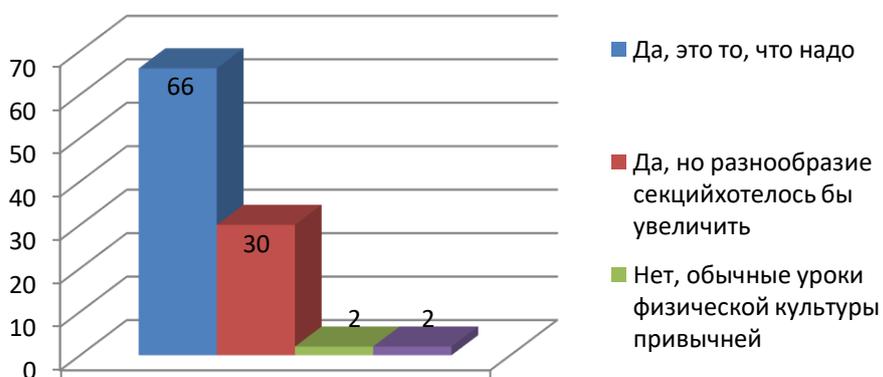
Успешная реализация подобных мотивов и целей вызывает у занимающегося желание двигаться дальше, порождая тем самым внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает, даже когда занимающийся получает удовольствие от процесса, от условий занятий. Когда студент сдает нормативы, это не является для него внутренней мотивацией, он расценивает их как должное, что отбивает всякое желание к занятиям. Множество ученых и психологов сходятся во мнении, что внутренняя и внешняя мотивация наиболее эффективны в равновесии, поэтому важен не только контроль в виде выставление оценок или зачетов, но и мотивации на духовном уровне, т.е. духовная потребность в занятиях физической культурой, самосовершенствовании, сохранении и укреплении здоровья. Такая потребность должна сохраняться у человека на протяжении всей его жизни, при этом не исключено, что могут возникать новые мотивы, цели и интересы в зависимости от социально-бытовых, рабочих, возрастных и личностных качеств

Состояние и особенности мотивации занятий физической культурой можно выявить с помощью анонимного анкетирования. Проведенный опрос среди студентов дал следующие результаты.

*Делаете ли вы утреннюю зарядку?*

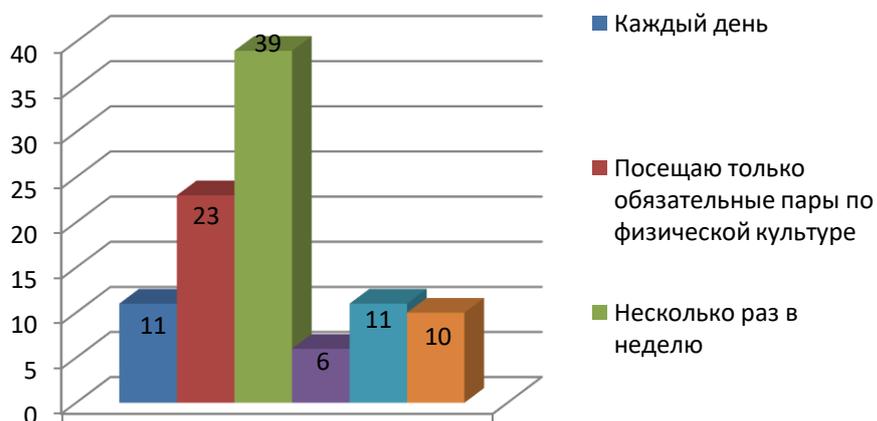


*Считаете ли вы правильным свободный выбор спортивной секции студентом для занятий физической культурой?*



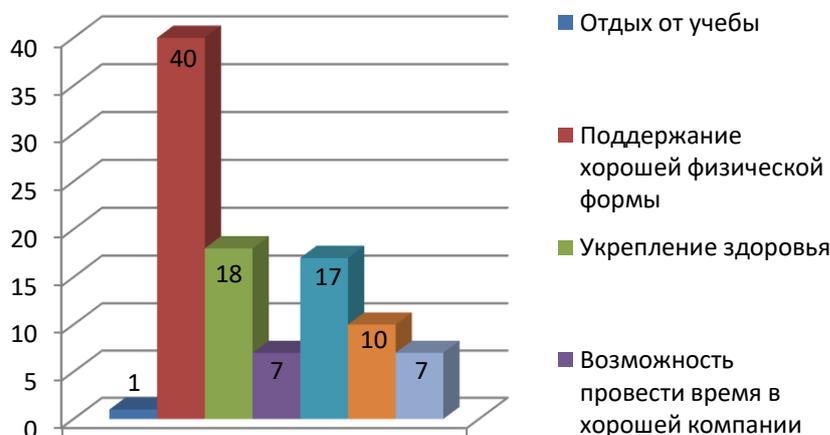
Результаты проведенного опроса наглядно свидетельствуют о том, что в современном обществе ценят индивидуальный подход и не любят уравнивания. Реализация пожеланий студентов может повысить их интерес к занятиям физической культурой, но здесь мы сталкиваемся со следующей проблемой – проблемой финансирования, так как содержание спортивных секций может требовать достаточно больших вложений.

*Как часто Вы занимаетесь физической культурой?*



Результат обнадеживает: молодежь заинтересована в сохранении здоровья.

*Какая из причин занятия физкультурой для вас является наиболее значимой?*



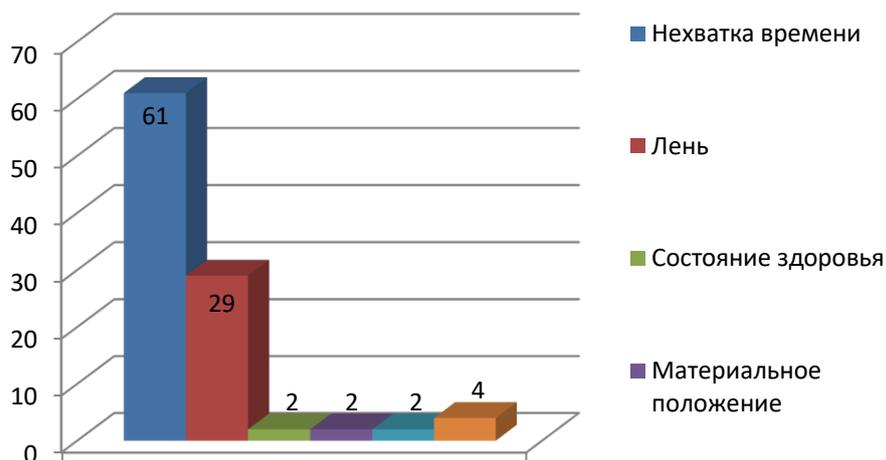
Лидирует ответ «поддержание хорошей физической формы». Неудивительно: здоровье организма тесно связано с внешностью и красотой, что очень ценится в наше время. 18% осознают роль непосредственно здоровья в жизни, 17% опрошенных, по-видимому, склонны к активному образу жизни с рождения.

*Хотели бы вы начать заниматься спортом больше?*



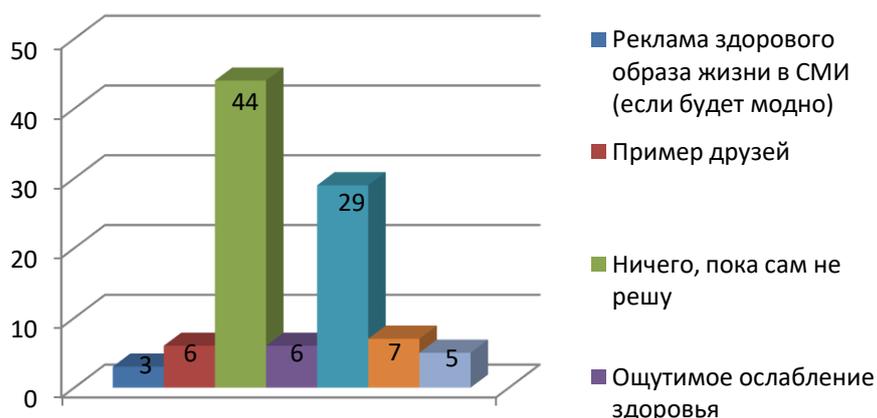
Пропаганда СМИ, медиков и преподавателей уже имеет результат: 32% студентов осознают, как важно иметь красивый и здоровый организм, и даже находят время для самосовершенствования.

*Что мешает Вам заниматься спортом?*



В первую очередь агитацию следует направлять в сторону тех людей, которым лень заниматься физической культурой. Тем же, кому не хватает времени, можно помочь лучше распределять время и найти ту деятельность, которую можно заменить занятием физической культурой во благо здоровья и красоты.

*Что может изменить Ваше отношение к спорту в лучшую сторону?*



По результатам данного вопроса проявляется один интересный факт – мода не очень влияет на физическую культуру. Это еще раз подтверждает, что каждый студент должен самостоятельно уяснить роль физической культуры лично для себя.

Опираясь на полученные данные, можно выделить направление агитационной политики по привлечению студентов к регулярным занятиям физической культурой в ВУЗах и во внеурочные часы. Именно учет внутренних потребностей студентов поможет добиться результата, а именно – укрепления здоровья нации. Пока студент сам не осознает необходимость физического воспитания, ничто не заставит его начать заниматься.

### **Литература**

1. Теория и методики физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. Физ. Культуры пед. Ин-тов по специальности «Физ. Культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 2018.

2. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. - М.: Изд-во АСВ, 2019.
3. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. - М.: Российское педагогическое агентство.2017.
4. Щенникова Л.С. Эстетические и культурные интересы. // Псков, №9, 2019.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НА ПСИХИКУ И НАСТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

*г. Туансе*

Кечин В.В.

студент 3 курса ГБПОУ КК ТСПК

Научный руководитель:

преподаватель психологии и спецдисциплин Сабурова Т.Е.

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто».

Сократ

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном.

**Физическое** здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

**Психическое** здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

**Нравственное** здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

ЗОЖ можно охарактеризовать как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни являются высокие моральные, нравственные и этические ценности человека. Большое внимание надо уделять формированию сознания личности как общественной единицы.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.

Одной из составляющих здоровья является ТРУД. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но и, напротив, систематический и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды – на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное **питание**. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

*Первый закон:* равновесие получаемой и расходуемой энергии.

*Второй закон:* питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

При выполнении этих законов у человека не будет проблем с лишним весом и всегда будет хорошее настроение.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный **сон**. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон – это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким.

*«Лучшего средства от хвори нет, делай зарядку до старости лет»*, – гласит древняя индийская пословица.

Утренняя гимнастика – физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию.

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.

Поэтому оптимизация любого вида деятельности должна включать комплекс мер, предупреждающих причины возникновения стресса. Одними и, наверное, наиболее, значимыми их них являются физическая культура и спорт.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического, и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Как профилактическая работа от стремления к вредным привычкам. Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они испытывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества

Здоровый образ жизни сегодня – не столько дань моде, сколько естественный результат развития нашего общества. Во многом это связано с высокими стрессовыми нагрузками на психику и тело, особенно в больших городах.

Что мы понимаем под навыками здорового образа жизни? Это способность выходить за пределы условий, в которые человека ставит жизнь, для того, чтобы выбрать лучшее для своего организма. Это умение находить здоровые, качественные продукты для себя и своей семьи, находить способы их готовить и есть в уместное время, пить достаточно воды. Это осознанное стремление получать свою норму сна и отдыха, двигательной активности. Это расширение своих энергетических возможностей тренировками и ментальными практиками (медитация, психотерапия). Для этого необязательно обладать какими-то сверхъестественными возможностями. Например, бросить свои вредные привычки, отказаться от сахара и пищевого мусора, чаще выезжать на природу может каждый. Однако для закрепления навыков на всю жизнь и переноса их на разные условия, в том числе экстремальные, нужно менять свое сознание.

Человек должен быть здоровым не только физически, но и эмоционально. Ведь именно негативные эмоции и стрессы становятся причиной большинства неврологических болезней. А это негативно отражается на функциональности всех систем организма.

Каждый выбирает свой путь. Что предпочитает человек: быть счастливым или страдать? Негативное мышление, плохое настроение – всё это только усугубляет ситуацию. А когда всё в порядке с психикой, человек может держать себя в руках, уверенно шагает по жизни. Он счастлив, легко справляется с трудностями и редко болеет.

Рассмотрим некоторые способы преодоления трудностей:

1. Соблюдаем личную психогигиену.
2. Включаем мозг: учимся на ошибках и даём ход эмоциям.
3. Настоящая тренировка и закалка для психики.
4. Позитивное мышление как основа здоровья.

#### **Личная психогигиена**

Что такое психогигиена? Это способность «очищать» себя от душевных невзгод, всего лишнего. Отметать внешние раздражители и не подпускать их к себе близко. Главная проблема – принимать всё близко к сердцу. Запомните: от этого надо избавляться. Гигиена как раз заключается в том, что вы очищаете своё сознание от различного мусора. Например, если вас целенаправленно задела – это не ваша проблема, не нужно об этом думать, рассуждать. Как убедить себя в этом? Легко: просто задумайтесь, как это повлияет на вашу жизнь? Да ровным счётом никак! Люди умудряются не

обращать внимание на серьёзные невзгоды, инвалиды устраивают соревнования и радуются жизни. Всё, что вы себе напридумывали – мелочи.

### **Включаем мозг**

Случается, что некоторые события полностью выбивают нас из колеи, но от этого никто не застрахован. Самое главное здесь – способность делать выводы. Хладнокровно усвоив урок, вы не просто прекратите действовать неправильно. Вы автоматически не допустите того, чтобы такая ситуация повторялась впредь.

### **Закалка для психики**

Естественно, просто так взять и избавиться от своих проблем (переживательность, слабохарактерность, излишняя скромность и уязвимость) нельзя. Здесь требуется сила воли, а развивать эти навыки нужно постепенно. Предлагаем вариант, с которого удобно начинать:

- определите проблему, не слишком серьёзную, но заставляющую вас переживать (например, подколки друзей или коллег);
- попробуйте понять, насколько это несерьёзно;
- постарайтесь не реагировать на раздражитель, а если делаете это, то реагируйте спокойно и уравновешенно;
- постоянно ДУМАЙТЕ о том, что происходит, не давайте волю эмоциям («ко мне подошёл человек, он не способен мне навредить, а то, что он делает – результат его моральной несостоятельности»);
- отпускайте ситуацию, проанализируйте её ОДИН раз и более не возвращайтесь, занимайтесь своими делами и сосредоточьтесь на них.

### **Мыслите позитивно**

Вечно недовольные пессимисты далеко не уйдут. Необходимо всегда быть реалистом, но стремиться к оптимизму. Тогда вы не будете наивными, в то же время начнёте верить в хорошее, и это поможет справиться с жизненными трудностями. Оптимистическая составляющая здорового образа жизни является основой. Посмотрите на спортсменов: у них есть цели, которые достигаются регулярно. Чёрные полосы бывают всегда, но общей сути это не меняет. Стремитесь к успеху, пользуясь следующими советами:

- ставьте только конкретные цели, размытые – признак слабости;
- придумайте реальные способы их достижения, не витайте в облаках;
- если что-то не получается – не прыгайте на два шага вперёд и не прекращайте действовать: спокойно разберитесь в ситуации и двигайтесь дальше, пусть медленно, но осознанно.

В итоге несколько советов:

- нужно перестать критиковать: это хорошо, что у человека есть склонность к аналитике, но направить её в нужное русло, сделать лучше, чем у других;
- не следует завидовать: человек способен на всё, суть не в соревновании, а в достижении того, что действительно нужно ему;
- перестать негативно относиться к себе: низкая самооценка – ключ к провалу, а вы – лучше всех!

Когда человек научится преодолевать психологические барьеры – люди станут его уважать. Значительно улучшится не только эмоциональное состояние, но и физическое. А красивых людей любят. Работа над собой ценится в обществе, позволяет избавиться от комплексов и жить, наконец-то, полной жизнью.

Поэтому основа здорового образа жизни – в психологии личности!

Психология здорового образа жизни включает в свое понятие и факторы, влияющие на внутреннее психологическое состояние человека.

#### **Список использованной литературы**

1. Базарный В.Ф. Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса часть III. - Сергиев Посад, -2015. -С 45.
2. Гладышева О. Системная модель здоровьесберегающей школы /О. Гладышева //Директор школы.-2019.-№7.-С.94-100
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы, Карпенко А.Н. Краткий психологический словарь / В.А. Петровский, М.Г. Ярошевский.//М.-2018: Политиздат. -С 17.
4. Хрипкова А.Г., Экхольм Э. Окружающая среда и здоровье человека. Перевод М.А. Богусловский.// - М.: Прогресс. - 1980 - С 21.
5. Ломовцева Н. И. Если хочешь быть здоров – правильно питайся [Текст] / Н. И. Ломовцева // Начальная школа. – 2008. - № 4. – С. 73.
6. Ожегов С.И. Словарь русского языка.- М.:-2018. - С 187.
7. Педагогика и психология здоровья. / под редакцией Н.К. Смирнова.// - М.:-2003.- С 15.
8. Романцов М. Г. Современной школе – здоровьесохраняющее образование [Текст] / М. Г. Романцов // Образование в современной школе. – 2003. - № 6. – С. 42
9. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений. Автореферат кандидатской дис. Кемерово: КГУ.- 2007.-С 21.
10. Семёнова И. Мониторинг эффективности и сохранения и укрепления здоровья: критерии и инструменты работы /И. Семёнова //Школьное планирование.- 2010.- №1.- С.38-46
11. Соловьева Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации. /Н.И. Соловьева// ЭКО.-2004. - № 17. - С 23-28.
12. Трещева О.Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья индивидуального здоровья и его компонентов. Здоровье и образование: Матер. Междунар. конгресса валеологов. - СПб.-1999, - С 140.
13. Хлопова А. разработка программы «Школа – территория здоровья» /А. Хлопова //Школьное планирование.- 2010.-№5.-С.24-33
14. Чупахина И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе/И.В. Чупахина, Е.С. Путаева, И.Ю. Соколова. // – М.: Илекса.-2001. - С 143.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ В ХОККЕЕ**

*г. Ярославль*

**Митюхин А.А.**  
**студент 2 курса ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»**  
**Научный руководитель:**  
**Басинова А.А.**

Хоккей – это командный спорт, требующий полной самоотдачи и слаженной работы всех членов коллектива. Настоящий профессионал на арене не только выполняет свою часть работы, но и помогает товарищам в трудную минуту, вместе прокладывая путь к победе.

Вратарь – это мишень, на тренировке – для своих, а на игре – для чужих.

Большинство мальчишек, а позже и взрослых мужчин, хотят быть нападающими – героями, лидерами, форвардами, которые забивают шайбу и победно в восторге на вираже с поднятой клюшкой летят к своим обниматься и праздновать победу.

Но существуют и другие типы мышления, тип мышления Вратаря. С другой психологией: прежде всего это люди, готовые в одиночку взять ответственность защиты ворот на себя, с предрасположенностью, может, и на генетическом уровне к защите последнего рубежа. Ворота – это, последний рубеж обороны.

Цель исследования – анализ психологической подготовки вратаря.

Задачи:

- подробно рассмотреть амплуа хоккейного вратаря;
- дать определение понятию «идеомоторная тренировка».

Рассмотрим особенности психологической подготовки вратаря в хоккее с шайбой. Вратарь – единственный человек, который может повлиять на исход не одного матча, а серии. От его деятельности во многом зависит результат игры команды. Игра вратаря связана с большим напряжением и большой ответственностью. По мнению специалистов, игра вратаря считается результативной тогда, когда его общий коэффициент надёжности начинается с 92,0 процентов.

В хоккейной команде центральная роль принадлежит голкиперу. Во время матча он испытывает наиболее сильное психологическое напряжение, и поэтому его психологическая подготовка заслуживает особого внимания со стороны тренера. Особенно значим в этом отношении возраст, когда хоккеисты попадают в молодежные команды, этот период является важнейшим периодом формирования спортивного мастерства, отдельных сторон его подготовленности. Именно в этот период в основном завершается физическое и психическое развитие спортсмена, и в то же время наблюдаются более «острые» реакции на экстремальные ситуации специфической спортивной деятельности. Для надёжной защиты ворот своей команды, в первую очередь, от голкипера требуется спокойствие, быстрая реакция, уверенность и умение концентрироваться.

Общая цель психологической подготовки вратаря – развить психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного мастерства, психической устойчивости к выступлению в ответственных соревнованиях.

Одновременно с общими психическими качествами, необходимыми для спортсмена-хоккеиста в целом (а именно – воля, целеустремлённость,

дисциплинированность, объём и распределение внимания, тактическое мышления, способность управлять своими эмоциями), в процессе психологической подготовки вратаря в хоккее с шайбой необходимо обращать внимание также на такие аспекты, как:

- развитие уверенности в себе, своих силах и способностях;
- мотивирование к постоянному совершенствованию на протяжении всей спортивной карьеры;
- поддержание на высоком уровне произвольного внимания и умственной работоспособности;
- развитие скорости реагирования и точности двигательной реакции;
- развитие способности к предвидению хода событий в процессе игры.

Одной из важнейших задач психологической подготовки вратаря также является создание оптимального для соревновательной деятельности уровня эмоциональной напряжённости. Успех спортивной деятельности увеличивается через снятие или уменьшение эмоциональной напряжённости.

Характер и содержание эмоциональных состояний оказывают большое влияние на активность вратаря в процессе учебно-тренировочных занятий и на эффективность игровых действий. Для вратаря во время игры характерны ярко выраженные положительные и отрицательные состояния, которые определяются удачами и неудачами. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсмену сохранять нужную координацию и точность движений, тактическое мышление.

В настоящее время существуют различные виды методик предсоревновательной психологической подготовки, а именно – идеомоторная тренировка, визуализация, мысленное воспроизведение, мысленная репетиция. Данная подготовка помогает вратарю мысленно воспроизводить игровые промежутки, в которых он выступил наиболее удачно и тем самым возвращает позитивные эмоции и ощущения.

Очень важно, чтобы на протяжении всего матча вратарь показывал стабильно хороший результат. Для этого необходимо удерживать внимание, использовать самовнушение, настраивать себя на то, что не нужно отвлекаться, быть внимательнее. Разговор вратаря с самим собой является аутогенной тренировкой, которая состоит в правильном настрое ЦНС через произносимое человеком (в данном случае – вратарём) слово.

Необходимо продумать игровые моменты или движения, которые требуют мысленной репетиции перед тем, как начать идеомоторную тренировку. В данном случае необходим совет опытного и профессионального тренера.

В настоящее время различают два метода идеомоторной тренировки:

- внешняя визуализация, когда голкипер, мысленно выполняя то или иное движение, видит себя со стороны;

– внутренняя визуализация, когда голкипер помещает себя в представляемую в уме игровую ситуацию и стремится прочувствовать выполняемые мысленно движения, словно это происходило бы в действительности.

Оба метода являются достаточно эффективными, но каждый вратарь должен самостоятельно для себя решить, какой из данных методов подходит именно для него, какой получается лучше.

Идеомоторная тренировка эффективна не только на тренировках, но и в перерывах между периодами, а также во время непродолжительных остановок в игре. Рекомендуется в такие моменты сочетать данный вид тренировки с дыхательными упражнениями с целью снятия психологического и физического напряжения вратаря. Использование идеомоторной тренировки будет эффективно тогда, когда она будет постоянной. Перерыв хотя бы в течение пяти – семи игр может привести к тому, что те результаты, которые были достигнуты ранее, будут значительно снижаться.

Использование идеомоторной тренировки не исключает применение других психологических приёмов и способов подготовки, которые также успешно реализуются в разных хоккейных школах. Идеомоторная тренировка отлично дополняет и физические тренировки, повышая уровень готовности вратаря во время матча. Также в процессе данных подготовок вратаря осуществляется повышение уровня надёжности. Надёжность и результативность игровой деятельности определяется не только разносторонней подготовленностью вратаря, но и его готовностью к игре.

#### **Список информационных источников:**

1. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: Учеб, пособие / Ю.В. Никонов. — Мн.: ООО «Асар», 2003. — 352 с.: ил.
2. Савин, В.П. Теория методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб, заведений / В.П.Савин. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.
3. Третьяк В. А. И лед и пламень. М.,1985

## **РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*г. Москва*

**Блинова И.И.**

**преподаватель ГБПОУ «МССУОР №1»**

**Высшая категория**

**Почётный работник образования Москвы**

**Аннотация.** Познавательная активность учащихся – мощный двигатель образовательного процесса, от нее зависит не только продуктивность овладения знаниями, способами познавательной деятельности, но и общий процесс усвоения школьной программы, что и позволяет приобрести практические навыки в формировании

положительного отношения к урокам физической культуры в частности и всего образовательного процесса в целом

**Ключевые слова:** познавательная самостоятельность, физическая культура.

Различные аспекты проблемы познавательной самостоятельности применительно к средней общеобразовательной школе исследованы Л.П. Аристовой, Ю.К. Бабанским, Д.В. Вилькеевым, Ш.И. Ганелиным, Е.Я. Голант, М.А. Даниловым, С.С. Жумашевой, В.И. Загвязинским, И.Я. Лернером, А.М. Матюшкиным, М.И. Махмутовым, И.Т. Огородниковым, П.И. Пидкасистым, Л.М. Пименовой, Н.А. Половниковой, Б.Г. Разумовским, Ж. Караевым, Б.А. Койшибаевым, З.А. Куттыкжановой, М.Н. Скаткиным, Т.И. Шамовой, Г.И. Щукиной и др. Проблема развития познавательной самостоятельности применительно к различным предметным областям получила развитие в исследованиях А.К. Ареновой, А.К. Жусуповой, М.Л. Золотаренко, С.Н. Новиковой, Е.В. Сергеевой, Е.Р. Стаценко и др.

Однако применительно к учащимся старшей ступени школы в разрезе уроков физической культуры этот вопрос специально не рассматривался [5]. Между тем, сегодня современный урок физической культуры обладает значительным потенциалом для развития познавательной самостоятельности: он максимально индивидуализирован, вариативен, предусматривает развитие ответственности, настойчивости, креативности, целеустремленности, позволяет максимально задействовать функциональные возможности организма, развивать культуру движений, самостоятельность на занятиях и др.

Проблема исследования заключается в разрешении противоречий между потребностью педагогической практики в совершенствовании процесса формирования познавательной самостоятельности с недостаточной разработанностью её на уровне технологических и содержательных аспектов деятельности на уроках физической культуры в школе.

Цель и задачи исследования – теоретически обосновать и описать особенности уроков физической культуры для развития познавательной активности школьников.

Гипотеза исследования: с помощью уроков физической культуры можно повысить познавательную активность учащихся.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели применялся следующий метод исследования: анализ психолого-педагогической и методической литературы (изучена отечественная и зарубежная литература).

Результаты исследования. В настоящее время урок физической культуры остается главным звеном в системе физического воспитания в программе общеобразовательной школы. Он является обязательной формой занятия для всех обучающихся. В такой ситуации перед учителем возникает вопрос: как организовать урок физической культуры так, чтобы ученики с разной степенью подготовленности и способностями могли успешно освоить

программу. Проявление исследовательского азарта у обучающихся к данным урокам во многом зависит от возраста, физических возможностей, состояния здоровья и других факторов. Формирование познавательного интереса дает возможность создать устойчивое и позитивное отношение к предмету, определить успешное развитие и качественное содержание учебной деятельности.

Проблема развития познавательной активности характеризуется тем, что не прекращается поиск и изучение средств, методов, способствующих этому. Работы по теории и методике физического воспитания не всегда отражают данное направление целостно. Однако существующая строгая регламентация при обучении каким-либо двигательным действиям, а также в развитии физических качеств в какой-то степени ограничивала разработку методик по этому вопросу. Исходя из требований ФГОС, обозначены предметные результаты в освоении предмета «Физическая культура», которые должны отражать успешность обучающихся. Большое значение имеет личность самого обучающегося и все изменения, что происходят с ней в процессе обучения. Сумма знаний, которую получает школьник в период обучения в школе, не является главным показателем

Пред учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы учащиеся проявляли интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от уроков. В развитии интереса к предмету роль заинтересованности велика, особенно в младших классах.

Среди условий, при которых развивается познавательная активность учащихся, выделяются следующие:

- осознанные действия учащимися о важности, необходимости и целесообразности действий учителя на пути преподавания;
- многогранность применения инновационных технологий на уроках физкультуры;
- пробуждение интереса к предмету вызывает хорошая организация обучения, при которой учащиеся активно вовлечены в процесс самостоятельного поиска получения навыков, знаний и применения умений на практике;
- характерность свободного обучения учебному материалу без особых сложностей;
- постоянная связь нового материала с предыдущим;
- контроль и самоконтроль оценки полученных знаний и умений;
- дополнительный эмоциональный яркий тонус создает положительную среду среди школьников.

Повышение познавательной активности учащихся происходит в течение всего дня. Обязательную двигательную нагрузку каждого школьника составляют урочные формы работы [2]. Показательным для современного эффективного урока является разнообразие организационных форм, средств,

методов и приемов, используемых учителем. Занятия нельзя строить по раз и навсегда избранному шаблону.

Во время проведения уроков по физической культуре учителя должны стараться разнообразить уроки с помощью применения стандартных приемов, методик и различных оздоровительных систем. Для этого можно использовать прыжки на скакалке, игровые приемы, упражнения на растягивание, дыхательную гимнастику, построение гимнастических пирамид, сюжетно-игровые уроки, уроки с применением ИКТ, комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Одной из форм развития познавательного интереса на уроках физической культуры являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов, таких как ОБЖ, история, математика, природоведение, биология [4].

Важно понимать, что каждый ребенок является индивидуальной личностью, которая имеет свою определенную цель в улучшении физической подготовки [1]. Даже самый физически слабый ученик должен на уроках физкультуры чувствовать себя максимально комфортно и расслабленно. В этом особенно хорошо помогает раздельное обучение. Не секрет, что во время полового развития мальчиков и девочек различия между ними проявляются очень отчетливо и являются некоторыми барьерами при выполнении различных упражнений на уроках физкультуры. Юношей обучают техникам игры в футбол, баскетбол и волейбол, девушек – элементам акробатики и гимнастики. Проводить для всех учеников общий урок, направленный на изучение элементов гимнастики, просто нецелесообразно, как и наоборот.

Несмотря на требования, предъявляемые ФГОС, в настоящее время можно наблюдать педагогический процесс, который носит преимущественно репродуктивный характер. Эмпирические подходы, которые характеризуются применением репродуктивных методов, составляют содержание и методику обучения, что, безусловно, способствует двигательной подготовке учащихся, однако не в полной мере содействует всестороннему развитию детей, их творческому мышлению. Таким образом, данный педагогический процесс имеет безличностное, авторитарное направление, что в какой-то степени подтверждает использование принципов принуждения [3]. В связи с этим интересно исследование проблемы развития познавательной активности к физической культуре на основе личностных качеств и отношений, возникающих при произвольной творческой двигательной деятельности в области физической культуры, в связи с этим необходимо определение методологической базы развития интереса у учащихся.

Основными средствами в процессе экспериментальной работы стали: творческие задания и взаимосвязанное использование игровых заданий, которые были направлены на активизацию мыслительной деятельности, соответственно повышение образовательного потенциала обучающихся.

Диагностика познавательной активности обучающихся четвертых классов, основанная на опроснике Ч.Л. Спилберга с внесенными автором исследования изменениями, проводилась два раза: до начала ПЭ и после его окончания. По результатам исследования, обучающие были отнесены к тому или иному уровню познавательной активности

По результатам исследования доказана эффективность методики повышения познавательной активности обучающихся четвертых классов на уроках физической культуры без ущерба для их физической подготовленности. Это выразилось в том, что после проведенного ПЭ в ЭГ увеличилось количество обучающихся на высоком уровне на 8,3%, тогда как в КГ изменений не обнаружено. Также, в ЭГ значительно уменьшилось количество обучающихся, которые находятся на низком уровне. Здесь мы видим их снижение на 20,8% (с 37,5% до 16,7%).

Уровень развития творческих способностей обучающихся четвертых классов определялся на основе оценивания по 5-балльной системе по трем заданиям. Их уровень в ЭГ вырос в большей степени, чем в КГ. Так, в первом задании прирост составил 0,69 баллов, во втором задании – 0,16 баллов, в третьем – 0,11 баллов. В КГ прирост показателей значительно меньше, соответственно он составил – 0,19 баллов в первом задании, 0,04 балла – во втором и в третьем – 0,09 баллов.

Выводы и заключение: педагогу необходимо организовать работу, направленную на развитие познавательной активности участников эксперимента; работа эта должна быть организована дифференцированно, с учетом индивидуальных показателей результатов диагностики. Для этого необходимо использовать специальные приемы, направленные на развитие познавательной активности, в частности: создание на уроках атмосферы, способствующей формированию у учащихся чувства необходимости новых учебных занятий; использование творческих заданий и применение дидактических игр; регулярное использование метода проекта, обладающего значительным потенциалом в развитии познавательной активности младших школьников. Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.

#### **Список информационных источников:**

1. Григорьев, О. А. Комплексное развитие познавательной активности и творческих способностей у обучающихся начальной школы на уроках физической культуры / О. А. Григорьев, К. О. Григорьев // Инновации в современной науке : материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, Прага, 30 ноября 2021 года. – Нефтекамск: Научно-издательский центр "Мир науки" (ИП Вострецов Александр Ильич), 2021. – С. 192-196.

2. Данилова, И. В. Формирование познавательного интереса учащихся 7-8 классов к урокам физической культуры в образовательном пространстве Центрального музея спорта / И. В. Данилова // Актуальные вопросы гуманитарных наук : Сборник научных статей бакалавров, магистрантов и аспирантов / Под редакцией А.А. Сорокина, Г.В. Калабуховой. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Книгодел", 2021. – С. 23-28.

3. Занина, Т. Н. Познавательная активность как условие эффективности и активизации учебной деятельности учащихся / Т. Н. Занина, М. Б. Савченко, Е. И.

Кибенко // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : Сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, п. Новомихайловский, 27 сентября – 02 2021 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2021. – С. 147-152.

4. Кайргожин, Д. У. Особенности уроков физической культуры для развития познавательной самостоятельности старшеклассников / Д. У. Кайргожин, Т. Б. Исаков, А. С. Балтина // Теория и методика физической культуры. – 2020. – № 4(62). – С. 97-104. – DOI 10.48114/2306-5540\_2020\_4\_97.

5. Мишаков, П. Н. Инновационные подходы к уроку физической культуры в старшем школьном возрасте / П. Н. Мишаков, С. Б. Петрыгин // Актуальные вопросы развития физической культуры и спорта в современном обществе: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием, Рязань, 15–16 апреля 2021 года. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2021. – С. 86-91.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ**

*г. Ростов-на-Дону*

**Руденко Г.Л.,  
преподаватель ГБПОУ РО «РОУОР»,  
старший преподаватель АПП ЮФУ**

Современное становление и развитие спорта предполагает качественное усовершенствование не только самой спортивной деятельности, но и усложнение как технологического, так и психологического процесса ее сопровождения. Центральное место в психологии спорта и соревновательной деятельности, по мнению ряда теоретиков и практиков тренировочного и соревновательного процесса (Г.Д. Бабушкин, С.Е. Бакулев, Е.Н. Гогун, Ю.А. Киселев и др.) занимает исследование психических состояний. Поэтому объектом нашего исследования является процесс психологической подготовки спортсменов в предстартовый период, а в качестве предмета исследования мы определили средства коррекции психических состояний спортсменов перед стартом. Наше гипотетическое предположение основывалось на том, что использование средств коррекции психических состояний перед стартом повысит результативность выступлений спортсменов. Цель опытно-экспериментальной исследовательской работы направлена на разработку практических рекомендаций по коррекции психических состояний спортсменов перед стартом.

Достижение данной цели осуществляется путем диагностики предстартового состояния спортсмена на протяжении нескольких соревнований, для чего можно предложить комплексную психодиагностическую методику Г. Д. Бабушкина и В. Н. Смоленцевой [3].

Предметом психодиагностики являются составные компоненты предстартовой психической готовности, их сформированность и устойчивость. Главной задачей психодиагностики предстартовой

психической готовности спортсмена является определение степени соответствия характеристик этого состояния условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящем соревновании. Критерии проявления и значимость компонентов психической готовности у спортсменов различных видов спорта будут неодинаковыми в зависимости от индивидуально-психологических особенностей, подготовленности к соревнованию, значимости предстоящего соревнования и других факторов. Выявляется сформированность следующих составных компонентов состояния спортсмена: потребностно-мотивационного, рефлексивного, эмоционального и сенсомоторного (двигательного) компонентов.

Потребностно-мотивационный компонент, «запускающий» активность спортсмена и являющийся её «двигателем», выступает центральным звеном предстартовой психической готовности и включает потребности, мотивы, установки, цели, уровень притязаний, лежащие в основе процесса регуляции состояния, поведения и деятельности спортсмена. Для оперативной диагностики потребностно-мотивационного компонента перед соревнованием используются следующие показатели: соревновательная мотивация – мотивация достижения успеха, потребность в стремлении спортсмена к достижению высоких спортивных результатов, направленность спортивной мотивации на соревнование и на тренировочный процесс, состояние мотивации по цветовой методике М. Люшера.

Рефлексивный компонент включает интеллектуальную переработку спортсменом собственного опыта, фактов с точки зрения их личностной значимости. Рефлексия проявляется в совокупности оценок и самооценок спортсмена, содержащих информацию о свойствах субъекта предстоящей деятельности, его социальном окружении и его влиянии, условиях деятельности, о ценности данных свойств и условий. Оценки и самооценка становятся для спортсмена инструментами самоуправления и регуляции деятельности.

Для диагностики рефлексивного компонента выявляются отношение к предстоящему соревнованию и значимость для спортсмена выступления на соревновании. Определяются следующие показатели: уверенность в успешности предстоящего выступления, восприятие возможностей соперников, желание участвовать в соревновании, оценка возможностей спортсмена другими людьми, личностная значимость выступления и результатов предстоящих соревнований.

Эмоциональный компонент предстартовой психической готовности спортсмена проявляется в отношении к предстоящему соревнованию и самому себе в форме переживания. Переживаемые эмоции отражаются в психических состояниях тревоги, уверенности-неуверенности, стресса, напряженности, внутриличностного конфликта, предстартовой лихорадки, апатии и др. При диагностике эмоционального компонента перед соревнованием важно выявлять физиологические и психологические аспекты эмоций, проявляющиеся в следующих показателях: тревожность как состояние; коэффициент вегетатики с помощью цветового теста М. Люшера;

способность к саморегуляции с помощью психо-функционального теста А. В. Алексеева [1].

Сенсомоторный (двигательный) компонент предстартовой психической готовности спортсмена включает показатели сенсорной устойчивости и моторной устойчивости и обуславливает эффективность выполнения движений. При диагностике сенсомоторного компонента определяются: быстрота саморегуляции (скорость простой двигательной реакции), точность саморегуляции (реакция на движущийся объект (РДО), воспроизведение дозированного мышечного усилия, активность саморегуляции (исправление ошибок при РДО и при воспроизведении усилий, направление ошибки по оценке 10-секундного интервала).

Параллельно с психодиагностикой предстартовой психической готовности спортсмена определяется результативность его соревновательной деятельности. На основе сравнения полученных результатов мы выявляем характеристики оптимального предстартового состояния каждого отдельного спортсмена.

Результаты психодиагностики предстартовой психической готовности спортсмена дают оперативную информацию, которая используется в следующих направлениях:

- экстренная коррекция тренировочной нагрузки (объема и характера физических упражнений) в период подготовки к предстоящему соревнованию;
- воздействие на предстартовое состояние спортсмена с целью приведения его в состояние полной психической готовности, составляющей ядро оптимального боевого состояния;
- прогнозирование результатов участия спортсмена в предстоящем соревновании;
- отбор спортсменов для участия в конкретном соревновании;
- актуализация мотивов участия в предстоящем соревновании [2].

Для психолого-педагогической коррекции предстартовых состояний необходимо планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе в соответствии с основными положениями теории спортивной тренировки (Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, Стрельников В.А., В. П. Филин) [4].

Важным условием психолого-педагогической коррекции предстартовых состояний является своевременное обучение навыкам психической саморегуляции, что позволит юным спортсменам управлять своим предстартовым состоянием и обеспечить оптимальное боевое состояние к началу соревнования. Такая необходимость обусловлена также тем, что, как показали исследования (В. Н. Смоленцева [3]), среди высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта всего от 5 до 37 % с высоким уровнем развития навыков психорегуляции. Самый низкий процент выявлен у единоборцев (5 %).

В качестве средств психолого-педагогической коррекции предстартовых состояний спортсмена чаще всего используются:

формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции.

Диагностика актуального предстартового состояния может применяться для оперативного отбора спортсменов для участия в соревнованиях или для выработки и доработки навыков коррекции и самокоррекции психологического состояния в ходе подготовки к соревнованиям. Трудности диагностики предстартового психологического состояния связаны как со сложностью проведения тестирований непосредственно перед стартом, так и с внутренней валидностью применяемых тестов.

Психолого-педагогические условия коррекции предстартовых состояний по результатам нашего исследования включают:

диагностику предстартового состояния спортсмена на протяжении нескольких соревнований;

планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе в соответствии с основными положениями теории спортивной тренировки;

своевременное обучение навыкам психической саморегуляции, что позволит юным спортсменам управлять своим предстартовым состоянием и обеспечить оптимальное боевое состояние к началу соревнования;

формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях

#### **Список информационных источников:**

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта — 6-е изд., М.: Издательство Юрайт, 2019. — 269 с.
2. Руденко Г.Л. Психологические условия развития личностных качеств спортсмена в командных видах спорта. Сборник «Физическая культура и спорт в сфере профессионального образования: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию ГБПОУ РО «РОУОР» / Под ред. Горшковой С.В., Бородиной О.С., Понамарева А.Б. – Ростов-на-Дону: ООП ГБУ ДО РО ОЦТТУ, -2021. – 316 с.
3. Смоленцева В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учеб.-метод. пособие для студентов физкульт. вузов / В. Н. Смоленцева. – 2-е изд. –Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.
4. Стрельников В.А. Психологические аспекты тренировочного процесса боксеров. Улан - Уде Бурятский госуниверситет 2006.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ 16-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО**

**г. Казань**

**Салимова А.А**  
**студентка 1 курса магистратуры ПГУФКСиТ**

**Научный руководитель:**  
**к.п.н., профессор Болтиков Ю.В.**

**Актуальность.** Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию. Психологическая подготовка спортсмена является разделом спортивной психологии [2].

Вопрос использования психологических знаний для повышения эффективности деятельности спортсмена стал привлекать всё больше специалистов, ученых. Было замечено, что успешность выступлений спортсменов зависит не только от его физической и технической подготовки, но и в большей степени от его психического состояния[3] .

При одинаковой физической подготовленности тхэквондистов решающим фактором становится психологическая готовность. Недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок [1].

На данный момент проблема психологической подготовки в спорте весьма актуальна в силу высокой значимости психологического фактора в спортивной деятельности. Управление психическими состояниями является предметом исследований ряда спортивных психологов, и в большей своей части она разработана в области управления предстартовым состоянием спортсмена[1]. Цель психологической подготовки – формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Эта задача достигается благодаря обучению спортсменов специальным техникам саморегуляции, повышению их компетентности в плане управления собственными мыслями и состоянием.

**Цель исследования** – разработать и проверить эффективность экспериментальных методов, направленных на повышение уровня психологической подготовки.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Педагогическое исследование и экспериментальная часть работы проводилась в 3 этапа за период с сентября 2020 года по май 2021 года.

В эксперименте принимало участие 20 юношей по 10 человек в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группе. Возраст испытуемых 16-18 лет, квалификация – КМС.

Занятия по экспериментальной методике проводились в течение 3 месяцев, 3 раза в неделю. Всего было проведено 36 занятий по данной методике. Методика была включена в содержание заключительной части тренировочного занятия тхэквондистов 16-17 лет. Продолжительность занятий по данной методике составило 9 минут.

Основными средствами повышения психологической подготовленности тхэквондистов согласно методике являлись аутогенные упражнения и дыхательные упражнения.

Таблица №1-Результаты конечного тестирования психологической подготовки.

№	Тестирования	КГ ( $X \pm m$ )	КГ ( $X \pm m$ )	tr	Tkr	Достоверность различий КГ и ЭГ
		После ПЭ	После ПЭ			
1.	Шкала личностной тревожности	32,9±1,8	30,4±1,7	3,93	2,10	p<0,05
2.	Шкала ситуативная тревожность	42,9±1,2	29,8±2,5	4,62		p<0,05
3.	Личностный опросник Г. Айзенка	15,3±1,2	8,4±1,45	4,41		p<0,05
4.	Психическая надежность В. Э. Мильма					
4.1	Соревновательная эмоциональная устойчивость	4,7±1,2	11,4±0,6	6,33		p<0,05
4.2	Саморегуляция	6,5±0,4	9,4±0,7	3,29		p<0,05
4.3	Соревновательная мотивация	7,3±1,5	9,6±1,2	4,81		p<0,05
4.4	Стабильность-помехоустойчивость	3,5±1,1	6,3±0,9	4,69		p<0,05

Примечание: tkr – критическое значение критерия Стьюдента; tr – расчетное значение.

Анализ полученных результатов показал, что по исследуемым показателям среди групп выявлены различия. У тхэквондистов экспериментальной группы показатели всех тестирований выше, чем у тхэквондистов контрольной группы.

На исходном этапе все спортсмены получили, высокий и умеренный уровни тревожности.

В контрольном тестировании «Шкала тревожности» у спортсменов ЭГ выявлен у 6 – низкий уровень тревожности, и у 4 спортсменов – умеренный уровень тревожности.

В контрольном тестировании «Личностный опросник Г. Айзенка» спортсмены ЭГ на контрольном этапе получили низкий и средний показатели нейротизма. Это эмоционально-стабильные лица, характеризующиеся спокойствием, уравновешенностью, уверенностью, решительностью.

**Выводы.** Нами была разработана методика с использованием аутогенной тренировки, моделирования соревновательной ситуации, дыхательной практики, направленных на повышение уровня психологической подготовленности у тхэквондистов 16-17 лет. В процесс психологической подготовки тхэквондистов 16-17 лет мы внедрили разработанную методику с целью повышения психологической подготовленности тхэквондистов 16-18 лет.

Таким образом, мы можем сказать, что эффективность разработанной методики по повышению уровня психологической подготовленности у тхэквондистов 16-18 лет свидетельствует о положительном влиянии внедрённой методики.

Аутогенная тренировка способствовала постоянному контролю за психическим состоянием, нормализации вегетативных и соматических реакций, помогала снять нервное утомление, вызываемое большими физическими и психическими нагрузками.

#### **Список литературы**

1. Мо Сунг Чой. Тхэквондо: Основы олимпийского спарринга / Мо Сунг Чой, Е.И. Глебов. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. - 320 с
2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Л. К. Серова. - М.: Сов. спорт, 2007. - 115 с.
3. Хьелл, Л. Теория личности : основные положения, исслед. и применение : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии : рек. Советом по психологии УМО по клас. унив. образованию = Personality theories : basic assumptions, research, and applications / Л. Хьелл, Д. Зиглер = Daniel J. Ziegler = Larry A. Hjelle. - [3-е изд.]. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 606 с.

### **САМОКОНТРОЛЬ НА УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

*г. Москва*

**Костина Е.А.**

**студентка 3 курса ГБПОУ «МССУОР№1»**

**Научный руководитель:**

**Почетный работник образования Москвы**

**Блинова И.И.**

Тема «Самоконтроль на уроке физкультуры в начальной школе» нами выбрана не случайно. Здоровье – это не только медицинская категория. И зависит оно от самых различных факторов, один из них – саморегуляция. Этим обусловлена актуальность избранной темы.

Физическая нагрузка – это реакция организма на выполненную работу. Величина нагрузки определяется степенью усталости человека. В быту мы судим о своем состоянии в основном по самочувствию и, как правило, не ошибаемся. Прислушиваться к своим ощущениям можно и в жизни, и при занятиях физическими упражнениями. Ребенок в силу возрастных особенностей не всегда может сознательно контролировать свою физическую активность, чтобы защитить себя от перегрузок. Умение контролировать свое самочувствие составляет часть физической культуры, которую человек должен усвоить с детского возраста. Самоконтроль, чаще всего, осуществляется стихийно и неосознанно. Одна из задач учителя физического воспитания – сделать этот процесс осознанным и целенаправленным.

Большое значение в физической культуре имеет сознательное отношение самих занимающихся к регулярному и методически правильному использованию физических упражнений. Именно поэтому ведущую методическую роль приобретает самоконтроль занимающихся. Каждый школьник должен уметь пользоваться простейшими приемами наблюдений. Условно они подразделяются на объективные (масса тела, жизненная емкость легких, частота сердечно-сосудистых сокращений) и субъективные

(самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения). Осваивать с учащимися данную тему необходимо начинать в начальной школе.

Разрабатывая проблему формирования самоконтроля у младших школьников на уроках физического воспитания, мы выделили три направления:

- самоконтроль поведения младших школьников;
- самоконтроль у них двигательных действий;
- самоконтроль самочувствия школьников.

Самоконтроль учащихся на уроках физического воспитания в начальной школе является необходимым условием успешности обучения. Обладая самоконтролем, ученики могут оптимизировать свои физические и психические затраты, предупреждать психологические перегрузки и утомляемость, а также снижать травматизм. Самоконтроль также имеет воспитательное значение: это повышение уровня социально-психологической адаптации учащихся, самоорганизации и регуляции их деятельности, воспитание ответственности, целеустремленности и гармоничного физического развития организма.

Владение различными способами самоконтроля приводит к:

- активизации процесса обучения в целом, расширяя возможности его усвоения;
- проявлению качественно новой формы активности, выступающей как самоактивность ребенка в виде самоорганизации.

Все это оказывает непосредственное влияние на формирование личности школьника, определяет его учебное самосознание, его отношение к себе самому, сверстникам и окружающему миру.

Для оценки самоконтроля на уроках физической культуры нами были разработаны следующие педагогические задачи:

#### *Задача 1*

В классе есть слабый ребенок, и дети не упускают случая поиздеваться над физически неразвитым мальчиком.

Когда учитель вызывает его делать какие-либо индивидуальные упражнения, он только мнетя, боясь, что все будут над ним смеяться. Учитель только вздыхает, упрекает и ставит 2.

#### Прогнозирование

Физически слабый, затравленный насмешками со стороны сверстников мальчик нуждается в поддержке со стороны и поощрении. В противном случае у него разовьется комплекс неполноценности, он так и вырастет слабым, неуверенным в себе человеком, озлобленным на весь мир. Остальные же дети ошибочно считают, что имеют право насмехаться над другими, более слабыми, и не догадываются, что нужно помочь сверстнику. В них развивается эгоизм и жестокость.

#### Решение

Чтобы создать гармонию отношений в классе в данной ситуации, учителю необходимо поддерживать слабого ученика. Для этого надо дать ученику специальное задание, например, не очень физически трудное, и

обязательно его похвалить после того, как он его выполнит. Это поможет мальчику поверить в свои способности и нераскрытые возможности, он станет стараться делать упражнения и контролировать свои физические возможности. Для этой же цели ему можно чаще предлагать участвовать в упражнениях в паре с разными ребятами, чтобы они лучше узнали ученика-изгоя, тем самым побуждая к самоконтролю поведения младших школьников.

### *Задача 2*

Учитель дает ученику задание, а тот не хочет его выполнять и при этом заявляет: «Я не хочу это делать!»

### Решение

Учитель должен поинтересоваться у ученика, почему он не хочет выполнять это задание, выслушать его ответ и попробовать доказать, что это задание сделать вовсе не трудно и оно ему по силам. Тем самым, учитель поднимает самооценку ученика, побуждая к самоконтролю двигательных действий и самочувствия.

### *Задача 3*

Рассмотрим пример одной из конфликтных ситуаций, которая довольно часто происходит на занятиях, – это сорванный урок. Урок шел как обычно. Учитель объяснял задание. Вдруг он услышал позади себя отчетливый скрип. По выражению лица он сразу определил, что это сделал Иван, и, не задумываясь, строго сказал, чтоб он прекратил скрипеть, иначе его удалят с урока. Учитель и не подозревал, что провал его урока начался, так как он поддался на провокацию (не смог быстро проанализировать и оценить возникшую конфликтную ситуацию). Учитель продолжил свое объяснение, но скрип все равно слышался. Тогда учитель подошел к Ивану и попросил у него дневник, где сделал замечание (переход к действиям – возник конфликт).

### Решение

Учитель совершил сразу две педагогические ошибки. Прежде всего, если бы он учел особенности Ивана (озорной, наглый, неумный, трусливый), то понял бы, что достаточно было просто сделать строгое замечание ему, тем самым вызвать у Ивана стимул прислушаться к объяснению учителя, чтобы не было замечания в дневнике. Вторая ошибка – это потеря драгоценного для учителя времени и привлечение к конфликту внимания всего класса. А так как замечание было записано, Иван стал скрипеть еще громче, откровенно издеваясь над учителем. Учитель стал возмущенно говорить, что удалит его с урока. Это была очередная ошибка молодого учителя: он не выходил из конфликта, а еще более усугублял его. Учитель в этом случае поставил себя в такое положение, когда его авторитет публично, на глазах у детей, падает. Такие слова («Удалю с урока!») может себе «позволить» учитель только в том случае, когда он твердо уверен в том, что ученик подчинится его требованию, когда он обладает большим авторитетом и достаточной властью.

Ему надо было проявить твердость и спокойствие, а не кричать без толку на ученика, тем самым вызывая смех у остальных учеников. Правильное поведение учителя позволяет детям проявлять самоконтроль.

Итак, задачей современного школьного образования является не только подготовка ребенка к дальнейшему развитию и самообразованию, но также и к способности самостоятельно оценивать себя, принимать правильные решения, определять содержание своей деятельности и находить адекватные способы её реализации. Школьные занятия в целом и занятия физкультурой в частности должны развивать у учащихся универсальную интеллектуальную способность человека – самоконтроль.

#### **Список информационных источников:**

1. Гусалов А. Х. «Физкультурно-оздоровительная группа»
2. Решетников Н.В., Ю.Л. Кислицин «Физическая литература».
3. «Физическая культура студента. /Под редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой.

## **ВЫЯВЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ**

*г. Казань*

Алтынцев В.В.  
студент 1 курса магистратура ПовГУФКСиТ  
Научный руководитель:  
Алтынцева А.Г.

**Актуальность.** В круглогодичной подготовке гребцы-академисты получают большой объем тренировочной нагрузки, который так или иначе влияет на психологическое состояние спортсменов. При своевременном распознавании негативных состояний и использовании корректирующих методов тренировки можно не только преодолеть кризис, но и сохранить спортивное долголетие, обернуть негативные эмоции в положительное русло и добиться очень высоких результатов.

**Проблема исследования.** Как вовремя выявлять негативные психологические состояния спортсменов в периоде подготовки?

**Цель исследования:** выявить негативные психологические состояния спортсменов, определить умение спортсменов применять методы саморегуляции, общего настроения на тренировочный процесс и соревнования.

**Гипотеза исследования:** мы предполагали что проведенный опрос, направленный на выявление основных психологических состояний спортсменов, поможет:

1) определить умения спортсменов применять методы саморегуляции, общего настроения на тренировочный процесс и соревнования;

2) определить влияние поддержки тренера и его роли в соревновательном процессе, а также умение психологически разгрузиться и преодолеть сложную ситуацию;

3) вовремя корректировать методы тренировки, преодолеть кризис, сохранить спортивное долголетие, обернуть негативные эмоции в положительное русло и добиться высоких результатов.

#### **Задачи исследования:**

1) Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;

2) Проведение опроса у гребцов-академистов, направленного на выявление психологических состояний;

3) Обобщение и интерпретация результатов.

**Методы и организация исследования.** Для углубления в проблему исследования был проведён теоретический анализ литературных источников, а также опрос спортсменов, занимающихся академической греблей.

Исследование проводилось на базе Федерального спортивно-тренировочного центра гребных видов спорта в период межсезонья. В опросе приняли участие 20 гребцов академистов, в возрасте от 20 до 24 лет, от 1-го взрослого разряда до МС.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Психологическая подготовка является неотъемлемой частью становления профессионального спортсмена, когда разница результатов исчисляется тысячными секундами, умение привести себя в оптимальное психологическое состояние становится решающим элементом победы [1]. При учёте эмоционального состояния спортсмена грамотный тренер может рационально корректировать тренировочный процесс, который в итоге будет оказывать положительное влияние на результат во время соревнований. Также и сам спортсмен должен уметь отслеживать своё эмоциональное состояние с субъективной точки зрения и уметь управлять им.

Психологическое состояние – это психическая деятельность в определенном промежутке времени, показывающая особенности протекания психических процессов, изменяющихся условиями внешней среды и особенностями личности [2, 3]. Психическое состояние человека оказывает непосредственное влияние на общую работу нервной системы, органично вписываясь в общий конструкт личности. Имея общее представление о функционировании психики и ее влиянии на спортивный результат спортсмен может управлять своими эмоциями и поддерживать работоспособность нервной системы. Примерами психических состояний являются настроения, чувства и эмоции, а также состояние сна и бодрствования.

В настоящее время многие спортсмены по показателям физической работоспособности готовы показывать наивысшие результаты, но победитель всегда один, от проигравших часто можно услышать такие фразы, как «не собрался», «переволновался», «перегорел» и т.д., это свидетельствует о том, что психологическая подготовка имеет прямое влияние на результат [4].

У каждого спортсмена есть эмоциональный интеллект – способность владеть и управлять эмоциями. Каждый спортсмен, претендующий на высшие награды, должен уметь справляться со своими эмоциями, но это не значит быть безэмоциональным, а наоборот уметь эмоционально мобилизовать резервы своего организма. Чем лучше спортсмен понимает свои эмоции, чем лучше он умеет использовать их для решения задач, тем успешнее он достигает цели. Высокий уровень эмоционального интеллекта тесно связан со способностью спортсмена эффективно справляться со стрессовой ситуацией, спортсмен не будет вспыхивать, зря расходовать энергию. Но, с другой стороны, если ему это необходимо, он это сделает. Каждый спортсмен должен контролировать и проводить параллель между «сознанием» и «состоянием», при способности владеть этими умениями спортсмен может увидеть «вклад сознания» в улучшение длительности, интенсивности тренировочного процесса. При неумении контролировать свое состояние спортсмен не может контролировать свою психологическую устойчивость. При этом у спортсмена идет нарушение координационных способностей, ухудшается умственное восприятие и переработка внешней информации. Спортсмен теряет контроль над собой и ситуацией. Чтобы этого не случилось, спортсмен при подготовке своего психологического состояния использует два вида образов, указанных в

Таблица 1 – Виды образов для подготовки психологического состояния

Образ состояния	Предметный образ
Знание – объединения внутренних ощущений и субъективного опыта.	Впечатления – неожиданное чувство человека, связанное с интересной и неожиданной информацией, событием.
Переживание – осознанность и способность анализировать самого себя, выявлять мотивы собственных поступков.	Ощущения – это процесс, состоящий в отражении отдельных свойств предметов и явлений объективного мира.
Отношение – зависимость образа состояния от ситуаций его возникновения, с одной стороны, и влияние образа состояния на регуляторные процессы жизнедеятельности спортсмена, с другой.	Восприятие – это процесс, отражающий целостный образ предметов и явлений в сознании человека при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Образ состояния включает в себя слитые воедино знание, переживание и отношение. Предметный образ включает в себя впечатления, ощущения, восприятие, которые спортсмен уже проходил или будет. Они бывают в трех проекциях: прошлые (какое было состояние раньше), настоящие («здесь и сейчас»), будущие (желаемое состояние).

При проведении опроса у гребцов нами был задан ряд вопросов, направленных на определение психологического состояния спортсменов, их умения применять методы саморегуляции, общего настроения на тренировочный процесс и соревнования, вопросы, направленные на влияние поддержки тренера и его роли в соревновательном процессе, а также умение психологически разгрузиться и преодолеть сложную ситуацию. Для корректного интерпретирования результатов опроса необходимо отметить, что спортивный результат состоит не только из совершенствования

механизмов нервно-психической регуляции, но и из функциональной и физической подготовки.

При проведении опроса спортсменов-гребцов мы получили следующие результаты: как и следовало ожидать, психологическое состояние напрямую влияет на результативность во время тренировочного процесса. Но только 15% опрошенных считают нужным настраивать себя психологически на тренировку, а 85% делают это только на соревнованиях. 10% опрошенных настраивают себя на тренировочный процесс, как на соревнования, с установкой: «Нужно выложиться на максимум». При таком регулярном настрое на тренировку спортсмены эмоционально и физически себя истощают.

0% опрошенных используют подбадривающие и мотивирующие фразы на тренировку: «Я сегодня все смогу», «Сегодня на тренировке у меня все получится».

100% опрошенных считают, что просто "нужно" выдержать, преодолеть себя во время тренировки, чтобы показать хороший результат на соревнованиях.

Помимо самоподготовки психологического состояния спортсменам помогает тренер с помощью подсказок, подбадривания, мотивации. 50% опрошенных считают, что это им помогает, 50% что это, наоборот, мешает.

95% опрошенных спортсменов не забывают делать психологическую разгрузку, используя для нее музыку, книги, прогулки и встречи с друзьями, просмотр сериалов.

Исходя из опроса об эмоциональных состояниях спортсменов в период соревнований и в тренировочном процессе, в Таблице 2 представлены усреднённые данные, какие состояния, они испытывают чаще и реже (градация от 1 до 4, где 1 – это никогда; 2 – чаще нет, чем да; 3 – чаще да, чем нет; 4 – всегда.)

Таблица 2 – Эмоциональные состояния спортсменов в соревновательный и тренировочный период

Балл	Соревновательные состояния	Балл	Тренировочные состояния
2	Вдохновение	2	Возбуждение
3	Решительность	3	Собранность
3	Уверенность	2	Гнев
1	Спокойствие	3	Депрессия
2	Самообладание	3	Выгорание
4	Тревожность		
3	Боевая готовность		
3	Предстартовая готовность		
2	Предстартовая апатия		

**Выводы:** анализ полученных данных свидетельствует о том, что спортивная деятельность в большом спорте является жестоким испытанием для человека, но прежде всего, его «психологической прочности», которую также именуют «психологической устойчивостью». Психологическая

подготовка – это не панацея для получения высших наград, но при грамотном использовании вместе с другими видами подготовки она даёт преимущество спортсмену и позволяет раскрыть свой потенциал. Для того чтобы справиться с нагрузками, необходим эмоциональный интеллект для управления своим эмоциональным состоянием. Эмоциональная устойчивость – одна из важнейших черт характера сильнейших спортсменов, из чего следует, что эмоции играют значимую роль для достижений спортсменов, а для достижения успеха необходимо отслеживать своё эмоциональное состояние и уметь справиться с ним, если требуется.

Из опроса спортсменов мы видим, что очень часто они испытывают негативные эмоциональные состояния и при своевременном распознавании этих состояний, при использовании корректирующих методов тренировки, соотношения работы-отдыха, смены деятельности, можно не только преодолеть спортивное выгорание, но и сохранить спортивное долголетие, обернуть негативные эмоции в положительное русло и добиться очень высоких результатов. В этом может помочь не только тренер, но и сам спортсмен, а также психолог команды, которые очень часто, к сожалению, работают на уровне сборной команды, обходя своим вниманием спортивные школы, где мы растим будущее поколение спортсменов, которым очень нужна психологическая поддержка. Не каждый тренер может помочь своему спортсмену справиться с негативами эмоциональными проявлениями, и не каждый спортсмен может помочь справиться себе. И это проблема, требующая решения на уровне государства, при решении которой мы сможем растить новое, психологически здоровое поколение будущих олимпийцев.

#### Список литературы

1. Прохоров А.О. Образ психического состояния: феноменологические особенности и личностные корреляты [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 20.02.2022). 0421100116/0026.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. - Ростов н/Д. : Феникс, 2006. - 352 с. ISBN 978-5-8657-0895-2
3. Современные проблемы спортивной тренировки в академической гребле: теоретический анализ / А. Г. Алтынцева, И. К. Латыпов. - Текст : непосредственный // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXVI Международного научного Конгресса. - Казань, 2021. С – 4-6.
4. Огородова Т.В. Психология спорта: учебное пособие : для студентов, обучающихся по направлению Психология // Т. В. Огородова. - Ярославль : ЯрГУ, 2013. - 118 с. : ил.; 20 см.; ISBN 978-5-8397-0975-1

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ТРУДОУСТРОЙСТВА ВЫПУСКНИКОВ УОР.**

### *г. Ставрополь*

**Морозова О.Н.**  
**ГБПОУ СК «СУОР»**  
**педагог-психолог**

Актуальной проблемой, в том числе и психологической, для выпускников училищ олимпийского резерва является вопрос трудоустройства, реализации личностного и профессионального потенциала в условиях современной рыночной экономики. Молодежь является одним из основных субъектов общественного воспроизводства, поскольку именно в молодежных возрастных группах сконцентрирован трудовой потенциал населения [1]. Хотя молодежь является перспективной рабочей силой, она не выдерживает конкуренции с более конкурентоспособными категориями населения [2]. Молодые специалисты, вышедшие из стен учебного заведения, сталкиваются с разного рода трудностями. Наиболее распространенные – это трудоустройство по специальности и уход в другую сферу деятельности, по причине дефицита рабочих мест. Неспособность найти работу – это не только отсутствие материального благополучия, но и психологический стресс, который отражается на самооценке выпускника.

Первостепенной целью профессиональной образовательной организации является подготовка компетентного, квалифицированного, конкурентоспособного специалиста на рынке труда и его трудоустройство. Успешная карьера выпускников – это престиж и репутация образовательной организации.

Работодатели предпочитают квалифицированных специалистов с опытом работы, практическими навыками в необходимой сфере деятельности, которые отсутствуют у вчерашних выпускников. Нередко данные обстоятельства вынуждают молодых специалистов менять сферу деятельности и работать не по специальности, приобретенной в учебном заведении. В данной статье проведем анализ возможного трудоустройства выпускников по специальности, оценку перспективности своей будущей профессии обучающимися и роли учебной практики в профессиональном самоопределении обучающихся на примере студентов 4 курса.

Учебная практика является элементом программы подготовки студентов, проводится с целью закрепления и расширения знаний полученных за время обучения, а также является важным фактором при принятии решения дальнейшего трудоустройства по специальности. Производственная практика формирует у студентов профессиональные компетенции, а также личностные качества, способствующие умению работать в команде, принимать самостоятельные решения в поставленных задачах, ответственности в трудовой деятельности. В процессе работы студент по-новому осмысливает будущую специальность и принимает обоснованное решение о правильности выбора профессии.

Для проведения исследования студентам 4 курса была предложена анкета [5] с вопросами о перспективах профессионального трудоустройства и желании выпускников работать по специальности (см. приложение 1). Результаты анкетирования приведены в таблице 1.

Табл.1

№ вопроса	Вариант ответа			
	1	2	3	4
1 вопрос	16%	24%	48%	12%
2 вопрос	16%	64%	28%	4%
3 вопрос	24%	16%	56%	4%
4 вопрос	72%	28%	0%	-
5 вопрос	52%	36%	12%	-
6 вопрос	24%	52%	20%	4%

В анкетировании участвовало 26 студентов 4 курса. По результатам анкетирования выбранную профессию считают интересной, перспективной для себя и полезной для общества 16% респондентов. Планируют работать по специальности 24%, если смогут найти устраивающее их место работы. Не собираются работать по специальности 12% опрошенных. Во время учебы работали по специальности 16% студентов. Нашли будущее место работы после окончания обучения 24%. Планируют искать место работы через службу занятости населения 16%, с помощью родственников и знакомых – 56%. Производственная практика во время учебы помогла в полной мере познакомиться со специальностью и определиться с выбором профессии 72% студентов. Вступить в ряды ВС РФ планируют 24% респондентов. Планируют дальнейшее обучение в ВУЗе 52%.

По результатам проведенного, социологического исследования, можно отметить как положительные, так и отрицательные моменты. Отрицательные: к сожалению, не все выпускники готовы работать по специальности после окончания обучения, поэтому очень важна профориентация для учеников старших классов – ведь это путь к осознанному выбору профессии. Положительные: выявлены выпускники, которые уже работают или нашли место работы. Также хочется отметить положительную роль производственной практики: она помогает ознакомиться со специальностью и окончательно определиться с выбором профессии. Большая часть студентов понимает, что окончание училища олимпийского резерва – не завершение образования, а фактически приобретение базы, которую необходимо развивать и дополнять дальнейшим обучением в высших учебных заведениях.

В заключение следует отметить, что в данной публикации были затронуты только некоторые аспекты проблемы. Трудоустройство молодежи, ее психологическая адаптация и подготовка к трудовой деятельности по-прежнему являются одними из важнейших задач, решение которых позволит обеспечить реализацию прав молодых людей на труд, использовать их потенциал в развитии экономики страны [3].

#### **Список информационных источников:**

1. Государственная молодежная политика в законодательстве Российской Федерации: Сборник документов. чч. I--III / Под общей редакцией В. А. Лукова. М.: Социум, 2000.
2. Молодежь России: рынок труда и образование. Монография / Под ред. Н.Н. Захарова, А.Г. Антипьева. - Пермь, 2007. - 104 с.

3. Шерер И.Н. Положение молодежи на рынке труда и безработица в современных условиях / И.Н. Шерер // Философия социальных коммуникаций. - 2011. - N 3. - С.174-182.  
5. [https://www.dongau.ru/studencheskaya-zhizn/Anketa\\_trud\\_01.02.2015.pdf](https://www.dongau.ru/studencheskaya-zhizn/Anketa_trud_01.02.2015.pdf)

Приложение №1.

## АНКЕТА

Ф.И.О \_\_\_\_\_

### 1. Собираетесь ли Вы работать по специальности после окончания СУОР?

1. Да, поскольку считаю ее интересной, перспективной для себя и полезной для общества
2. Да, если смогу устроиться на интересующее меня место работы
3. Как получится
4. Нет

### 2. Работали ли Вы по своей специальности (направлению) во время учебы?

1. Да, и это помогло мне лучше понимать содержание дисциплин.
2. Нет, был очень загружен учебой
3. Работал, но не по специальности
4. Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_

### 3. Каким образом Вы планируете осуществлять поиск работы?

1. Уже нашел место работы (укажите место) \_\_\_\_\_
2. Через службу занятости населения
3. С помощью родственников, друзей и знакомых
4. Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_

### 4. Помогла ли Вам работа во время производственной практики лучше познакомиться со специальностью?

1. Да, конечно
2. В какой-то мере
3. Нет

### 5. В какой организации Вы хотели бы работать после окончания СУОР?

1. Государственное учреждение
2. Негосударственное учреждение
3. Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_

### 6. После окончания СУОР вы планируете (выбрать нужное):

- 1) вступить в ряды ВС РФ (армия);
- 2) поступление в ВУЗ (укажите какой?) \_\_\_\_\_
- 3) трудоустройство (укажите место работы) \_\_\_\_\_
- 4) не определился

**РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ВЕЛОСПОРТЕ  
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
г. Ленинск-Кузнецкий**

**Шипунов В.В.**

Благодатная возможность развития и совершенствования воли человека через спорт ни у кого не вызывает сомнений. Один из основоположников теории физического воспитания профессор А.Д. Новиков говорил о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности [4]. Волевые качества, как черты характера, не даются от рождения, а проходят этап активного становления в ситуациях, требующих их проявления.

Велоспорт, как один из самых массовых видов спорта, тому подтверждение. В спортивных школах и секциях велосипедным спортом занимается множество детей, которые не только укрепляют своё здоровье, но и приобретают необходимые для гармоничного развития качества, такие как настойчивость, упорство, выносливость, смелость и другие. Спортсмену приходится все время преодолевать огромные физические нагрузки, утомление, стойко переносить болевые ощущения, мгновенно обдумывать обстановку и принимать решения. Воспитание волевой направленности становится одной из главных целей тренировочного процесса. Поэтому исследование данной области представляется нам актуальным.

**Объектом нашего исследования стали** волевые качества спортсмена.

**Предмет исследования:** развитие волевых качеств велосипедистов на начальном этапе подготовки.

**Цель заключалась в** исследовании развития волевых качеств велосипедистов на начальном этапе подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Изучить понятие волевых качеств в спортивной деятельности.
2. Выявить способы развития и укрепления силы воли в спортивной деятельности велосипедистов.
3. Провести исследование развития волевых качеств на начальном этапе подготовки велосипедистов.

**Методы исследования:** анализ теоретической литературы по данной теме, наблюдение, математическая обработка информации.

В теоретическом исследовании волевой подготовки спортивной деятельности мы выяснили, что воля – это способность управлять собой, своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями для достижения сознательно поставленных целей [3].

Она способна выполнять две функции – побудительную и тормозящую.

Побудительная функция воли обеспечивается активностью человека. Если у человека нет актуальной потребности выполнять действие, но при этом осознается необходимость ее выполнения, воля создает вспомогательное побуждение, изменяя смысл действия, делает его более значимым для человека.

Тормозящая функция воли, выступающая в единстве с побудительной, проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности. Регулирование поведения было бы невозможно без процесса торможения. Примерами тормозящей функции могут быть решения воздержаться в споре, не дать выхода агрессии, устоять перед желанием отдыха и развлечений [2].

В своем единстве побудительная и тормозящая функции воли обеспечивают преодоление трудностей на пути к достижению цели.

Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества, это:

- 1) Целеустремленность (инициативность, упорство, терпеливость, настойчивость);
- 2) Решительность (сила воли, крепость духа, смелость поступков или действий);
- 3) Самостоятельность (ставить себе цели и самому их достигать);
- 4) Инициативность (решительность, самостоятельность, смелость);
- 5) Настойчивость (упорство, твердость, упрямство);
- 6) Выдержка (терпеливость, настойчивость, целеустремленность);
- 7) Дисциплинированность (ответственность, готовность);
- 8) Целенаправленность (целеустремленность, направленность).

Волевые качества чаще всего приобретаются и развиваются в процессе получения жизненного опыта, в ходе воспитания человека в детстве и юности. С развитием волевых качеств в течение жизни, они становятся стабильными и устойчивыми, и их проявление не будет зависеть от какой-то конкретно сложившейся ситуации [3].

Практической основой волевой подготовки в спортивной тренировке велоспорта на начальном этапе является:

- *регулярное приучение к обязательной реализации тренировочной программы и соревновательных установок;*
- *системное введение дополнительных трудностей, куда входит введение дополнительных подходов в конце тренировки, преодоление дополнительного отрезка дистанции с установкой на опережение, тренировочные занятия на местности в неблагоприятных погодных условиях;*
- *использование соревновательных отношений, что ставит спортсмена перед необходимостью предельного выявления своих возможностей;*
- *последовательное усиление функций самовоспитания, когда искусно соблюдается мера соотношения тренерского руководства и самостоятельности спортсмена.*

Спортсмен должен быть глубоко убежден, что к высотам спорта нет легких путей и что высоты эти становятся тем ближе, чем выше степень усилий, прилагаемых к их достижению. Задачи волевой подготовки здесь вплотную связаны с задачей воспитания спортивного трудолюбия [4].

Воспитанию привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей во многом способствует деловой стиль организации занятий, четко регламентированный режим тренировочной работы, личный

пример тренера к обязательному отношению к делу, сформированная им традиция выполнять добровольно взятые на себя обязательства.

Во второй части нашего исследования мы обратились к методикам исследования волевых качеств, которые может использовать в своей работе тренер на начальном этапе подготовки своих воспитанников.

В данных целях могут быть использованы такие методы, как наблюдение, эксперимент, опрос, беседа.

На основе материалов проведённого нами теоретического анализа литературы мы выбрали методику «Использование метода наблюдения для оценки волевых качеств» А. И. Высоцкого и провели исследование, с целью определить, какие качества в развитии волевых особенностей воспитанников при занятиях велоспортом являются ведущими [1].

Для своего исследования мы взяли группу воспитанников первого года обучения отделения велоспорт-шоссе МАФСУ СШОР № 2 города Кемерово в возрасте 10-12 лет в количестве 10 человек.

Исследование проходило в 3 этапа.

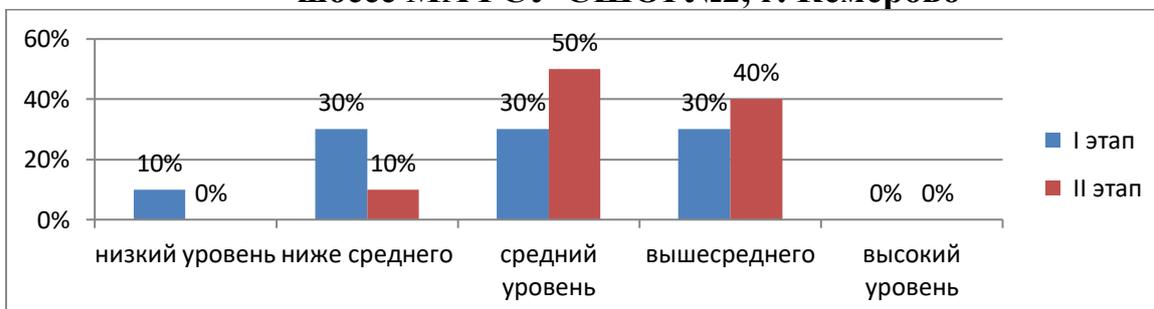
*1 этап:* в сентябре - октябре 2021 года состоялось первичное исследование волевых качеств воспитанников. Под руководством тренера Ершова Е.А. мы наблюдали за волевой активностью воспитанников, отмечая элементы признаков настойчивости, инициативности, решительности, самостоятельности, выдержки, организованности и дисциплинированности, проявляемых в тренировочном процессе.

*На 2 этапе* с октября 2021года по март 2022 года проходило наблюдение за учебно-тренировочным процессом по программе велоспорт-шоссе МАФСУ СШОР № 2.

Повторное исследование, показывающее динамику развития волевых качеств воспитанников, и подведение итогов исследования проходило на *3 этапе* в марте 2022 года. Результаты первичного и итогового наблюдения показаны на диаграммах 1-5.

*Диаграмма 1*

**Динамика развития дисциплинированности спортсменов велоспорт-шоссе МАФСУ СШОР №2, г. Кемерово**



*Диаграмма 2*

**Динамика развития самостоятельности спортсменов велоспорт-шоссе МАФСУ СШОР №2, г. Кемерово**

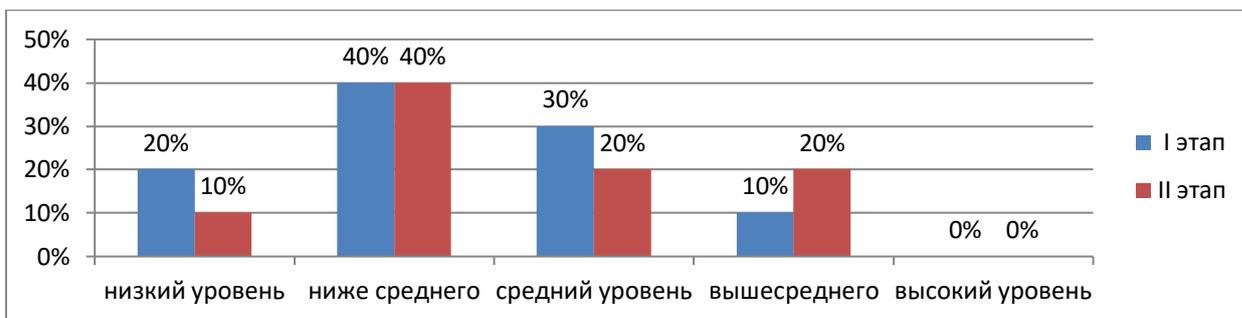


Диаграмма 3

**Динамика развития настойчивости, упорства спортсменов велоспорт-шоссе МАФСУ СШОР№2, г. Кемерово**

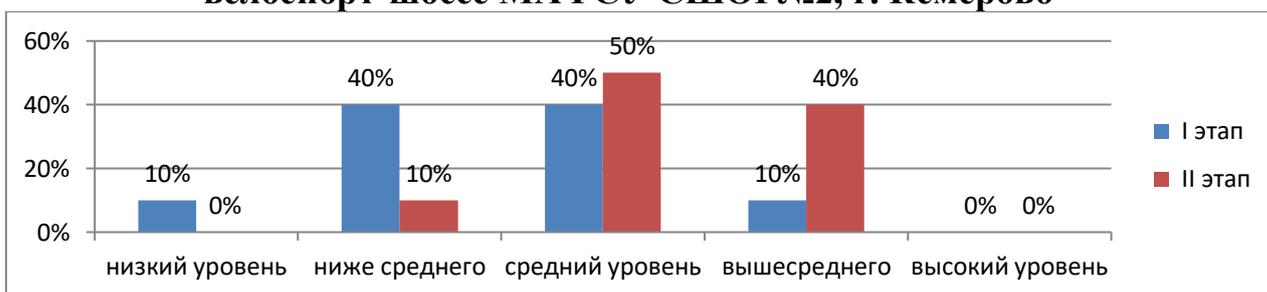


Диаграмма 4

**Динамика развития выдержки спортсменов велоспорт-шоссе МАФСУ СШОР№2, г. Кемерово**

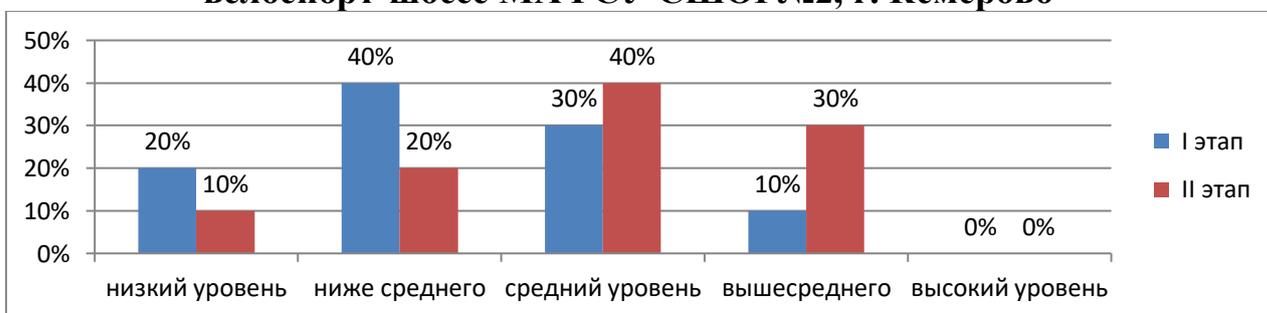
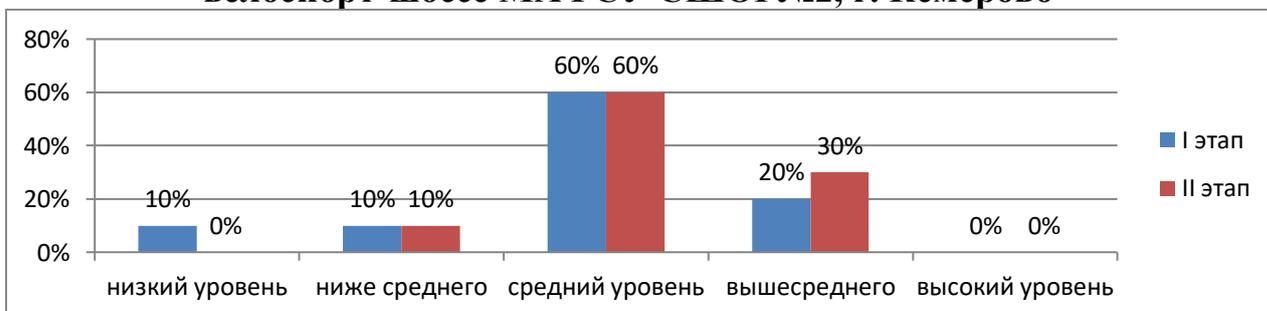


Диаграмма 5

**Динамика развития решительности, смелости спортсменов велоспорт-шоссе МАФСУ СШОР№2, г. Кемерово**



Из результатов исследования мы увидели положительную динамику развития волевых качеств у всех юных спортсменов. Изучая результаты

исследования волевых качеств, мы видим, что у спортсменов, представляющих велоспорт, в динамике более выражены такие характеристики как настойчивость и упорство. Данную характеристику мы можем считать определяющей в данном виде спорта.

Таким образом, подводя итог исследованию, можно сказать, что для воспитания волевых качеств характера спортсмена-велосипедиста используется весь комплекс основных средств и методов тренировки спортсменов. Решающее значение при этом имеет ориентация деятельности спортсмена на преодоление возрастающих трудностей, результатом которой становится развитие таких качеств, как настойчивость, упорство, выдержка, а также решительность, самообладание, самостоятельность и другие.

**Список информационных источников:**

1. Высоцкий, А. И. Возрастная динамика волевой активности школьников и методы ее изучения : диссертация ... доктора психологических наук : 19.00.07. - Б. м., 1982. - 432 с.
2. Ивашкин, В.С. Природа и психологические механизмы волевого усилия [текст] / В.С. Ивашкин // Национальный психологический журнал.- 2018. - №1(3) - С.97-102.
3. Ильин, Е.П. Психология воли [текст] / Е.П. Ильин - СПб., 2000. - с.254.
4. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте [текст] / А.Ц. Пуни - М., 1977.- с. 23

## СЕКЦИЯ 5

### ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

---

#### ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

*г. Ростов-на-Дону*

**Бойченко С.И.**  
студентка 4 курса ГБПОУ РО «РОУОР»  
Научный руководитель:  
к.п.н., преподаватель высшей категории  
**Корнеева Т.В.**

В настоящее время в системе научно-методического обеспечения одним из обязательных составляющих факторов является включение психолого-педагогического сопровождения [3].

Основными компонентами психолого-педагогического обеспечения на всех этапах спортивной подготовки являются:

- анализ требований, предъявляемых видом спорта;
- планирование подготовки спортсменов с учетом психологических факторов;
- разработка и внедрение программ, направленных на формирование необходимых спортсменам психотехнических навыков, профессионально важных свойств психики, на обеспечение выступлений в ответственных соревнованиях;
- подготовка программ по психолого-педагогическому контролю, сопровождению и восстановлению [4].

Психологическое сопровождение будет иметь большее значение, если планируется в зависимости от этапа многолетнего спортивного совершенствования (этап начальной подготовки, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства).

Психолого-педагогическое сопровождение на этапе начальной подготовки способствует:

- 1) формированию у спортсменов мотивации к занятиям спортом;
- 2) развитию функций психики (память, внимание) с помощью двигательной активности детей;
- 3) формированию произвольности движений с помощью спортивных занятий;
- 4) формированию сенсорной основы движений, способности контролировать и регулировать силовые, временные, пространственные параметры двигательного действия;

5) целенаправленному развитию точности сенсорных дифференцировок, приводит к ускорению освоения двигательных навыков детьми [1;5].

Большое значение на этапе начальной подготовки имеет психологическая подготовка, направленная на включение юных спортсменов в соревновательную деятельность.

Основные задачи:

1) формирование личностных качеств, умений управлять собой; качеств волевой подготовки: целеустремленности, решительности, настойчивости, выдержки, самообладания, самостоятельности;

2) формирование уверенности в своих силах (выполнение на оценку с анализом, высокая степень технической подготовленности, изучение соперников, дружеская атмосфера; владение методами саморегуляции (самоприказы, ментальный тренинг);

3) формирование психологической адаптации к соревновательной нагрузке (сбор информации об условиях соревнований, формирование мотивации, программирование участия в соревнованиях, моделирование соревновательной деятельности).

Психологическое сопровождение на этапе спортивного совершенствования.

На данном этапе спортивной подготовки большое значение имеет оценивание условий и факторов, которые позволяют спортсменам эффективно тренироваться, улучшая свои личные результаты. Информацию можно получить не только из диагностических методик, но и из беседы с самим спортсменом и его тренером. Важно не забывать и о взаимоотношениях, сложившихся между членами спортивной группы и тренером, и спортсменами [1;4;5].

Основные задачи:

1) формирование устойчивой внутренней мотивации (желание совершенствовать свое спортивное мастерство и желание его демонстрировать в условиях соревнований);

2) формирование саморегуляции, самоконтроля – основная направленность – обучение спортсменов умению владеть своим телом, научить их планировать, выполнять действия в уме, обучение самоконтролю, оцениванию уровня подготовленности, правильности выполнения элементов, композиций и т.д. [4].

Психологическое сопровождение на этапе высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства предполагает доведение мастерства спортсмена до уровня конкурентоспособности на региональном, федеральном и международном уровнях, нахождение индивидуальных резервов роста спортивного мастерства, поддержание высокой результативности соревновательной деятельности, обеспечение реализации потенциала. Выведение спортсмена на уровень высшего спортивного

мастерства является основной целью многолетней спортивной подготовки [2].

Накопление психической усталости из-за психических нагрузок может становиться одной из причин прекращения выступлений спортсмена в большом спорте, несмотря на хорошую физическую форму. Источником психических перегрузок может стать не только жесткий режим тренировок и соревнований, но и сам образ жизни.

Поэтому одной из основных задач является разработка программ психологической реабилитации, нахождение путей сокращения психических нагрузок за счет психологически обоснованного, ориентированного на учет психологических факторов ведения подготовки. Создание психологических предпосылок реализации накопленного спортсменом потенциала является первоочередной задачей.

Таблица 1. - Программа психолого-педагогического сопровождения на этапе спортивного совершенствования (А.В. Плешкань)

Блок и задачи	Средства
1 блок Формирование устойчивой внутренней мотивации на высокий спортивный результат: - систематическое совершенствование спортивного мастерства, - желание его демонстрировать в условиях соревнований, - продление «спортивной карьеры».	Активное участие спортсменов в соревнованиях высокого ранга, пропаганде спортивных достижений: - показательные выступления, - сбор спортивной информации, - помощь тренеру на ТЗ (совместная деятельность), - взаимопомощь в процессе тренировок и соревнований, - анализ соревновательной деятельности.
1 блок Формирование саморегуляции, самоконтроля, самообучения, умения владеть своим телом, выполнять действия.	Самоотчеты о выполнении планов тренировочной и соревновательной деятельности, их обсуждение; упражнения на развитие способности к произвольному напряжению и расслаблению (мышечная и психическая релаксация).
2 блок Формирование умения правильности постановки основных целей и задач – перспективных и текущих.	Мысленное представление цели и способов ее достижения (МТ); умение владеть цветопсихосоматикой, составление учебных карт для фиксации итогов работы.
3 блок Положительный настрой, самонастрой на тренировочную и соревновательную деятельность.	Аутотренинг (групповой, индивидуальный): психорегулирующая тренировка, сеансы психотренинга; дыхательная тренировка (комплекс физических упражнений).

Данная программа психологических тренировок, а также программа по психолого-педагогическому сопровождению высококвалифицированных спортсменов может быть рекомендована для включения в планирование

учебно-тренировочного процесса в любых видах спорта. Ниже приводятся карты самоконтроля, которые спортсмены применяют для определения самочувствия, активности, настроения (САН), схемы применения техник психолого-педагогического сопровождения, которые тренеры могут брать за основу для проведения тренировочного занятия в микро – и мезоциклах. Следует отметить, что средства, методы, методики задания, игры, сеансы аутотренинга могут меняться в зависимости от целей и задач.

Таблица 2. - Карта самоконтроля (САН) за психофункциональным состоянием (ПФС) с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 202\_ г. (А.В. Плешкань)

Показатели ПФС	Дата																
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
Самочувствие:5 баллов																	
4 балла																	
3 балла																	
2 балла																	
Активность 5 баллов																	
4 балла																	
3 балла																	
2 балла																	
Настроение 5 баллов																	
4 балла																	
3 балла																	
2 балла																	
Пульс (мин)																	
Вес (кг)																	
Желание заниматься («+»; «-»)																	
Сон (час); («+»; «-»)																	

Примечание: показатели 1 – до тренировочного занятия и 2 – после тренировочного занятия определяются в баллах и соединяются линией.

Итак, главной целью психолого-педагогического сопровождения является полноценное раскрытие и реализация спортивно-психологического потенциала личности в сложных экстремальных условиях. Следует остановиться на основных методических положениях организации и планирования программы психологической подготовки:

1) в начале учебного года провести тестирование для определения исходного уровня мотивации, самооценки, устойчивости к стрессовым ситуациям;

- 2) определить исходный уровень психофункционального состояния;
- 3) разработать и внедрить в тренировочный процесс программу психологической подготовки (групповой и индивидуальной), техники и методы, направленные на развитие познавательных процессов (произвольность внимания, двигательная память), помехоустойчивости, навыков самоконтроля и саморегуляции;
- 4) регулярно (2-3 раза в год) проводить анализ развития познавательных процессов, уровня помехоустойчивости, навыков самоконтроля и саморегуляции для определения эффективности включения психолого-педагогических техник в тренировочный процесс и соревновательный процессы [4].

Результаты карты самоконтроля, которые спортсмены применяли для определения самочувствия, активности, настроения (САН), схемы применения техник психолого-педагогического сопровождения, частичную или полную реализацию программы психолого-педагогического сопровождения на этапе спортивного совершенствования тренеры могут брать за основу для проведения тренировочного занятия в микро – и мезоциклах.

#### **Список использованных источников:**

1. Белоусова С.А. Теоретические подходы к определению сущности психолого-педагогического сопровождения [Текст] / С.А. Белоусова/ Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 1. – С. 340-341.
2. Евтух А. В., Квашук П. В., Шустик Б. Н. Методические акценты подготовки олимпийского резерва // Инновационные технологии в системе подготовки олимпийского резерва. ФГУ СПБНИИФК, 2010. С. 33 – 34.
3. Нежкина Л.Ю., Молонов Г.Ц., Лебединский В.Ю. Педагогическое сопровождение личности в спорте как условие успешной адаптации и самореализации после завершения спортивной деятельности // Вестник бурятского государственного университета/№1. – 2011. -Улан-Уде, -с.104-110.
4. Плешкань А. В. Техники психолого-педагогического сопровождения как компонент инновационного управления учебными и тренировочными занятиями / А. В. Плешкань, А. А. Дубовова, Г. Ю. Масенко, Д. А. Плотников, С. В. Шукшов - Краснодар: КГУФКСТ, 2017.
5. Севдалев С.В., Врублевский Е.П., Кожедуб М.С. Особенности предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье. // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры: сб. науч. статей. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины. – 2019. – С. 378-381.

## **ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ**

*г. Ростов-на-Дону*

**Гаврилов А.В.**  
**преподаватель ГБПОУ РО «РОУОР»**  
**к.п.н., доцент**

В большинстве учебных заведений, где профилирующими являются дисциплины спортивного характера, в планирующих документах, в частности, в рабочих программах по дисциплине «Физическая культура» основное внимание уделяется развитию мотивации студентов, их личностной ориентации на саморазвитие и самосовершенствование во время занятий физической культурой и различными видами спорта. Как указывает Сытина А.Д., «реализуемая на занятиях физической культурой мотивация является специфическим состоянием личности, ориентированным на достижение студентами оптимальных показателей работоспособности и физической подготовленности. При этом выделяются различные виды мотивации к занятиям физической культурой: это могут быть как мотивы, связанные с физическим состоянием студентов – их стремлением улучшить свою физическую форму, удовлетворить естественную потребность в физической активности, развить физические качества и т. п., так и чисто психологические мотивы – мотив самосовершенствования, соревновательные мотивы» [3]. Формирование мотивации обучающихся к занятиям физкультурой и спортом реализуется в отечественных вузах в течение многих лет. Основана эта система на базе непрерывного планомерного воздействия, но в нагрянувшей на мировое сообщество ситуации, связанной с пандемией COVID-19, в отечественном образовании произошли перемены, направленные на переход к дистанционному формату обучения в связи с обязанностью самоизолироваться, необходимостью соблюдения социальной дистанции и ношения средств индивидуальной защиты.

Эти перемены привели к возникновению противоречия между остающейся важностью мотивации спортсменов к занятиям физической культурой и спортом и нарушением системности и непрерывности формирования мотивации. Возникновение этого противоречия ставит перед спортом высших достижений определенный ряд задач по определению принципиально новых психолого-педагогических мер, способных оказывать воздействие на повышение мотивации спортсменов-легкоатлетов к занятиям физической культурой в условиях возможных ограничений перехода к дистанционной форме обучения. В эти задачи, по нашему мнению, должны входить следующие:

- выявление мотивационных характеристик спортсмена к занятиям физической культурой и изучение их динамики;
- определение самых значимых факторов мотивации спортсмена к занятиям физической культурой в условиях ограничений, связанных с пандемией COVID-19;
- поиск наиболее эффективных психолого-педагогических средств и методов, путей и способов повышения мотивации спортсменов-легкоатлетов к занятиям физической культурой и спортом в условиях дистанционного обучения и связанных с ним ограничений;
- оценка эффективности разработанных технологий, методик, мероприятий повышения мотивации легкоатлетов к занятиям физической

культурой и спортом в условиях дистанционного обучения и других ограничений.

При взгляде на процесс с позиций научного поиска и неопределенности можно предположить, что индивидом в процессе нового мироощущения движет та социальная система, к которой он имеет принадлежность. В новых условиях изменившейся практики занятий спортом, двигаясь по пути, намеченному в других обстоятельствах, без принадлежности к системе он не выживет. А психологическая система, которой является мир человека, может превращать проходящий через социальную систему опыт через его осознание. Расширяя стереотипные границы сложившегося ранее сознания, субъект становится независимым от прошлого и может устремляться к новым целям. Мотивирующей силой при этом может выступать глубокая связь с существующими прежде планами, создающая восприятие сохранения социальной системы. А направляющим человека чувством, обеспечивающим активность, выступает чувство солидарности с теми, кто в эту систему входит.

Как помочь легкоатлету сохранить физическую активность в режиме самоизоляции? Как подобрать оптимальный вид и объем физической нагрузки?

Самым главным условием в достижении перечисленных целей является наличие у легкоатлета мотивации. В идеале спортсмен должен сделать самостоятельный выбор в пользу автономных занятий и тренировок, не рассчитывая на контроль со стороны тренера, как это обычно происходит. Ведь за спортсмена в любом случае никто ничего не сделает. Поэтому самое главное – осознание этой ответственности, а любые методики и упражнения – вторичны.

Вторым условием является то, что необходимо превратить физическую активность в привычку, приятный ежедневный ритуал. Для той категории легкоатлетов, у которых нет проблем с мотивацией и которые предпочитают заниматься индивидуально, есть достаточно советов и рекомендаций в интернете:

- достаточная библиотека курсов, занятий,
- комплексы различных упражнений,
- фитнес-приложения на телефон,
- программы онлайн-тренировок на каждый день с различными нагрузками,
- подборки челленджей с удобными чек-листами.

Для того, чтобы эти тренировки воплотились в ежедневную практику, спортсмены занимаются совместными онлайн-тренировками с друзьями или пользуются различными спортивными приложениями, разработанными специально для таких ситуаций. Однако, спортсмены-легкоатлеты представляют отличающуюся от обычных спортсменов аудиторию и поэтому нуждаются во внешнем контроле. Для поддержания легкоатлетом оптимальной формы, поддержания физической активности тренеру необходимо разработать индивидуальную, ориентированную на личность

спортсмена онлайн-программу, рассчитанную на тренировки в домашних условиях.

Практика же зачастую выглядит иначе. Как правило, используются консервативные методики физического воспитания (общефизические упражнения и не более) вместо целенаправленного использования средств, характерных для конкретного вида спорта, для обучения легкоатлета самостоятельной организации занятий специальными подготовительными упражнениями и самоконтролю во время и после их выполнения.

Ситуацию, не позволяющую достичь необходимого результата тренировочной работы, сложившуюся на практике, можно изменить. По мнению Н.Г. Закревской и Е.В. Утишевой, такие возможности дает «в условиях самоизоляции применение деятельностно-компетентного подхода в организации самостоятельных занятий, при этом первостепенное значение имеет мотивация спортсменов к решению образовательных (тренировочных) задач» [1].

Развивая далее содержание этого утверждения, Л.К. Серова утверждает, что «лично ориентированное содержание педагогической системы спортивной деятельности, характеризующее ее инновационную сущность и социокультурную значимость, выражено в принципах реализации, определяющих направленность спортивно-оздоровительной деятельности», к которым относятся [2]:

- свободный выбор вида двигательной активности;
- организация тренировочных воздействий;
- оптимальность физических нагрузок;
- формирование учебно-тренировочных комплексов с учетом личностных характеристик, физической подготовленности, мотиваций и интересов каждого спортсмена-легкоатлета;
- целостность и интегративность содержания (динамическое сочетание теории, методики и практики) спортивно-оздоровительной деятельности;
- преемственность регламентированных и самостоятельных форм занятий;
- диагностика тренировочного процесса и его коррекция по результатам мониторинга;
- отказ от нормативного подхода;
- выбор объема и интенсивности двигательной активности в качестве нового критерия эффективности тренировочного процесса;
- успех как стимул формирования мотивов познавательной и двигательной деятельности легкоатлетов.

Таким образом, какими бы не были характеристики мотива, личностными, индивидуальными или общественными, от их учета и опоры на них в процессе подготовки легкоатлетов в условиях самоизоляции, связанной с пандемией COVID-19, будет зависеть успешность в реализации конечной цели – достижения спортивного результата.

**Список использованных источников**

1. Закревская Н.Г., Утишева Е. В., Разработка технологий дистанционного образования с элементами электронного обучения в вузе физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, № 5, М., 2017, С. 30-32.
2. Серова Л. К., Психология личности спортсмена // Учебное пособие для СПО, Юрайт, М., 2019. С.124.
3. Сытина А.Д., Изменения в мотивационной сфере личности спортсменов в период карантинных мер, вызванных COVID-19 // Статья, Наука и просвещение, Пенза, 2021, С. 231-234.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ**

*г. Ростов-на-Дону*

**Кайибанда И. В.**

**студент 4 курса ГБПОУ РО «РОУОР»**

**Научный руководитель: к.п.н., доцент Гаврилов А.В.**

Время самоизоляции, ограничение на передвижение и длительное нахождение в ограниченном пространстве для большинства людей, как утверждает Львова Т.Г., это «стресс в эмоциональном и в физическом плане. Особенно для молодежи с ее повышенной потребностью в физической нагрузке и социальной активности» [2]. И если раньше мы могли бегать по парку, ходить в тренажерный зал, ездить на велосипеде или хотя бы ходить на занятия или в магазин, то сейчас, соблюдая домашний режим, многие переходят на малоподвижный, сидяче-лежащий образ жизни рядом с холодильником, телевизором или компьютером, что негативно сказывается на здоровье и впоследствии становится причиной гиподинамии, которая, в свою очередь, ведет к развитию серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих других отклонений в физическом и психическом развитии человека. В таких условиях, по мнению Л.К. Серовой, «разнообразная физическая нагрузка, использование методов расслабления и прочих форм поддержания спортсменами-легкоатлетами физической готовности могут стать бесценными инструментами, помогающими сохранять оптимальную спортивную форму» [3]. Именно движение стимулирует кровообращение и дает насыщение кислородом. Если не двигаться, то все системы организма с каждым днем будут функционировать хуже и хуже. Кроме того, занятия физкультурой помимо положительного влияния на здоровье вызывают выброс эндорфина – гормона радости, позволяющего легче преодолевать трудности и ограничения. То есть движение не только поддерживает организм в рабочем тонусе, но и качественно улучшает настроение, заряжает позитивом и оптимизмом. В период самоизоляции важно определить меры, способные помочь спортсмену сохранить физическую активность в режиме

самоизоляции, для чего необходимо подобрать оптимальный вид и объем физической нагрузки.

Первое, что нужно понять, есть ли у спортсмена-легкоатлета мотивация. В идеале спортсмен должен сам взяться за себя, не уповая на контроль со стороны тренера, как это происходит в обычной обстановке. Никто за него ничего не сделает. В этом смысле любые методики и упражнения – вторичны.

Вторая сложность заключается в том, чтобы начать делать упражнения и превратить физическую активность в привычку, приятный ежедневный ритуал. Для тех легкоатлетов, у которых нет проблем с мотивацией и которые предпочитают заниматься самостоятельно, есть масса ресурсов в интернете: обширная библиотека курсов, занятий, комплексов упражнений, фитнес приложения для телефона, разные по уровню программы онлайн-тренировок на каждый день, подборки челленджей с удобными чек-листами. Для того чтобы начать заниматься и превратить эти тренировки в ежедневный ритуал, молодые люди часто практикуют совместные онлайн-тренировки с друзьями или используют различные спортивные приложения, разработанные именно для таких целей. Однако спортсмены-легкоатлеты отличаются от обычной аудитории и все же нуждаются во внешнем контроле. Для того, чтобы помочь легкоатлету поддерживать физическую активность, тренеру необходимо разработать онлайн-программу, рассчитанную на тренировки в домашних условиях.

На практике, как считают А.Е. и Ловягина и Н.Л. Ильина, зачастую происходит следующее: «используются консервативные методики физического воспитания (общефизические упражнения и не более), вместо целенаправленного использования средств, характерных для конкретного вида спорта» [1] для обучения спортсмена-легкоатлета самостоятельной организации занятий специальными подготовительными упражнениями и самоконтролю во время и после их выполнения.

Среди мотивов, определяемых спортсменами-легкоатлетами по реализации тренировочной деятельности в период самоизоляции можно выделить следующие:

- сохранение и укрепление здоровья в условиях пандемии;
- сохранение хорошей физической формы на период вынужденной самоизоляции;
- физкультурно-спортивные интересы;
- перспектива соревновательной деятельности;
- оптимизация уровня подготовленности с ориентацией на соревновательную деятельность по окончании периода самоизоляции;
- самосовершенствование, предполагающее освоение теоретических знаний, умений по основам теории, методики и практической организации спортивно-оздоровительной деятельности, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- удовольствие от движений;
- всесторонняя физическая подготовка;

- совершенствование спортивного мастерства;
- потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- игра и развлечение.

Когда-то спадет волна пандемии, необходимость вынужденного пребывания в условиях самоизоляции исчезнет, но опыт самостоятельных занятий в условиях автономного пребывания, накопленный в этот период, наверняка пригодится не одному поколению спортсменов, поэтому важно его проанализировать, систематизировать и сохранить.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Ловягина А. Е., Ильина Н.Л., Психология физической культуры и спорта // Учебник для среднего профессионального образования, Юрайт, М., 2020, С. 338.
2. Львова Т.Г., Условия и содержание занятий по физической культуре студентов вуза во время самоизоляции и дистанционного обучения в 2020 – 2021 г.г. в период пандемии // статья в журнале, № 8 (198), М., 2021 С. 158-164.
3. Серова Л. К., Психология личности спортсмена // Учебное пособие для СПО, Юрайт, М., 2019, С.124.

## **СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ**

*г. Ростов-на-Дону*

**Пуголовкина К.Е.**

студентка 2 курса ГБПОУ РО «РОУОР»

Научный руководитель:

преподаватель **Шишкин С.А.**

Спринт, несмотря на свою быстротечность, является одним из самых зрелищных видов легкой атлетики. Бег на короткие дистанции предъявляет большие требования к абсолютно всем сторонам физической подготовленности, особенно к скоростно-силовым способностям.

Несколькими исследованиями определено, что скоростно-силовые способности – это комплексное физическое качество, характеризующееся способностью к проявлению мгновенного «взрывного» нервно-мышечного усилия, которое, в свою очередь, основано на большой силе определенных мышечных групп, на скорости их сокращения и на способности легкоатлета к крайне концентрированным волевым усилиям.

Скоростно-силовая подготовка содержит различные средства и способы, нацеленные на формирование способности занимающегося справляться с существенными внешними сопротивлениями при предельно быстрых движениях и при разгоне и торможении туловища.

Цель исследования: охарактеризовать скоростно-силовую подготовку в тренировочном процессе легкоатлетов-спринтеров.

Задачи исследования:

- раскрыть специфику скоростно-силовой подготовки спринтеров в легкой атлетике;
- изучить возрастные особенности для занятий спринтом;

- рассмотреть методику учебно-тренировочного процесса спринтеров в легкой атлетике.

Гипотеза: предполагается, что совершенствование именно скоростно-силовых качеств имеет наибольшую эффективность в совершенствовании спринтерских дисциплин.

Целенаправленное и высокоэффективное воспитание скоростно-силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигаются только тогда, когда вы знаете конкретные требования и характеристики движений и свои лимитирующие звенья при выполнении избранного вида. Скоростно-силовая подготовка может обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Она включает три основных направления, деление на которые носит условный характер и принято для простоты, четкости изложения и точности применения упражнений:

1. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного соревновательного упражнения или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, корпуса), а также их сочетаний – стартовый разгон и бег по дистанции.

2. При скоростно-силовом направлении в подготовке решается задача увеличить силу сокращения мышц и скорость движений.

3. При силовом направлении в подготовке решается задача развить наибольшую силу сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения.

#### Структура скоростно-силовых качеств:

1. Абсолютная сила.

2. Стартовая сила – способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент напряжения.

3. Ускоряющая сила – способность мышц к быстрому наращиванию рабочего усилия в условиях начавшегося их сокращения.

4. Абсолютная быстрота сокращения мышц.

При проявлении скоростно-силовых качеств ведущее место занимает градиент силы (прирост силы в единицу времени). Среди многочисленных форм проявления скоростно-силовых качеств наиболее распространенными считают прыжковые упражнения. Скорость может быть общей и специальной.

Скоростно-силовые способности во многом зависят от наследственных факторов и, в первую очередь, от композиции мышц. Как известно мышечные волокна делятся на группы: медленные и быстрые. Их соотношение у разных людей различное и не изменяется в течение жизни. Преобладание быстрых мышечных волокон способствует наилучшему проявлению скоростных и скоростно-силовых качеств. Обязательным условием являются многолетняя, систематическая тренировка. Чем раньше будет начало развития скоростно-силовых способностей, тем лучше [3].

Особенностью подготовки юных спринтеров в возрасте 9-11 лет является применение игрового метода как средства обучения технике легкоатлетических видов, так и средства развития физических качеств и координации движений. Главная задача – активизировать развитие детей на базе занятий разносторонней физической подготовкой, овладение занимающимися основами легкоатлетических движений.

Необходимо отметить, что в младшем возрасте дети обладают способностью овладевать техникой сложных движений. Они хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся детали. В связи с этим при обучении технике легкоатлетических видов предпочтительнее использовать целостный метод обучения, что позволит юным легкоатлетам усвоить главное в содержании упражнения [1].

В возрасте 12-16 лет главной задачей в подготовке спринтеров является разучивание и выполнение целостного двигательного действия. Этому возрасту соответствуют период стабилизации двигательного навыка в соревновательном упражнении. Бурное развитие двигательной функции, присущее подростковому возрасту, приводит к тому, что по многим основным показателям оно мало отличается от двигательных функций взрослых людей.

Однако на фоне общего совершенствования двигательной функции у подростков могут иметь место случаи довольно значительного ухудшения координации движений, снижение их точности. Одной из существенных причин этого явления специалисты называют перестройку моторного аппарата, выражающуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшего веса. Учитывая это, для предупреждения временной дискоординации следует начинать регулярные занятия спортом до начала активного полового созревания и не торопиться с окончательными выводами о спортивных способностях подростков. Для этого возрастного периода характерно повышение объема более специализированной работы по совершенствованию двигательного навыка, развития специальных физических качеств и психологической подготовки, необходимой для участия в соревнованиях.

Наиболее значительные темпы развития силовых способностей (по показателям прироста абсолютных величин внешне проявляемой силы) отмечается у подростков и юношей 13-14 и 16-18 лет, у девочек и девушек несколько раньше. Причем, самыми высокими темпами увеличиваются показатели силы крупных мышц-разгибателей туловища и ног. В связи с этим в тренировке целесообразно применение упражнений, характеризующих силовой потенциал: жим штанги двумя руками из положения лежа, подъем штанги на грудь в высокую стойку, вставание со штангой на плечах из глубокого приседа и т.д. Результаты, достигнутые в данных силовых упражнениях, создают базовые предпосылки для развития скоростно-силовых качеств. Исследованиями установлено, что подростковый

возраст является особенно благоприятным для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств.

Для правильного построения тренировочного процесса необходимо иметь определенные ориентиры. Одним из таких ориентиров могут быть оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих лучших результатов. Для бегунов на 100-200 м специалисты выделяют три такие возрастные зоны: первых больших успехов – 19-21 год (мужчины) и 17-19 лет (женщины), оптимальных возможностей – соответственно 22-24 и 20-22 года, и высоких результатов – 25-26 и 23-25 лет.

На основании обобщения опыта передовой спортивной практики, анализа научной методической литературы и результатов собственных исследований в построении многолетнего тренировочного процесса спринтеров целесообразно выделить следующие этапы:

- предварительной подготовки (9-11 лет, I);
- начальной спортивной специализации (12-13 лет, II)
- углубленной тренировки в избранном виде (юноши 14-16, девушки 14-15, III);
- спортивного совершенствования (юноши 17-20 лет, девушки 16-19 лет, IV);
- высшего спортивного мастерства (мужчины 21-26 лет, женщины 19 - 25 лет, V).

Этап начальной спортивной специализации. Включает первые два года пребывания детей (12-13 лет) в детско-юношеской школе, в этом возрасте хорошо совершенствуется нервно-мышечная координация движений, что обуславливает более эффективное проявление скоростно-силовых качеств. Основные задачи этапа – укреплять здоровье и всесторонне развивать физические качества детей, проводить многоборную легкоатлетическую подготовку и постепенно переходить к целенаправленной тренировке в беге на короткие дистанции.

Существуют благоприятные предпосылки у детей этого возраста эффективно развивать быстроту и скоростно-силовые качества. Скорость повышается за счет увеличения беговых шагов даже при некотором уменьшении их частоты. Оптимальное соотношение между силовыми показателями мышц-разгибателей и сгибателей ног, которое наблюдается в возрасте 9-11 лет, нарушается в сторону преимущественного развития мышц разгибателей. Увеличивается асимметрия в развитии физических качеств. Следовательно, для совершенствования межмышечной координации и быстроты (частоты движений) в тренировочном процессе юных спринтеров необходимо больше уделять внимание работе мышц-сгибателей нижних конечностей[4].

На этом этапе общей физической подготовке отводится 70-80%, специальной – 20-30% от общего объема применяемых упражнений. Объем тренировочных нагрузок должен постепенно увеличиваться, но без форсирования интенсивности. Несколько увеличивается количество

соревнований, которые рассматриваются не как самоцель, а как одно из тренировочных средств.

Этап углубленной тренировки. В избранном виде (14-16 лет) базовый для окончательного периода будущей специализации. У юношей и девушек в этом возрасте в основном завершается развитие функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма. Основные задачи – укреплять здоровье и всесторонне развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень скоростно-силовой подготовленности с учетом формирования основных двигательных навыков, необходимых спринтеру, скорость бега повышается в основном за счет увеличения длины шагов. По-прежнему наблюдается нарушение оптимального соотношения между силой мышц-разгибателей и сгибателей бедра, голени и стопы. Асимметрия в развитии силовых качеств различных мышечных групп достигает наибольших величин [2].

Чтобы сохранять адекватность уровней развития силовых и скоростно-силовых качеств специфическим требованиям спринтерского бега в процессе специальной физической подготовки, необходимо преимущественно развивать относительно слабые мышцы-сгибатели нижних конечностей. При совершенствовании быстроты (чтобы избежать формирования скоростного барьера) применяемые упражнения необходимо разнообразить. Величины отягощений в силовых упражнениях чаще всего находятся в пределах 50-70% по отношению к собственной массе занимающихся, хотя в некоторых случаях могут достигать и 100%.

На этапе углубленной тренировки повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, проводится специализированная работа по воспитанию физических качеств и совершенствованию спортивной техники, возрастает количество соревнований, т.е. тренировочный процесс, несмотря на значительную часть общефизической подготовки (30–40%), приобретает черты углубленной спортивной специализации. Нагрузки на этом этапе должны быть, с одной стороны, адекватны возрастным особенностям юных спортсменов, а с другой – ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Известно, что одним из основных условий достижения высоких спортивных результатов в большинстве видов легкой атлетики является скоростно-силовая подготовка спортсменов. Под скоростно-силовой подготовкой понимается эффективное сочетание средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы. Такая подготовка, особенно в подростковом и юношеском возрасте, позволяет создать благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой и снизить вероятность ошибок, возникающих вследствие недостаточно высокого уровня физической подготовленности.

Процесс многолетней спортивной подготовки легкоатлета надо связывать с учетом возрастного развития занимающихся, с особенностями универсальной легкоатлетической программы. Не следует при этом забывать о границах физиологических возможностей спортсменов, занимающихся

разными видами легкой атлетики. Задачи, средства и методы скоростно-силовой подготовки следует избирать с учетом возраста, спортивного стажа и особенностей вида легкой атлетики.

Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к проявлению максимального усилия в кратчайший промежуток времени. Знание закономерностей развития скоростно-силовых качеств в возрастном аспекте имеет особо важное значение, так как уже в детском возрасте закладывается фундамент будущих спортивных достижений.

#### **Список использованных источников**

1. Галиев А. А. Воспитание скоростно-силовых качеств спринтера/ URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/16/vospitanie-skorostno-silovyh-kachestv-sprintera> (Дата обращения 12.01.2022)
- 2.: В. В.Захарова А. И. Стафеев ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В КОЛЛЕДЖЕ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПРИНТЕРОВ/ URL: <http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2012/Zaharova,Stafeev.pdf>
3. <http://refleader.ru/jgeujgqasbewqas.html>
4. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=587037>

## **СПОРТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**

### ***г. Ростов-на-Дону***

**Крупская С. А.**  
**студентка 1 курса ГБПОУ РО «РОУОР»**  
**Научный руководитель:**  
**преподаватель Курило М.В.**

Спорт сегодня стал явлением планетарным. Если еще несколько десятилетий назад события в мире литературы и искусства по общественному резонансу имели большое преимущество перед спортивными, то на рубеже XX-XXI столетий именно спортсмены выходят на первый план. Необходимо отметить, что искусство слова, как и искусство в целом, нарастающую в течение всего минувшего столетия социальную роль спорта и спортсменов не могло оставить без внимания.

О великих спортсменах снимают фильмы, пишут книги. Им воздвигают памятники, в их честь называют улицы и дворцы спорта, проводят международные турниры их памяти. Спорт тесно соприкасается с любой деятельностью человека. Сила воли, выносливость, железный характер, стремление победить – пример для подражания для миллионов! На спортсмене лежит огромная ответственность: не разочаровать тех, для кого они стали кумирами, наряду с волевыми и физическими качествами сохранить нравственные: порядочность, доброту, честь. Об этом пишут в книгах.

В центре данной статьи лежит изучение проблемы появления и развития художественной литературы о спорте, её роли в современном

обществе. Актуальность: тема спорта сегодня популярна и востребована в кругу читающего общества, из чего вытекает цель данной работы: доказать большую воспитательную и образовательную роль художественных произведений спортивной тематики, показать её захватывающий сюжет как стимул для развития интереса к спорту и чтению. Задачи: провести исследовательскую работу по изучению биографии русских и зарубежных писателей, их увлечения спортом, отобрать высказывания известных писателей, произведения, а также более подробно рассмотреть несколько примеров.

Отечественная литература возникла раньше профессионального отечественного спорта, поэтому в XVIII–начале XIX вв. эта тема всерьёз не затрагивалась в произведениях русской словесности. Это явление начинает бурно развиваться в литературе конца XIX–начала XX вв. Хотя, безусловно, великие русские писатели уделяли немало внимания собственному физическому воспитанию. Все, конечно, знают о видах спорта, входивших в список обязательных образовательных дисциплин в Царскосельском Лицее, о прекрасной физической подготовке блестящего офицера и гениального поэта М.Ю. Лермонтова, о том, что великий Лев Николаевич Толстой впервые сел на велосипед в возрасте 70 лет, освоил его и полюбил прогулки на велосипеде.

Многие современные авторы-исполнители профессионально занимались спортом и участвовали в спортивных соревнованиях различного уровня. Среди них Олег Митяев, Олег Газманов, Алексей Воробьёв и многие другие.

Во всем мире знают рассказ Александра Ивановича Куприна «В цирке» о борцовском поединке Джона Ребера и русского борца Никиты Арбузова. Куприн прокомментировал корреспонденту «Петербургской газеты» (1905, № 203, 4 августа) следующее: «В Одессе я знал русского атлета Арбузова, которого я потом изобразил "В цирке"». Таким образом, в основе сюжета рассказа – реальное событие, которое нашло отражение в тексте художественного произведения. Впервые рассказ был напечатан в первом номере журнала «Мир божий» в 1902 г. В 1901 г. в письме Л.И. Елпатьевской, жене врача и писателя С.Я. Елпатьевского, Куприн писал: «Облюбовал я одну темку, вот она в сжатом виде: профессиональный атлет, борец, русский, даже полуинтеллигент, должен состязаться вечером в цирке с американцем Джоном Ребером. Отказываться уже нельзя, он внёс 100 р. на пари, и афиши выпущены. Но он чувствует с утра озноб и лень во всём теле. Видит на репетиции утром своего противника (тот тренируется) и чувствует страх. Вечером он борется, побеждает и умирает у себя в уборной, не успев снять трико, от разрыва сердца. Тема сама по себе не больно сложная, но какой простор для меня: цирк днём во время репетиции и вечером во время представления, жаргон, обычаи, костюмы, описание борьбы, напряжённых мускулов и красивых поз, волнений толпы и т.д.».

В процессе работы над рассказом автор изменил первоначальный вариант замысла. В первой части рассказа главный герой Никита Ионович

Арбузов на приёме у доктора Луховицына по поводу плохого самочувствия: озноба, слабости и боли в области сердца. В начале осмотра доктор любуется «...его огромным, выхоленным, блестящим, бледно-розовым телом с резко выступающими буграми твёрдых, как дерево, мускулов.

«И чёрт же возьми, какая силища! – говорил он, тиская изо всех сил своими тонкими цепкими пальцами попеременно то одно, то другое плечо Арбузова. – Это уж что-то даже нечеловеческое, а лошадиное, ей-богу. На вашем теле хоть сейчас лекцию по анатомии читай – и атласа никакого не нужно». Красивое телосложение атлета, а также его скромность, интеллигентность и деликатность – воплощение эстетической категории «прекрасное».

После осмотра доктор не советует Арбузову участвовать в поединке, так как у атлета склонность к гипертрофии сердца – болезни людей, занимающихся усиленной мускульной работой. Однако Арбузов намерен выступить, поскольку предстоит третья решающая схватка с Ребером, развешаны афиши с аншлагом предстоящего выступления борцов и внесены деньги в размере 100 рублей. Отказ от выступления засчитывается как поражение, к тому же участником выплачивается неустойка дирекции цирка. Так, Куприн впервые поднимает проблему коммерциализации спорта, которая потом не раз зазвучит в литературе.

В рассказе достаточно много информации о специфике борьбы как вида спорта, развивающегося на почве русских традиций народной борьбы и кулачных боёв в начале XX в. Накануне выступления Арбузов видит тренировку противника Ребера, борющегося со своим помощником – американцем Гарваном. На жаргоне профессиональных атлетов таковых называли «волками» или «собачками». Роль помощников выполняли или молодые, неуверенные в себе атлеты, «ещё не овладевшие разными секретами и не выработавшие приёмов, или старые, но посредственные борцы». Вместе со знаменитым борцом они разъезжали по странам и городам и помогали ежедневно тренироваться. Перед матчем с серьёзным борцом на соперника выпускались «волки» или «собачки» для того, чтобы понаблюдать за промахами будущего противника и оценить его преимущества.

В рассказе Куприн упоминает факт, что Ребер уже спускал на Арбузова одного из своих помощников – англичанина – и «отметил главные недостатки и преимущества Арбузова: тяжёлый вес и большой рост при страшной мускульной силе рук и ног, смелость и решительность в приёмах, а также пластическую красоту движений, всегда подкупающую симпатии публики, но в то же время сравнительно слабые кисти рук и шею, короткое дыхание и чрезмерную горячность». Ещё тогда Ребер определил стратегию и тактику борьбы: «с таким противником надо держаться системы обороны, обессиливая и разгорячая его до тех пор, пока он не выдохнется; избегать охватов спереди и сзади, от которых трудно будет защищаться, и главное – суметь выдержать первые натиски, в которых этот русский дикарь проявляет действительно чудовищную силу и энергию».

Из данного отрывка можно сделать следующее заключение: русские атлеты превосходили иностранных противников в физической силе, красивом телосложении, следовании этическим нормам, а иностранцы – в знании технических сторон борьбы, расчёте и прагматизме. Накапливание технических и тактических знаний шло полным неудач путём подражания выдающимся спортивным деятелям и приобретения личного опыта. Такая ситуация складывалась по причине недостаточного знания факторов, влияющих на достижение спортивных результатов, а также отчуждённого отношения к спорту медиков и педагогов.

С культурологической точки зрения представляет интерес описание костюма Арбузова: «Он одевался машинальными, привычными движениями, заботливо расправляя и натягивая на своём теле тонкое трико и крепко затягивая вокруг живота широкий кожаный пояс. Поставив ногу на свободный стул, стал тщательно обматывать вокруг икры тонкие ремни от туфли». Однако перед самым поединком доктор предупредил Арбузова, что бороться для него сейчас – чистое безумие: «Пульс, как молоток, и руки совсем холодные. Поглядите в зеркало, как у вас расширены зрачки».

Куприн передаёт эмоциональное напряжение публики, когда представлялись атлеты и зачитывались правила борьбы: «Лица побледнели, рты полуоткрылись, головы выдвинулись вперёд, глаза с жадным любопытством приковались к фигурам атлетов, неподвижно стоявших на брезенте».

Интересно описание внешности соперников и поз, в которых они стоят перед поединком, где Куприн передал психологическое напряжение героев: «Ребер стоял, слегка выдвинув вперёд ногу, упираясь одной рукой в бок, в небрежной и самоуверенной позе и, закинув назад голову, обводил глазами верхние ряды. Он знал по опыту, что симпатии галереи будут на стороне его противника, как более молодого, красивого, изящного, а главное, носящего русскую фамилию борца, и этим небрежным, спокойным взглядом точно посылая вызов разглядывавшей его толпе. Он был среднего роста, широкий в плечах и ещё более широкий к тазу, с короткими, толстыми и кривыми, как корни могучего дерева, ногами, длиннорукий и сгорбленный, как большая, сильная обезьяна. <...> Этот страшный затылок невольно возбуждал в зрителях смутное и боязливое представление о жёсткой, нечеловеческой силе.

Арбузов стоял в той обычной позе профессиональных атлетов, в которой они снимаются всегда на фотографиях, то есть со скрещенными на груди руками и со втянутым в грудь подбородком. Его тело было белее, чем у Ребера, а сложение почти безукоризненное: шея выступала из низкого выреза трико ровным, круглым, мощным стволом, и на ней держалась свободно и легко красивая, рыжеватая, коротко остриженная голова с низким лбом и равнодушными чертами лица. Один только раз он... обернулся на зрителей. Весь цирк, сверху донизу наполненный людьми, был точно залит сплошной чёрной волной».

Автор достаточно подробно, с элементами психологизма описывает поединок: «Сначала они пробовали захватить друг друга за кисти рук, за локти и за плечи, вывертываясь и уклоняясь в то же время от захватов противника. Движения их были медленны, мягки, осторожны и расчётливы, как движения двух больших кошек... Упираясь виском в висок и горячо дыша друг другу в плечи, они постоянно переменили место и обошли кругом всю арену. Арбузов почувствовал, что Ребер изо всех сил мнёт пальцами его бицепсы, стараясь причинить им боль и обессилить их. <...> Некоторое время Ребер точно раздумывал и примеривался. Потом искусным движением он просунул свою руку сзади, под мышкой у Арбузова, изогнул её вверх, обхватил жёсткой и сильной ладонью его шею и стал нагибать её вниз, между тем как другая рука, окружив снизу живот Арбузова, старалась перевернуть его тело по оси. Арбузов сопротивлялся, напрягая шею, шире расставляя руки и ближе пригибаясь к земле. Борцы не двигались с места, точно застыв в одном положении». Как закончится поединок? Кто же победит?»

В зарубежной литературе также немало произведений о спорте. Артур Конан Дойль, автор знаменитых историй о Шерлоке Холмсе и романа «Затерянный мир», любил крикет, гольф, бокс, футбол. Он всю жизнь был физически активен, принял участие в 10 играх за команду самого известного в мире Мэрилебонского крикетного клуба (МСС). В 1900 году, в 41 год, он, подавая мяч, обыграл самого известного игрока за всю историю крикета – Уильяма Гилберта Грейса. Этот случай произвел такое сильное впечатление на писателя, что он воспел его в поэме «A Reminiscence of Cricket».

В боксе Конан Дойль серьезных успехов не достиг, хотя принимал участие в боксерских поединках, которые проходили по всем правилам – на ринге и с рефери. Но умение работать кулаками помогало ему в жизни. Так, например, в молодости, устроившись судовым врачом на китобойное судно, Артур в первый же вечер подрался со здоровяком-стюардом. После драки он слышал, как стюард говорил приятелю: «Доктор у нас что надо – глянь, экий фонарь мне поставил». Писатель знает не понаслышке о том, о чём пишет – достоверность и реализм описания поединков в романе Дойля «Родни Стоун» про британских боксеров профессионалы оценили высоко.

Этот роман – одно из первых произведений мировой литературы, посвященных миру спорта. Увлекательный исторический роман, действие которого разворачивается в Англии начала XIX века. В книге замечательно изображены боксерские поединки и конные состязания, английское общество того времени с историческими реалиями и персонажами (король Георг, адмирал Нельсон, принц Уэльсский). В произведении, ведущемся от лица будущего моряка молодого Родни Стоуна, присутствуют также и детективно-мистическая и приключенческая линии. Читателя привлечет и напряженность завязки, и насыщенность интриги, и благополучная развязка.

Можно считать, что именно с подачи Артура Конана Дойля в Швейцарии начали появляться горнолыжные курорты. В 1894 году писатель вывез больную туберкулезом жену на зиму в Давосскую долину. Прочитав о

переходе Нансена через Гренландию, Дойль выписал из Норвегии лыжи и начал осваивать местные склоны – до него о катании в швейцарских горах никто и не думал. Первой горой, с которой спустился Конан Дойль, была гора Якобсхорн (2590 м).

Джек Лондон – автор «Мексиканца». Все для победы Мексиканской революции... Избитый и худой, герой казался посмешищем на боксерском ринге, но его поддерживает память о дне, когда убили его родителей те, кто сейчас думает, что он упадет. Мексиканец – это молодой человек, который вынужден зарабатывать на жизнь в качестве «груши» для профессиональных боксеров. Маленький парнишка привыкает «держаться удар». И вот ему выпадает шанс выйти на ринг с известным боксером, любимцем публики Дэнни. В случае успеха победитель получает 15 тысяч долларов... Оторваться от книги невозможно!

Художественная литература, как и любое подлинное искусство, во все времена была призвана формировать идеал человека, развивать лучшие человеческие качества. Поэтому неслучайно именно Человек Спорта, с его волей и стремлением к раскрытию новых возможностей, умением одерживать одну победу за другой, становясь первым среди равных как физически, так и духовно, является главным героем многих произведений отечественных и зарубежных писателей. Для литературы спорт – бесценный источник создания творческих ситуаций с готовым композиционным материалом, выразительной пластикой, разнообразным спектром человеческих чувств. При создании образа времени, эстетического идеала, спорт обогащает писателей новыми возможностями и предлагает нестандартные решения художественных задач.

Известный спортсмен Александр Дейнека говорил: «Спорт имеет одну великолепную особенность: он укладывается в разнообразнейшие рамки искусства. Как тема, он неисчерпаем, ибо он демократичен и популярен. Спорт вмещает в себя оттенки ощущений. Он лиричен, он мажорен. В нем много оптимизма... В нем начало героического...».

Читать художественную литературу с сюжетом спортивной тематики – занятие очень увлекательное. Во-первых, это возможность «побывать» в таких ситуациях (в своём воображении), где в силу характера, географического положения и других причин не окажешься. Во-вторых, благодаря художественной выразительности текстов, можно «открыть» новые грани того или иного вида спорта, подмеченные автором, и понять сущность и притягательность вида спорта для людей, которые его выбрали.

Художественная литература о спорте – это не только красивые рассказы. Это познания себя, знакомство с психологией героя и использование чьего-то опыта для себя, умение быть активным, мобилизовать себя. В художественной литературе достаточно много произведений, посвященных спорту, повествующих о том, как закаляется спортивный характер, о преданности своей команде, взаимовыручке, дружбе и воле к победе.

«Спорт учит честно выигрывать. Спорт учит с достоинством проигрывать... Спорт учит всему, учит жизни», – утверждал известный писатель Эрнест Хэмингуэй. Японский писатель Харуки Мураками в книге «О чём я говорю, когда говорю о беге» сравнивает спорт с литературным трудом. Марк Твен в рассказе «Укрощение велосипеда» с юмором рассказывает об обучении езде на велосипеде и в конце советует: «Купите себе велосипед. Не пожалеете, если останетесь живы». Алик Радуга, герой сказки «Выше радуги», смог победить самого себя: ежедневным, настойчивым трудом добивается он больших успехов в спорте.

В мире художественной литературе достаточно много произведений, посвященных спорту, повествующих о том, как закаляется спортивный характер, о преданности своей команде, взаимовыручке, дружбе и воле к победе. В 2017 году, в свет вышла книга Вадима Левенталья «Это футбол! Писатели на стадионе», в которой собраны повести, рассказы и поэмы о футболе. Классики отечественной литературы – Ильф и Петров, Юрий Нагибин, Константин Ваншенкин и современные писатели Сергей Шаргунов, Герман Садулаев, Анна Матвеева и др. вспоминают яркие матчи, команды, стадионы. Первая в своем роде художественная литература исключительно о спорте, и далеко не все истории выдуманы. Любители футбола узнают и команды, и чемпионаты, и матчи, которые вдохновляли писателей.

Спорт сегодня связан практически со всеми сферами человеческой жизни. Литература никогда не оставалась в стороне от того, что происходило на состязаниях любого масштаба. В XX веке русская литература всерьез обратила внимание на спорт, и хочется верить, что в XXI веке эта тенденция будет только расти. Литература о спорте набирает популярность, и можно сделать вывод: всё выше изложенное доказывает, что интерес к спорту во всех его проявлениях присутствует, будет осмысляться годами, а литература о спорте всегда найдет своего Читателя и будет не только радовать, но и способствовать популяризации спортивного, здорового образа жизни, гармоничному развитию личности.

#### **Список информационных источников:**

1. Абрамов С. А. Стена: фантаст. повести: для сред. и ст. шк. Возраста. - М.: Дет.лит., 1990.
2. Это футбол! Писатели на стадионе. СПб.: Лимбус Пресс», 2017. - 317 с. Составитель Вадим Левенталь. //повести, рассказы и поэмы о футболе. soc-work.ru
3. Куприн А.И. В цирке. – В кн.: А.И. Куприн. Сочинения в трёх томах. Том второй. – Государственное издательство художественной литературы. М., 1953. – С.3 – 31.
4. <http://sportfiction.ru/articles/osmyslenie-fenomena-sporta-v-russkoy-literature-nachala-xx-veka-na-primere-rasskazov-a-i-kuprina/>

## **ДИСТАНЦИОННЫЕ УЧЕБНЫЕ КУРСЫ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

*г. Ростов-на-Дону*

**Крыжка Ю.В.**

В свете событий последних лет дистанционное обучение стало неотъемлемой частью жизни современного школьника, студента и преподавателя. Нельзя сказать, что дистанционное обучение появилось в связи с эпидемией COVID-19, так как долгое время существует заочное обучение, но в век информационных технологий в связи с кризисным положением в обществе оно определенно стало особо актуально и вышло на новый уровень. Все это позволяет воплотить в жизнь основные принципы современного образования: «образование для всех» и «обучение в течение всей жизни».

Е.С. Полат предлагает следующее определение дистанционного обучения: «это форма обучения, при которой взаимодействие учителя и учащихся между собой осуществляется на расстоянии и отражает все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения), реализуемые специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность».

Любой вариант обучения предполагает взаимодействие преподавателя и обучаемого, направленное на планомерное, целенаправленное образование, воспитание и развитие личности. То есть процесс обучения характеризуется в первую очередь тем, что он интерактивен в своей организации. С точки зрения Е.С. Полат, это новая форма обучения наравне с очной или заочной, которая опирается на средства новых информационных и коммуникационных технологий, средства мультимедиа, видеосвязи и т.д. Но вместе с тем она состоит из тех же компонентов, что и любая другая форма или система обучения: цели, обусловленные социальным заказом для всех форм обучения, содержание, также во многом определенное действующими программами, стандартами для конкретного типа учебного заведения, методы, организационные формы, средства обучения [1].

При отборе содержания дистанционного обучения руководствуются общими принципами и рекомендациями с учетом того, что могут возникать дополнительные сложности, например, физиологическое ограничение при нахождении объекта обучения (субъекта) на карантине и др.

Как показывают исследования, для ДО применимы общедидактические методы обучения, разработанные И.Я.Лернером [2], и такие средства обучения как книги, сетевые учебные материалы, аудио- и видеоматериалы, тренажеры, базы данных и электронные библиотеки с удаленным доступом, лабораторные дистанционные практикумы.

Контроль усвоения обучающимися учебного материала и оценка их знаний и умений несут функции и имеют виды традиционного обучения. Но при этом обладают определенной спецификой, так как требования к ним гораздо выше в данном случае, ведь вероятность фальсификации процесса обучения весьма внушающая.

Дистанционные образовательные технологии могут быть использованы при изучении определенных тем курса с целью дифференциации или в определенные промежутки процесса обучения. Для школьников и студентов-спортсменов дистанционное обучение (ДО) является неотъемлемой частью учебного процесса, так как им приходится покидать стены училища на некоторое время в период тренировочных сборов и соревнований. ДО позволяет отсутствующим обучающимся не пропускать темы учебных дисциплин, которые изучают одноклассники и однокурсники в это время.

На данный момент существует множество специализированных сервисов для помощи в реализации электронного, мобильного и дистанционного обучения. Рассмотрим некоторые из них.

«Фоксфорд» – центр онлайн-обучения по школьным предметам. «Фоксфорд» (ранее «100 ЕГЭ») – это онлайн-школа с темами общеобразовательного цикла, т.е. она подойдет школьникам и студентам первых курсов СПО. Данные разработки помогут учащимся подтянуть или углубить знания, подготовиться к ГИА, ЕГЭ и олимпиадам по основным школьным и общеобразовательным предметам. Занятия ведут преподаватели МГУ, МФТИ, ВШЭ и других ведущих вузов страны. Теперь у обучающегося из любого региона России есть возможность учиться у лучших преподавателей страны и поступать в лучшие вузы. Раздел Национального открытого университета для школьников: видеокурсы по информатике, программированию и смежным дисциплинам.

«Российская электронная школа» («РЭШ») – это интерактивные уроки по всему школьному курсу с 1 по 11 класс от лучших учителей страны, созданные для того, чтобы у каждого ребёнка была возможность получить бесплатное качественное общее образование. Многие темы курса 10-11 класса можно использовать студентам первых курсов СПО. Интерактивные занятия «РЭШ» основаны на прошедшей независимую экспертизу авторских программах, они полностью соответствуют ФГОС и примерной образовательной программе общего образования. Задания и упражнения можно использовать для подготовки к самостоятельным и контрольным работам, ОГЭ и ЕГЭ.

В «Российской электронной школе» можно учиться постоянно, а можно заглянуть, чтобы повторить пропущенную тему или разобраться со сложным и непонятым материалом. Это отличная возможность для учителей побывать на «открытых уроках» своих коллег и перенять лучший опыт или подобрать к своим урокам разнообразные дополнительные материалы. Родители смогут по-новому взглянуть на школьное образование и, если появится такое желание, снова «сесть за парту» вместе со своими детьми.

Бесплатное дистанционное обучение в Национальном Открытом Университете «ИНТУИТ» – это удобный способ получения знаний, которые помогут вам получить новую работу и занять более высокую должность. Большая часть ресурса предназначена для взрослых, но есть курсы и для школьников.

Stepic – это некоммерческий проект, работающий над созданием онлайн-конструктора и платформы для открытых бесплатных уроков и курсов. Инструмент для распространения образовательных материалов. Проект сотрудничает как с образовательными учреждениями, так и с индивидуальными преподавателями и авторами. Создатели курсов могут бесплатно размещать учебные материалы на платформе, без ограничений использовать созданные материалы в виде курсов или отдельных уроков, хранить материалы для самостоятельной подготовки учащихся, встраивать созданные материалы в другие сайты и образовательные платформы, следить за статистикой и прогрессом учащихся, сохраняют за собой авторские права.

Успешное создание и использование дистанционных учебных курсов должно начинаться с глубокого анализа целей обучения, дидактических возможностей новых технологий передачи учебной информации, требований к технологиям дистанционного обучения с точки зрения обучения конкретным дисциплинам, корректировки критериев обученности. При планировании и разработке дистанционных учебных курсов необходимо принимать во внимание, что основные три компоненты деятельности педагога, а именно изложение учебного материала, практика, обратная связь, сохраняют свое значение и в курсах ДО. Проблемой создания дистанционного обучения на данном этапе является создание концептуально нового методического материала, основанного на поэтапном восприятии информации и полном контроле знаний учащегося. Педагоги и методисты должны перестроить свои лекции и учебные пособия, принимая во внимание особенности нового метода обучения.

Важнейшей проблемой организации дистанционного обучения является подготовка преподавателей – координаторов таких курсов. В настоящее время подготовка специалистов подобного рода налажена слабо. Вместе с тем, от профессионализма таких педагогов во многом зависит успех самого процесса дистанционного обучения. Следовательно, концепция дистанционного обучения должна обязательно включать в себя необходимость подготовки специалистов именно этого профиля.

Список информационных источников

1. Дистанционное обучение: Учеб. пособие / Под ред. Полат Е С. - М.: ВЛАДОС, 1998.
2. Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения. М. : Педагогика, 1981. 186 с.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ  
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ГРЕБЛЕ НА  
БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

*г. Ростов-на-Дону*

**Кулиничев Д. С.  
студент 4 курса ГБПОУ РО «РОУОР»**

**Научный руководитель:**  
**к.п.н., преподаватель высшей категории**  
**Корнеева Т.В.**

Долгое время усилия специалистов были направлены на совершенствование системы тренировки, которая традиционно считалась ведущим компонентом, определяющим структуру и содержание подготовки спортсменов. Однако в последнее время наблюдается тенденция проявления повышенного интереса ученых и практиков к изучению соревновательной деятельности. Как считают многие исследователи, соревнования являются важнейшей и неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Во многих научных работах [4;2] было показано, что в условиях соревнований в полной мере проявляются как положительные, так и отрицательные стороны в уровне подготовленности спортсмена.

Соревновательная деятельность представляет особый интерес, так как является базовой основой при разработке системы подготовки спортсменов. В этом случае соревнования становятся не только одной из форм контроля за уровнем подготовленности спортсменов, но и фактором роста их спортивного мастерства.

Соревновательная деятельность гребцов на байдарках и каноэ характеризуется работой преимущественно субмаксимальной мощности, хотя в ряде случаев при прохождении отдельных отрезков дистанции выполняется работа с более высокой или низкой интенсивностью. Показатели спортивной деятельности у гребцов связаны со скоростью хода лодки.

Для характеристики этой деятельности используется ряд показателей:

- интегральный показатель – механическая мощность гребли;
- частные показатели – максимальная сила, темп гребли, время опорной фазы и ритм гребли, длина гребка, амплитуда движений и т.д.

Достижение оптимальных показателей рабочей деятельности у гребца на соревновательной дистанции обусловлено не только высоким уровнем развития специальной выносливости, силы или технической подготовленности, но и наличием высокоразвитых специфических ощущений, таких как «чувство» воды, весла, лодки, темпа и ритма гребли.

Высокая степень саморегуляции движений квалифицированных гребцов подтверждается тем, что они способны ассоциировать оптимальный гоночный ход с прохождением определенной соревновательной дистанции и субъективно дифференцировать греблю «пятисоточным» или «тысячным» ходом. При этом темп гребли является информативным и объективным показателем специальной работоспособности гребца [1].

В гребле на байдарках и каноэ, как и во многих других видах спорта, соревновательные дистанции (200, 500 и 1000 м) принято разделять на стартовый, дистанционный и финишный участки, двигательная деятельность на которых во многом зависит от длины преодолеваемой дистанции.

Скорость преодоления отдельных участков существенно зависит от преимущественного уровня развития тех или иных физических качеств (их сочетаний) и систем энергообеспечения. Причем в связи с непродолжительностью двигательной деятельности роль «стартового» участка занимает одно из важнейших мест.

В проанализированных исследованиях была установлена взаимосвязь между временем достижения максимальной скорости, развиваемой на старте, и конечным результатом на дистанции 500 метров. Было показано, что быстрое достижение максимальной скорости на «стартовом» участке более чем на 50%, определяет конечный спортивный результат [1].

Аналогичные результаты были представлены и при оценке роли «стартового» участка на дистанции 1000 м. В гребле на байдарках и каноэ выявлено [5] два основных варианта стартового разгона: первый характеризуется постепенным уменьшением времени гребных циклов, второй – увеличением; в литературе отдается предпочтение первому варианту, но сильнейшие гребцы часто применяют и второй вариант.

Параметры рабочей деятельности гребца на старте превышают средне дистанционные: по темпу движений более чем на 10 %, максимальным и средним усилиям на весле соответственно на 19% и 25%, градиенту нарастания усилий на весле на 16 % и более, по мощности гребли почти на 40 % и, как следствие этого, по скорости движения лодки на 8– 10%. Данные положения выделяют старт в особый род деятельности гребца, требующей своей системы подготовки.

Авторы пришли к выводу, что особенностью выполнения двигательной деятельности на «стартовом» участке является именно то, что на старте спортсмены переходят из состояния относительного покоя к работе с максимальной мощностью, предъявляющей повышенные требования ко всем функциональным системам организма [1]. В первую очередь, специалисты связывают это с большой инертностью системы «гребец-лодка» при разгоне и задачей быстрого достижения наивысшей стартовой скорости. Особенностью выполнения двигательной деятельности на втором участке дистанции (участок «дистанционной работы») является то, что быстрое достижение стартовой скорости во многом способствует достижению высокой среднедистанционной скорости, хотя поддержание последней во многом зависит от уровня развития скоростной выносливости.

Причем В.Б. Иссурин отмечает, что для достижения высокого спортивного результата важным фактором является не только быстрый разгон лодки и достижение максимально возможной скорости (для данной дистанции), но и своевременный переход на «дистанционный» режим гребли. Причину этого автор видит в том, что слишком длительное выполнение работы с максимальной интенсивностью может вызвать значительное накопление лактата в мышцах и привести к снижению текущей физической работоспособности, которое ещё в большей мере может усилиться на «финишном» участке дистанции [3].

Особенностью выполнения двигательной деятельности на третьем участке дистанции («финишный» участок) является то, что в зависимости от протяженности дистанции поддержание скорости и выполнение «финишного» ускорения обусловлено уровнем запасов энергетических субстратов, и в первую очередь – гликогена. Преодоление «финишного» участка обусловлено уровнем развития скоростной выносливости на дистанциях 200 и 500 метров, а также общей выносливости на дистанции 1000 метров. В зависимости от текущего уровня физической работоспособности начало выполнения «финишного» ускорения может составлять диапазон от 60 до 80 метров на дистанции 200 м, от 80 до 150 м на дистанции 500 метров и от 100 до 300 м на дистанции 1000 м. Заметим, что на практике переход к «финишному» ускорению осуществляется увеличением темпа гребли на 6–10 гр/мин. [1].

При этом отмечается снижение времени безопорной фазы и уменьшение амплитуды движения лопасти весла в воде в опорной фазе [3].

В результате проведенного анализа исследований по соревновательной деятельности гребцов на байдарках и каноэ выявлена тесная взаимосвязь между спортивным результатом и комплексным развитием физических качеств спортсмена. В условиях соревнований все физические качества проявляются одновременно, поэтому высокий уровень как отдельных физических качеств, так и их сочетаний является одним из важнейших условий достижения высокой скорости на дистанции.

На дистанциях 500 и 1000 м влияние спринтерской выносливости составляет 16,8 и 19,7%, а скоростной – 83,2 и 80,3%, соответственно. Заметим, что включение в программу Международных соревнований дистанции 200 м потребовало поиска решения проблем по развитию физических качеств, необходимых для успешного преодоления данной дистанции [1].

Предоставленные данные позволили установить, что с увеличением длины соревновательной дистанции роль общей выносливости повышается, а спринтерской выносливости снижается при относительно постоянном значении скоростной выносливости. Продифференцировав основные требования, предъявляемые каждой соревновательной дистанцией к уровню развития физических качеств спортсменов, установили: дистанция 200 м предъявляет повышенные требования к спринтерской (60%) и скоростной выносливости (30%). На дистанции 500 м преобладающим качеством выступает уровень скоростной выносливости (40%) при равных долях спринтерской и общей выносливости (по 30%). На дистанции 1000 м результат определяется в равной мере скоростной и общей выносливостью (по 40%) при меньшем уровне спринтерской выносливости (20%) [1].

Для планирования тренировочных нагрузок необходимо учитывать приоритетность развития специальных физических качеств спортсмена.

С этой целью тренерам рекомендуется оценивать уровень развития специальной, скоростно-силовой выносливости, специальной быстроты и

скоростно-силовых качеств по биомеханическим показателям скорости и темпа гребли соревновательных отрезков на 250, 500 и 1000 м [1].

Наряду со сказанным выше следует отметить особую роль психолого-педагогического сопровождения спортсменов, цель которого – формирование у спортсменов состояния психологической готовности к соревнованиям, которое характеризуется установкой на достижение максимально доступного для них соревновательного результата и определенным индивидуальным для каждого спортсмена и вида спорта уровнем эмоционального возбуждения. Для этого спортсмену необходимо:

- овладеть приемами моделирования соревновательной борьбы, используя две модели: словесно-образную и натурную;

- овладеть приемами регуляции уровня эмоционального возбуждения (психорегулирующая тренировка, ментальный тренинг, аутогенная тренировка);

- внедрение в повседневную практику спортивных психологов новых современных мобильных средств анализа, контроля и коррекции психологического и психофизиологического состояния спортсмена, позволяющих обеспечить постоянное педагогическое сопровождение и психологическую поддержку на различных этапах спортивной жизни спортсмена.

#### Список информационных источников

1. Боровая В.А., Лубкова М.Н., Причинич А.Е. Особенности соревновательной деятельности в гребле на байдарках и каноэ//Здоровье для всех: материалы IV Международной научно-практической конференции, УО “Полесский государственный университет”, г. Пинск, 26 – 27 апреля 2012 г.: в 3 ч. Ч. 2 / Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2012. - С.138-140.
2. Верлина, И.Н. Структура микроциклов, направленных на развитие выносливости гребцов на байдарках 14–15 лет в годичном цикле подготовки: Автореф.дис. канд.пед.наук / Верлина Ирина Николаевна; Всесоюз. науч–исслед. ин–т физ. культуры. - М., 1997. – 24 с.
3. Иссурин, В.Б. Формирование спортивно–технического мастерства в водных циклических видах спорта: Автореф. дис. ...докт. пед.наук / Иссурин Владимир Борисович; Гос. центр. ордена Ленина ин–т физ. культуры. – М., 1987. - 45 с.
4. Корнилов, Ю.П. Основы техники гребли на байдарках: Учебное пособие для студентов физкультурных вузов, слушателей ФПК, тренеров / Ю.П. Корнилов. – Волгоград: ВГАФК, 2001. - 113 с.
5. Стеценко, Ю.Н. Оценка специальной подготовленности и соревновательной деятельности гребцов-байдарочников высокой квалификации / Ю.Н. Стеценко, А.К. Красильщиков, Л.А. Яценко // Основы управления тренировочным процессом. – Киев: КГИФК, 1984. – С. 52–54.

## ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ

Самооценка – это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценка себя, собственных качеств, чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто [3].

Роль самооценки в жизни каждого человека очень велика. Адекватная самооценка предполагает критическое отношение к себе, постоянное примеривание своих возможностей к предъявляемым жизнью требованиям, умение самостоятельно ставить перед собой осуществимые цели, строго оценивать течение своей мысли, действия и результаты, подвергать тщательной проверке все предположения, вдумчиво взвешивать доводы, отказываться от гипотез и версий, если они не подтвердились. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному конфликту, порой доводящему человека до невротического состояния [2].

**Актуальность.** Особое значение самооценка имеет для подростков, занимающихся борьбой. Формирование правильной самооценки является довольно сложным процессом, который требует определенных знаний, собственного желания подростка и внешнего воздействия. Значительную роль в этом процессе играют оценки окружающих, достижения тренирующегося и эмоциональное состояние. Еще одно очень важное условие формирования адекватной самооценки – это эффективная работа тренера по борьбе. Перед ним стоит очень важная задача – выработать у подростков чувство собственной значимости, повысить их уверенность в себе. А это не только одно из условий успеха в период тренировок, но и залог достижения высоких результатов на соревнованиях, постепенно увеличивающих рейтинг борцов.

Важно помнить, что подростки – неповторимые личности, активные творцы своей жизни. Если они уверены в себе, то любое препятствие для них – это вызов, а вызов побуждает к действиям и свершениям [4]. Когда тренеру удастся помочь спортсменам справиться с теми сложностями, которые порождает неадекватная самооценка, то на смену беспокойству и отрицательным эмоциям приходит яркая жизнь и уверенность в себе. А это, в свою очередь, не только положительно влияет на эффективность тренировочного процесса, но и повышает уровень результативности на соревнованиях.

Подростковый период – важный и трудный этап в жизни человека, время выборов, которые во многом определяют всю последующую жизнь. Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие подростка. Они касаются отношений, складывающихся у подростков с взрослыми людьми и сверстниками. Самооценка подростка является важным фактором

саморегуляции личности, влияет на взаимоотношения с окружающими, требовательность к себе, отношения к успехам и неудачам. Решающее влияние на формирование самооценки оказывают два фактора: отношение окружающих и осознание самим подростком особенностей своей деятельности, ее хода и результатов [1].

Сохранение сформировавшейся, привычной самооценки становится для человека потребностью. Таким образом, самооценка формируется на базе оценок окружающих (взрослых и подростков), оценки результатов собственной деятельности, а также на основе соотношения реального и идеального представлений о себе.

**Цель исследования:** изучить влияние занятий борьбой на формирование самооценки подростка.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что занятия борьбой оказывают положительное влияние на формирование самооценки подростков.

#### **Задачи исследования.**

1. Определить уровень самооценки подростков, занимающихся и не занимающихся борьбой, на начало и конец исследования.

2. Проанализировать изменения в формировании самооценки у подростков, занимающихся и не занимающихся борьбой, на конец исследования.

#### **Методы исследования.**

1. Анализ литературных источников.

2. Анкетирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической обработки данных.

#### **Организация исследования.**

Исследование проводилось на базе ГБУ БО СШОР «Локомотив» и МБОУ «СОШ № 60» г. Брянска с октября 2020 по апрель 2021 года. В исследовании приняли участие 20 подростков. Для проведения исследования было организовано две группы: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ), в которых занимались по 10 подростков в возрасте 11-12 лет.

Подростки КГ занимались только на уроках физической культуры по обычной школьной программе. Подростки ЭГ, помимо школьных уроков физической культуры, занимались дополнительно в секции вольной борьбы в группе начальной подготовки.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Самооценка – это способность личности оценивать себя (внешние данные, качества характера, возможности, роль в обществе), это представление индивида о важности своей личности и деятельности, оценка положительных и отрицательных личных качеств и чувств [3].

В результате изучения самооценки подростков с помощью анкеты «Определение уровня самооценки» (автор Ковалев С.В.) в КГ на начало исследования (рис. 1) нами получены следующие данные: из 10 испытуемых 3 испытуемых имеют высокий уровень самооценки, что составило 30% от

общего числа испытуемых. 3 испытуемых имеют средний уровень самооценки, что составило 30% от общего числа. 4 испытуемых имеют низкий уровень самооценки, что составило 40% от общего числа испытуемых КГ.

В результате изучения уровня самооценки подростков в ЭГ на начало исследования (рис. 1) нами были получены следующие результаты: из 10 испытуемых 2 испытуемых имеют высокий уровень самооценки, что составило 20% от общего числа испытуемых, 4 испытуемых имеют средний уровень самооценки, что составило 40% от общего числа, 4 испытуемых имеют низкий уровень самооценки, что составило 40% от общего числа испытуемых ЭГ.

В результате изучения уровня самооценки подростков в КГ и ЭГ на начало исследования на нашей выборке испытуемых получились следующие результаты (рис. 1).

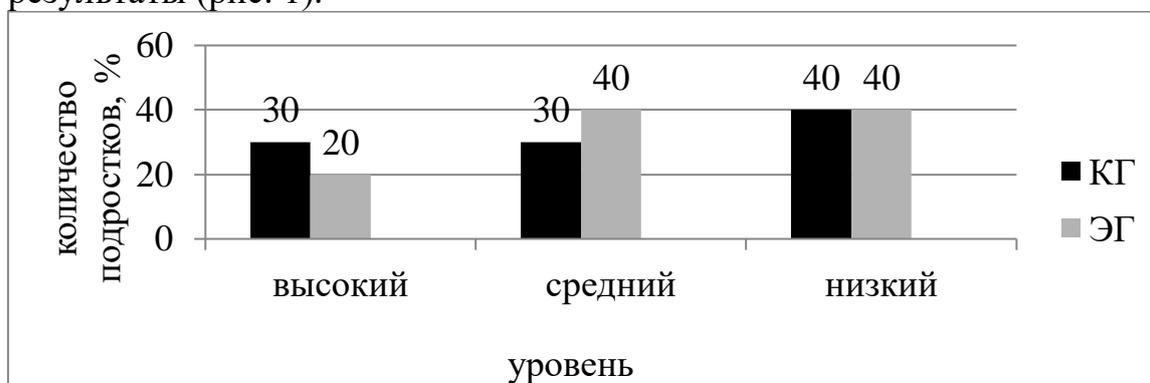


Рис. 1. Уровень самооценки подростков КГ и ЭГ на начало исследования

Подводя итоги первоначального исследования и сравнив данные обеих групп, можно сказать, что испытуемые обеих групп имеют различия в данных. Мы видим, что высокий уровень самооценки в КГ составил 30% и 20% в ЭГ, что на 10 % меньше, чем в КГ; средний уровень самооценки в КГ составил 30%, а в ЭГ – 40%, что на 10% больше, чем в КГ; низкий уровень самооценки составляет 40% как в КГ, так и в ЭГ (рис. 1).

На втором этапе нашего исследования нами было проведено повторное тестирование, в результате которого были получены следующие данные.

В КГ при повторном исследовании уровня самооценки у подростков из 10 испытуемых 2 испытуемых имеют высокий уровень самооценки, что составило 20% от общего числа испытуемых; 6 испытуемых имеют средний уровень самооценки, что составило 60% от общего числа; 2 испытуемых имеют низкий уровень самооценки, что составило 20% от общего числа испытуемых группы КГ (рис. 2).

При повторном исследовании уровня самооценки у подростков ЭГ из 10 испытуемых 1 испытуемый имеет высокий уровень самооценки, что составило 10% от общего числа испытуемых; 8 испытуемых имеют средний уровень самооценки, что составило 80% от общего числа; 1 испытуемый

имеет низкий уровень самооценки, что составило 10% от общего числа испытуемых ЭГ (рис. 2).

Подведя итоги нашего исследования и сравнив данные обеих групп на конец исследования (рис. 2), можно сказать, что испытуемые обеих групп имеют различия в данных.

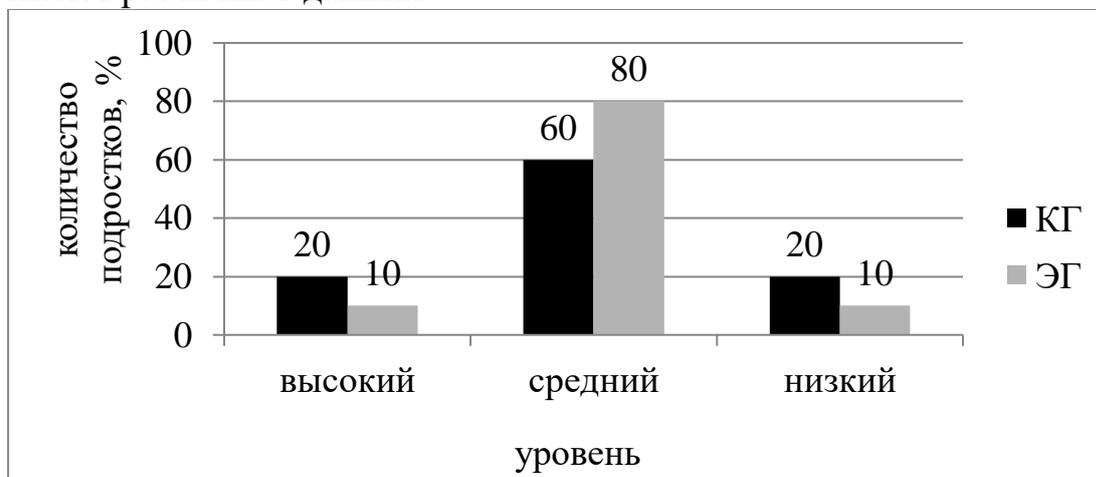


Рис. 2. Уровень самооценки подростков КГ и ЭГ на конец исследования

Мы видим, что высокий уровень самооценки в КГ составил 20%, а в ЭГ – 10%, что на 10% меньше, чем в КГ. Средний уровень самооценки в КГ составил 60%, а в ЭГ – 80%, что на 20% больше, чем в КГ. Уровень низкой самооценки в КГ составил 20%, а в ЭГ – 10%, что на 10% меньше, чем в КГ.

Сравнив полученные данные обеих групп на конец исследования, можно сказать, что занятия физической культурой и борьбой положительно влияют на формирование уровня самооценки подростков. Проанализировав изменения в формировании самооценки у подростков, занимающихся и не занимающихся борьбой, выявлено, что на конец исследования в КГ и ЭГ преобладает количество подростков, имеющих средний уровень самооценки, но в ЭГ количество подростков, имеющих средний уровень самооценки, больше, чем в КГ. Полученные результаты нашего исследования позволяют считать выдвинутую гипотезу подтвержденной.

#### Выводы:

1. При исследовании уровня самооценки на начало исследования у подростков КГ выявлены уровни самооценки: высокий – 30%, средний – 30%, низкий – 40%.

При исследовании уровня самооценки на начало исследования у подростков ЭГ выявлены уровни самооценки: высокий – 20%, средний – 40%, низкий – 40%.

2. При исследовании уровня самооценки на конец исследования у подростков КГ выявлены уровни самооценки: высокий – 20%, средний – 60%, низкий – 20%.

При исследовании уровня самооценки на конец исследования у подростков ЭГ выявлены уровни самооценки: высокий – 10%, средний – 80%, низкий – 10%.

Проанализировав изменения в формировании самооценки у подростков, занимающихся и не занимающихся борьбой, выявлено, что на конец исследования в КГ и ЭГ преобладает количество подростков, имеющих средний уровень самооценки, но в ЭГ количество подростков, имеющих средний уровень самооценки, больше, чем в КГ.

**Список информационных источников:**

1. Аракелов, Г.Г. О психологии подростка / Г.Г. Аракелов. - М.: Политиздат, - 1990 - 258 с.
2. Захарова, А.В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. - М.: Педагогика - Пресс, 2013. - 360 с.
3. Мухина, В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.С. Мухина. - М.: Академия, 2017. - 608 с.
4. Фельдштейн, Д.И. Психология воспитания подростка / Д.И. Фельдштейн. – М.: Знание, 2008. - 47 с.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ**

*г. Ростов-на-Дону*

**Лихоманова А.В.**  
**студентка 4 курса ГБПОУ РО «РОУОР»**  
**Научный руководитель:**  
**к.п.н., преподаватель высшей категории**  
**Корнеева Т.В.**

Спорт – это модель деятельности, при которой у спортсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека. С этой точки зрения, спорт нередко сопровождается спортивными травмами. Изучению спортивных травм посвящено большое количество научных исследований, данная проблема становится все более актуальной.

Единоборства – вид спортивного состязания, в котором два участника физически противодействуют друг другу с целью выявить победителя в схватке. Цель спортивного единоборства – действуя в рамках установленных правил, проводить приемы, которые могут причинить сопернику максимальный физический ущерб либо поставить соперника в невыгодное положение, а также, соответственно, защититься от аналогичных приемов соперника [1;5].

Единоборства различаются по доминирующей технике, в качестве которой могут выступать удары, толчки, захваты, броски, болевые приемы, удушения и т. п. [2]. Среди всех видов травматизма спортивная травма занимает относительно небольшое место, составляя 2 %–3,1 % [3]. Среднее число спортивных травм на 1000 участников равно 4,7. Во время спортивных соревнований этот показатель увеличивается до 8,3, на тренировках он не превышает 2,1, а на учебно-тренировочных сборах он доходит до 20,0 [4].

При занятиях вольной борьбой обычно наблюдаются разнообразные травматические повреждения, что позволяет наиболее полно изучить структуру травматизма, характерного для спортивных единоборств – вольная борьба. Мы посчитали необходимым обратить пристальное внимание на сопутствующую ортопедическую и неврологическую патологию, а также на такие параметры, как утомленность и его степень, психическое состояние (самочувствие, активность, настроение), так как полагаем, что они нередко являются причинами травматизации спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, несмотря на то, что на практике часто не принимаются во внимание.

Так, выяснилось, что ортопедическая патология является весьма распространенным сопутствующим элементом среди спортсменов-единоборцев: плоскостопие и варусная деформация нижних конечностей, сколиотическая осанка, нарушение осанки и сколиоз I-II степени. При этом примерно у 1/3 спортсменов наблюдали два и у 1/4 – три из перечисленных патологий [6]. Неврологическая патология в основном характеризовалась двумя группами проявлений:

1. Заболевания, сопровождающиеся болью (невралгии).
2. Заболевания, сопровождающиеся нарушениями чувствительности и трофики мягких тканей (гипотрофии, начальные проявления атрофии мышц).

Исходя из основных клинических проявлений, Турсунов Н.Б. относит нижеследующие нозологии к группе смешанной ортопедо-неврологической патологии:

1. Протрузии и грыжи межпозвоночных дисков.
2. Последствия переломов тел и отростков позвонков.
3. Остеохондроз отделов позвоночника.
4. Синдром отсроченной мышечной боли.
5. Импиджмент-синдром.

Очевидно, что перечисленные ортопедические и неврологические патологии, смещая центр распределения тяжести тела, нарушая симметрию позвоночного столба, генерализуя очаг болевого раздражения, а также способствуя понижению мышечной силы и координации мышечно-связочного аппарата, могут служить прямыми факторами возникновения спортивных травм, а в ряде случаев и усугубления степени тяжести полученных повреждений.

По материалам анализа исследований, среди борцов встречаются разнообразные по степени тяжести травматические повреждения (представлены на рисунке 1).

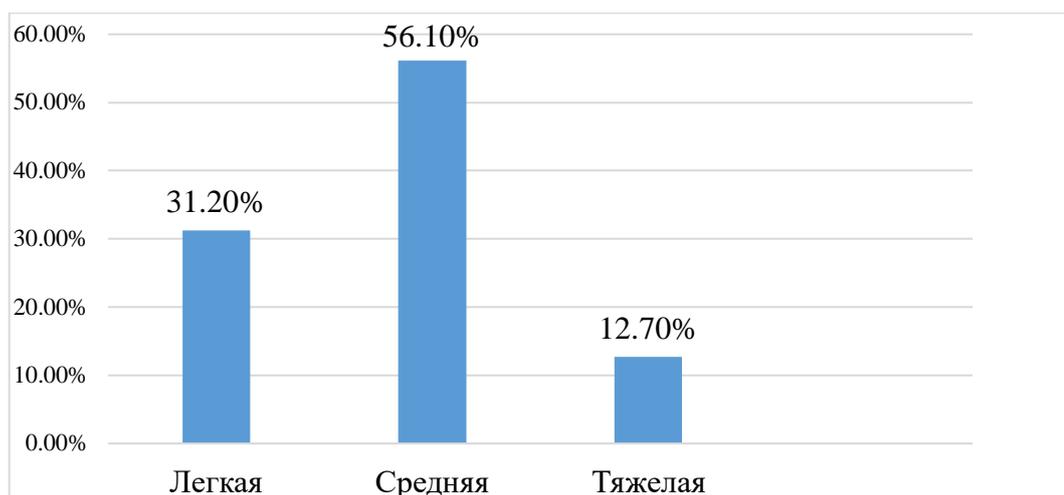


Рисунок 1. - Распределение травм и повреждений у спортсменов-борцов по степени тяжести (Турсунов Н.Б.)

Так, у единоборцев чаще всего наблюдаются травмы и повреждения легкой и средней степени тяжести (31,2 % и 56,1 % соответственно) и около 12,7 % случаев приходится на тяжелые травмы (переломы, вывихи, сочетанная и множественная травма).

Если проанализировать травмы по их видам, то вырисовывается следующая картина. До 80–90 % травм и повреждений у спортсменов составили разнообразные ушибы, ссадины мягких тканей и растяжения капсульно-связочного аппарата, около 3–5 % повреждений пришлось на тяжелые травмы – переломы и вывихи. От 5 до 17 % повреждений пришлось на прочие травмы: закрытые черепно-мозговые травмы, закрытые повреждения внутренних органов, сочетанную и множественную травму [6].

Для сравнительного анализа нами было проведено мини-исследование, цель которого: изучение структуры травматизма с учетом разряда, этапа подготовки и сложности травмы спортсменов-вольниц Ростовского областного училища (колледж) олимпийского резерва за 2020-2022 год. Количество участников в проанализированном исследовании составили 15 борцов-вольниц. Нами была изучена структура травматизма с учетом разряда, этапа подготовки и сложности травмы спортсменов-вольниц Ростовского областного училища (колледж) олимпийского резерва за 2020-2022 год

Ниже на рисунке 2 представлен удельный вес травм при занятиях вольной борьбой среди девушек.

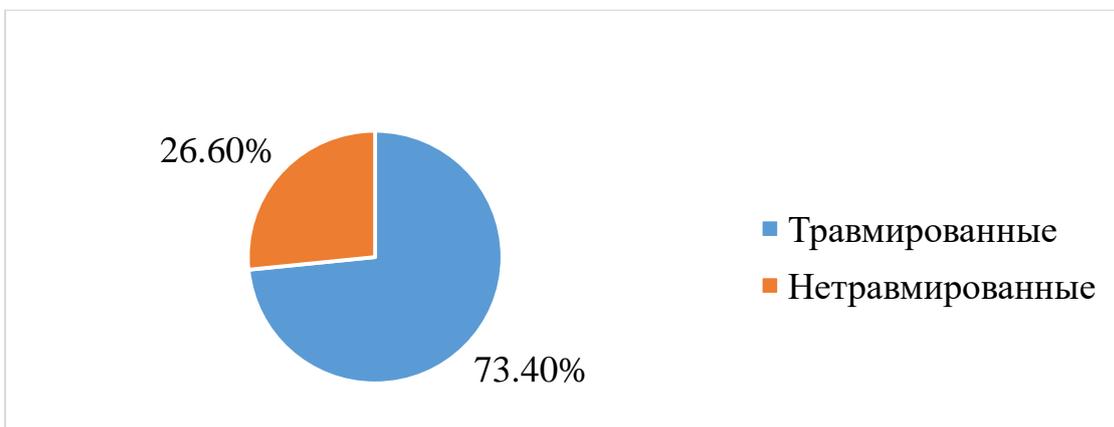


Рисунок 2. - Удельный вес травм при занятиях вольной борьбой среди девушек РОУОР за 2020-2022 годы

Удельный вес травм при занятиях вольной борьбой среди девушек (15 опрошенных) составил 73,4%. При занятиях вольной борьбой у спортсменок чаще всего возникали ушибы, повреждения связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, растяжения и др. Относительно реже выявляли вывихи в плечевом, локтевом суставах и ключично-акромиальном и ключично-грудинном сочленении.

По материалам анализа исследования, среди девушек при занятиях вольной борьбой встречаются разнообразные по степени тяжести травматические повреждения, что представлено ниже на рисунке 3 (из 15 человек имели травмы – 11 спортсменок вольного стиля).

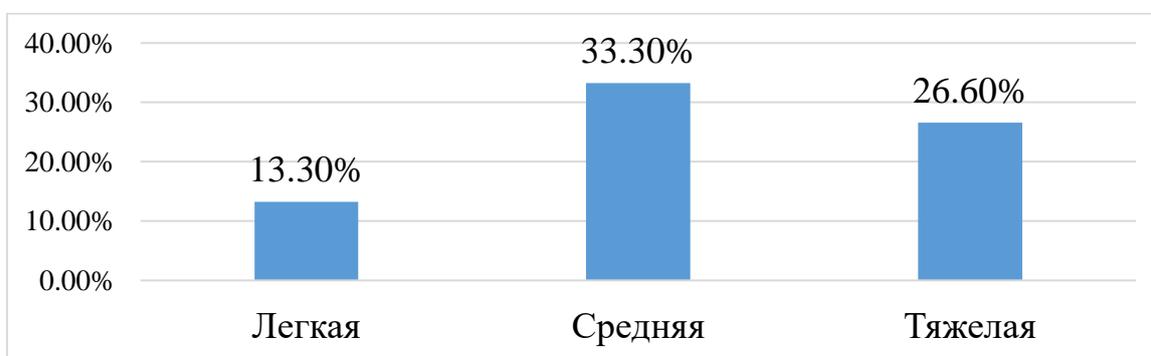


Рисунок 3. - Распределение травм и повреждений у девушек при занятиях вольной борьбой РОУОР за 2020-2022 годы по степени тяжести

Среди основных причин травм и повреждений при всех видах борьбы необходимо отметить неправильную методику проведения занятий и применение неправильных приемов во время тренировочных занятий.

Проведенный анализ факторов риска по существу соответствует внешним и внутренним факторам, которые характеризуют организационные, методические недостатки и индивидуальные особенности черт личности и подготовленности спортсмена. Указанный комплекс факторов риска приводит к срыву механизмов адаптации организма спортсмена к психоэмоциональным и мышечным стрессам тренировок и соревнований.

Этот срыв адаптации и проявляется острыми и «усталостными» травмами. Перегрузочные («усталостные») синдромы описываются как повторяемые в своей частоте и мощности физические силы, которые воздействуют на анатомические структуры, неспособные противостоять таким силам. Эти типы повреждений приводят или к стрессовым переломам, или воспалительным процессам, таким как тендинит, тендовагинит, бурсит, периостит, хондромалиция [6].

В заключение хочется отметить, что спортивный травматизм среди спортсменов-борцов имеет тенденцию к динамическому росту. Увеличение спортивного травматизма обусловлено повышением объема соревновательной деятельности, участием спортсменов в большом количестве стартов, избыточными тренировочными нагрузками, недостаточным психолого-педагогическим сопровождением.

Анализ литературы и проведенное исследование позволило нам выявить педагогические условия, способствующие снижению травматизма в вольной борьбе:

1. Наличие научно обоснованной методики специальной физической подготовки для предупреждения травматизма.

2. Объединение в одной группе лиц с одинаковым уровнем физической подготовленности.

3. Строгое соблюдение общих принципов тренировочного режима (частота и продолжительность, дозировка и разновидность нагрузки на различные части опорно-двигательного аппарата и т.д.).

4. Правильный подбор специальных упражнений для профилактики травматизма, наиболее соответствующих физическим и нервно-психическим возможностям борца.

5. Объединение в одной группе спортсменов одной возрастной и весовой категории.

6. Наличие хорошо оснащенной материально-технической базы для тренировок и соревнований.

7. Высокий уровень методической подготовленности тренеров по вопросам профилактики травматизма.

8. Повседневный медицинский контроль за тренировочным процессом борцов.

9. Постепенный переход от простых и легких приемов борьбы к более сложным, требующим длительной подготовки.

10. Тщательная разминка перед схватками на соревнованиях и во время тренировочных занятий.

11. Высокая дисциплина во время учебно-тренировочных занятий и психолого-педагогическое сопровождение, особенно в предсоревновательный период.

#### Список информационных источников

1. Бикташев М. Р. Морфофункциональные особенности спортсменов-единоборцев разного уровня спортивного мастерства: научное издание // Морфология. — СПб, 2009. — Т.136 N4. — С. 20–21.
2. Гурова М. Б., Капилевич Л. В. Физиологические основы обеспечения силовых способностей у тяжелоатлетов и единоборцев: научное издание // Бюллетень сибирской медицины. — Томск, 2009. — № 4. — С. 165–167.
3. Казарезов М. В. и др. Травматология, ортопедия и восстановительная хирургия. — Новосибирск, НГМА. 2001. С. 174–183.
4. Душманов С. Х., Цаллагова Р. Б., Пересветов Н. Н. Профилактика травматизма, медикаментозное обеспечение и система питания при подготовке элитных спортсменов. — Астана, 2009 г. — 56 с.
5. Ткачук М. Г., Дюсенова А. А. и др. Морфологические критерии спортивной пригодности в единоборствах: научное издание // Морфология. — СПб, 2012. — Т.141 N3. — С. 156 (Шифр МО/2012/3)
6. Турсунов, Н. Б. Структурный анализ травматизма у спортсменов-единоборцев / Н. Б. Турсунов, Ш. Ш. Газиев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 16 (120). — С. 404-409.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО СПОРТИВНОГО  
УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ  
ПРАВОМЕРНОГО ПОВЕДЕНИЯ**  
*г.Москва*

**Маргорина Л.А.**  
**преподаватель ГБПОУ**  
**«МССУОР №1» Москомспорта**

Данная статья исследует понятие образовательного пространства спортивного учебного заведения как условия формирования правосознания и правомерного поведения студентов. Описываются составляющие образовательного пространства, являющиеся необходимыми условиями преобразования последнего в нравственно-правовое пространство.

Поиск оптимальных способов формирования правосознания и правомерного поведения — одна из важнейших задач современного российского государства, общества вообще и правовой, педагогической наук в частности.

Как известно, формирование правомерного поведения молодежи — комплексный механизм воздействия среды: объективных факторов и субъективных условий, действующих на уровне как макросреды, так и микросреды и охватывающих все слои жизни общества — общественную, экономическую, политическую и духовную [3]. Формирование правомерного поведения молодежи сегодня выделяется, на наш взгляд, в самостоятельную правос воспитательную государственную задачу, оптимальное решение которой можно осуществить, в том числе и средствами педагогики в сфере среднего спортивного образования. Необходимость формирования

правосознания и правомерного поведения на сегодняшний момент под сомнение не ставится.

Формирование правосознания, правомерного поведения в педагогическом значении – это формирование таких взаимодополняющих качеств, как достаточно высокая степень самосознания, чувство собственного достоинства и самоуважения, самостоятельность суждений, принятие и уважение мнения окружающих, умение нести ответственность за свою жизнь, свободно выбирать содержание осуществляемой деятельности, оптимальных путей саморазвития и самосовершенствования.

Известно, что в процессе профессионального обучения происходит становление личности студента, а влияние семейного окружения падает одновременно с возрастанием роли самовоспитания; усиливается воздействие окружающей среды, в том числе студенческого сообщества. Это не только период интеллектуального развития студента, но и время формирования его ценностной системы и основ мировоззрения. Параллельно с вышеуказанными процессами вопрос о формировании личности с развитой ценностно-правовой системой является одной из составляющих процесса взросления и становления, одновременно выступая одной из важнейших психолого-педагогических проблем современности.

Студент обладает правовым опытом в объеме, полученном за время обучения в образовательных учреждениях. Но данный объем ограничен небольшим жизненным опытом, правосознание находится еще в процессе формирования. Правовые взгляды не систематизированы, в отличие от взглядов взрослого человека, который уже занят профессиональной деятельностью. У студентов нет достаточной практики в реализации своих прав и выполнении обязанностей. Таким образом, правосознание данной социальной группы уязвимо для негативного влияния, что, в свою очередь, может повлиять на уровень правовой культуры студентов – будущих специалистов в сфере спорта и физической культуры.

Процесс профессиональной реализации и адаптации выпускников спортивных училищ зависит от того, насколько развита у них правовая культура [2]. По результатам наблюдений автора и анализа существующей практики подготовки специалистов, большая часть студентов осознает важность юридических навыков и знаний.

Центрами, организующими образовательное пространство, в котором непосредственно осуществляется общее и правовое воспитание обучающихся спортсменов, являются средние профессиональные учебные заведения. Сегодня подготовку специалистов в сфере спорта нереально организовать без актуальных правовых знаний – знаний особенностей правового регулирования сферы массового и профессионального спорта Российской Федерации, сегодняшних реалий деятельности физкультурно-спортивных организаций и физических лиц в сложившемся правовом поле. Поэтому обязательная часть общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла в рамках ФГОС СПО включает предмет «Правовое обеспечение профессиональной деятельности». В настоящее время в рамках

вариативной части образовательные учреждения также сами имеют возможность выбирать и преподавать правовые учебные кластеры для своих студентов. Задачами указанных учебных дисциплин являются формирование у студентов правовой базы из знаний основ российского права и навыков успешного применения полученных знаний в современных правовых и экономических условиях. Особенности деятельности специалиста в области спорта и физической культуры выдвигают вполне определенные требования к его обучению и подготовке, поскольку правовая образованность будет необходима специалисту физической культуры и спорта.

В тоже время, образовательное пространство учебного заведения – это не только знаниевое пространство как перечень изучаемых дисциплин и формируемых компетенций. В последнее время к учебным заведениям со стороны общества и государства предъявляются все более объемные требования. Поэтому сегодня мы можем говорить о таком комплексном явлении, как образовательное пространство, которое выступает как многоуровневая, сложноорганизованная социально-педагогическая система, основывающаяся на принципах иерархичности, системности, вариативности, активности субъектов воспитания. Важной качественной характеристикой образовательного пространства является его целостность. Целостность в данном случае – это общая задача воспитания студентов, методологическая взаимосвязь подходов к их воспитанию, объединению воспитательных усилий педагогов. Существенными компонентами образовательного пространства являются деятельность, общение, познание, педагогический микроклимат [5].

Кроме того, образовательное пространство учебного заведения – это результат использования педагогического опыта, истории и традиций учебного заведения, его микроклимат и «дух», это творческое пространство, поэтому оно обладает уникальностью, и не будет преувеличением сказать, что оно в определенной степени является авторским.

Поэтому в контексте данной статьи и для решения проблемы воспитания студентов в духе уважения к закону и праву огромное значение придается задаче организации образовательно-воспитательного пространства, призванного помогать в процессе воспитательной деятельности в целях успешного формирования правомерного поведения и правосознания студентов-спортсменов.

Более того, достижению успехов в правовоспитательной деятельности, а также в формировании правосознания и правомерного поведения студентов спортивных училищ помогает созданное нравственно-правовое пространство учебного заведения. Под нравственно-правовым пространством понимается образовательное пространство, включающее единый педагогический коллектив, благоприятный морально-психологический климат, как минимум удовлетворительная материально-предметная база. В данном пространстве все субъекты правовоспитательного процесса прикладывают усилия по оформлению правовых знаний и навыков, положительных правовых убеждений, потребностей и мотивов, активно участвуют в нравственно-

правовых коммуникациях и взаимоотношениях [4]. Кроме того, необходимым условием выступает здесь взаимосвязь носителей ценностей – семьи, микросоциума, студенческого коллектива, педагогического коллектива и преподавателя.

**Список информационных источников:**

1. Воспитательная деятельность педагога: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.А. Колесникова, Н.М. Борытко, С.Д. Поляков, Н.Л. Селиванова; под общ. ред. В.А. Сластенина и И.А. Колесниковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336с. – (Профессионализм педагога).
2. Муслумов Р. Р. Психология правовой культуры молодежи [Текст]: метод, пособие для студентов / Р. Р. Муслумов, Т. В. Муслумова / Шадр. гос. пед. ин-т. — Шадринск, 2005. — 25 с. (1,5 /1,0 п. л.).
3. Оксамытный, В. В. Правомерное поведение личности / В. В. Оксамытный. — Киев, 1985. — 24 с.
4. Резниченко М.Г. Проектирование воспитательного пространства в теории и практике высшего образования [Текст] / М.Г. Резниченко // Высшее образование в России. – 2009. – №8. – С. 83-89.
5. Селиванова И. Л. Современные представления о воспитательном пространстве // Педагогика. - 2000. - N 6, с. 35 - 39.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
г. Калининград**

**Матова Е. Л.**  
**преподаватель ГБПОУ КО УОР,**  
**Петров А. А.**  
**заместитель директора по учебно-воспитательной работе**  
**ГБПОУ КО УОР**

Стандарты третьего поколения по всем специальностям объединили учебную и внеурочную деятельность обучающихся в системе среднего профессионального образования. Многообразие используемых форм обучения, содержательная работа, направленная на развитие ключевых компетенций обучающихся, направлена, в первую очередь, на обеспечение баланса знаний и навыков, поэтому организация внеучебной деятельности обучающихся в Училище олимпийского резерва способствует формированию их профессиональных компетентностей.

В настоящее время в Училище олимпийского резерва сложилась система традиционных мероприятий, способствующих формированию компетенций, которые представлены в Федеральном государственном образовательном стандарте по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Цель исследования: обобщить опыт организации внеучебной деятельности в Училище олимпийского резерва для формирования общих и профессиональных компетенций и личностных результатов будущих выпускников.

Задачи исследования:

1. Изучить практический опыт организации внеучебной деятельности обучающихся Училища олимпийского резерва.

2. Раскрыть содержание отдельных направлений внеучебной деятельности и особенности образовательного учреждения спортивной направленности.

3. Разработать рекомендации по совершенствованию организации внеучебной деятельности обучающихся для формирования личностных результатов будущих выпускников.

Методы исследования: анализ литературных источников, опрос, анкетирование, педагогическое прогнозирование.

В результате освоения основной образовательной программы в Училище олимпийского резерва у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции, а также личностные результаты. Традиционными мероприятиями, формирующими профессиональные компетенции, являются спортивные соревнования по различным видам спорта, которые позволяют участвовать в них обучающимся различной спортивной квалификации (волейбол, теннис, военно-спортивное многоборье и др.). В 2021–2022 учебном году соревнования проводились в десятый раз, стали популярной формой объединения студентов и их педагогической подготовки.

С 01 сентября 2021 года в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» внесены изменения. В образовательные программы добавляются, помимо общих и профессиональных компетенций, личностные результаты, которые определяют портрет Гражданина России до 2030 года. Это предполагает организацию в учреждении учебно-воспитательной деятельности, направленной на развитие личности обучающегося, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

С 2017 года в Училище олимпийского резерва реализуется модель вовлечения всех категорий обучающихся во внеучебную деятельность. Особенностью деятельности Училища олимпийского резерва является спортивная направленность обучающихся, совмещенная с образовательным процессом. Однако в современных условиях, когда в Училище олимпийского резерва поступают на обучение не только спортсмены олимпийских видов спорта, но и абитуриенты без спортивных квалификаций, миссия образовательного учреждения рассматривается более многогранно. Обучающиеся Училища олимпийского резерва принимают участие в предметных олимпиадах, конкурсах, фестивалях, выступают на соревнованиях и праздниках, участвуют в научных конференциях, семинарах, мастер-классах.

Калининградский регион является уникальной территорией России. Его соседство с Польшей, Белоруссией, Германией позволяет использовать организации внеучебной деятельности обучающихся межкультурный обмен и

коммуникации. Знакомство молодых спортивных педагогов с традициями, опытом, менеджментом в сфере физической культуры и спорта других стран позволяет проводить совместные спортивные проекты, реализовывать планирование на основе договоров о сотрудничестве приграничных государств, что способствует формированию профессиональных компетенций будущих выпускников и открывает широкие возможности международного сотрудничества.

Данный опыт дополняет материалы курсовых и выпускных квалификационных работ студентов, синтез и анализ полученного опыта межкультурных коммуникаций обобщается и способствует формированию профессиональной позиции будущих спортивных педагогов.

В рамках нашего исследования мы изучили мнения студентов об организации внеучебной работы. Для этого нами была разработана анкета, которая состоит из 15 вопросов. Анкета носила анонимный характер, отвечая на ряд вопросов, можно было выбрать несколько вариантов ответов. В анкетировании приняли участие 47 студентов, в том числе 1 курса – 11 человек, 2 курса – 22, 4 курса – 14. Одним из ключевых вопросов анкеты, предложенной студентам, был вопрос о мотивации, которой руководствовались студенты, поступая в Училище олимпийского резерва.

Из предложенных вариантов ответа, студенты (53%) объясняют свой выбор желанием продолжать спортивную деятельность («чтобы тренироваться») и получать квалификацию «Педагог по физической культуре и спорту». Данный вариант ответа выбрали 9 человек 1 курса, 17 человек 2 курса и 7 человек 4 курса, что подчеркивает заинтересованность студентов обучением в данном образовательном учреждении. Таким образом, мотивация продолжения занятий спортом является главным фактором выбора профессии.

Ответы на вопрос «Планируете ли Вы работать по специальности?» распределились следующим образом: да – 67,5 %, уже работаю – 15 %, работаю в другой сфере деятельности – 10 %, не собираюсь – 8 %, другое – 2 % (еще не решил; как получится). Как видно из полученных данных, основная часть обучающихся нацелена работать по специальности либо уже работает. Количество работающих по специальности студентов увеличивается от 1 курса к 4.

Организация внеучебной деятельности обучающихся тесно взаимосвязана с воспитательной работой. В содержание анкеты был включен вопрос об отношении обучающихся к данному виду деятельности. Были получены следующие ответы: положительно – 93 % ответов; отрицательно – 1 % ответов; затрудняюсь ответить – 6 % ответов. В процентном отношении данные ответы распределились следующим образом

Большой процент положительных ответов говорит о том, что студенты не против реализации внеучебной деятельности в период обучения. Для дальнейшего продолжения опроса мы уточнили, имеют ли студенты представление о разделах внеучебной деятельности Училища олимпийского резерва («Что, по Вашему мнению, относится к внеучебной деятельности?»).

Ответы были следующие: культурно-массовые мероприятия, спортивные соревнования, научные конференции, конкурсы. Результаты данного вопроса показали, что большинство студентов имеют представления о составляющих компонентах внеучебной деятельности, положительно относятся к ее реализации. Более того, испытывая трудности в обучении по таким предметам, как физика, химия, биология, обучающиеся выбирают мероприятия внеучебной деятельности вместо занятий по учебным дисциплинам. Как показал опрос, на каждом последующем курсе, количество участвующих в организации и проведении внеучебных мероприятий значительно увеличивается.

Таким образом, большинство опрошенных обучающихся положительно относится к внеучебной деятельности. Вместе с тем, часть обучающихся затруднились с ответом. Принимая во внимание насыщенность учебно-тренировочными занятиями и соревновательной деятельностью основной части обучающихся, мы понимаем, что организуемая в училище олимпийского резерва воспитательная работа должна выдерживать конкуренцию с теми мероприятиями, которые предлагаются студентам за его стенами. Поэтому нетрадиционные формы воспитательной работы должны занимать основное содержание реализации «Рабочей программы воспитания». Среди тех студентов, которые активно участвуют в организации мероприятий и проектов, большинство помогали разрабатывать сценарии, содержание проектов.

Мы провели анализ накопленного в Училище олимпийского резерва опыта организации внеучебной деятельности обучающихся. В связи с условиями внедрения компетентностного подхода в подготовку спортивных педагогов и внесением изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» перспективы организации внеучебной деятельности обучающихся в Училище олимпийского резерва связаны с решением следующих педагогических задач:

- использование традиций и позитивного опыта для обновления и развития учебно-воспитательной работы в условиях образовательного учреждения спортивной направленности;
- сочетание традиционных и гибридных, интерактивных, дистанционных форм организации внеучебной деятельности обучающихся, а также поиск новых форм и направлений;
- изучение ценностных ориентации, интересов будущих спортивных педагогов для дальнейшего планирования учебно-воспитательной работы;
- функционирование организационной структуры, координирующей организацию учебно-воспитательной работы с обучающимися и осуществляющей контроль результатов и коррекцию работы;
- развитие студенческого актива и самоуправления по разным направлениям (научного, спортивного, досуга и др.);
- обновление рабочих программ учебных дисциплин

воспитательной составляющей;

– осуществление контроля, проведение административных мониторингов по эффективности решения воспитательных задач на основе организации внеучебной деятельности обучающихся.

**Список информационных источников:**

1. Бахтигулова Людмила Борисовна, Гаврилов А.В. Методика воспитательной работы 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов. М.: Издательство Юрайт. 2022, 188 стр.;
2. Осипова, И.С. Формирование профессионального идеала педагога физической культуры: компетентностный аспект / И.С. Осипова, О.В. Булдашева. – Шадринск, Курганская обл.: ШГПИ, 2013. – 162 с.;
3. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности [Электронный ресурс]/ В.Г. Сивицкий. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2006n6/p40-43.htm>;
4. Швец, И. Н. Инновационные технологии во внеурочной деятельности / И. Н. Швец // Инновационные педагогические технологии: материалы V междунар. науч. конф. – Казань : Бук, 2016. – С. 78–80.2.

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФУТБОЛЕ**

### *г. Ростов-на-Дону*

**Симонян А. В.**  
**студента 2 курса**  
**ГБПОУ РО «РОУОР»**  
**Научный руководитель:**  
**преподаватель Шишкин С. А.**

Футбол по праву считается самым популярным видом спорта. Вряд ли можно назвать страну, в которой не играют в футбол. Чемпионаты Мира по футболу по количеству болельщиков конкурируют с Олимпийскими играми. В нашей стране развитию футбола уделяется повышенное внимание. В 2018 году Россия принимала на своих стадионах участников Чемпионата Мира.

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки зачисление детей на этап начальной подготовки может происходить с 8 лет. При этом уже в дошкольных учреждениях широко используются средства футбола для физического воспитания. Футбол прекрасно и разносторонне развивает человека. В то же время для достижения высоких результатов в этой игре нужно постоянно искать пути повышения эффективности тренировочного процесса. Несмотря на большое количество специальной литературы, каждый тренер пытается найти наиболее подходящие средства и методы для развития физических качеств, совершенствования технических приемов, отработки тактического взаимодействия. Значение физических качеств для эффективной соревновательной деятельности футболиста трудно переоценить.

Футбольный матч длится 90 минут и более, при этом интенсивность нагрузки приближается к максимальной. Для эффективного проявления технических действий спортсмену необходимо иметь высокий уровень развития всех физических качеств. При этом большинство специалистов, и

это подтверждается федеральным стандартом, считают наиболее важными скоростные способности. При этом способность к быстрому перемещению, а именно бегу, необходима игроку любого амплуа. Учитывая тот факт, что скоростные способности являются ведущим физическим качеством футболиста, мы определили цель нашего исследования: повысить эффективности развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет. Объект исследования: физическая подготовка футболистов 14-15 лет. Предмет исследования: процесс развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. На основе данных литературных источников обобщить и систематизировать рекомендации специалистов по развитию скоростных способностей у футболистов 14-15 лет.

2. Разработать методику для развития скоростных способностей у футболистов 14-15 лет и экспериментально проверить ее эффективность.

3. Разработать практические рекомендации по развитию скоростных способностей у футболистов 14-15 лет.

Гипотеза: предполагается, что использование повторного метода в нестандартных условиях позволит эффективно развивать скоростные способности футболистов 14-15 лет.

Новизна исследования заключается в том, что разработана методика развития скоростных способностей, в основе которой лежит использование повторного метода в нестандартных условиях.

Практическая значимость работы обусловлена возможностью применения разработанной нами методики при организации тренировочного процесса футболистов.

В нашей работе мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование двигательных способностей, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

### **Анатомо-физиологические особенности подростков 14-15 лет**

Возрастные, и в частности анатомо-физиологические, особенности человека являются важнейшим фактором технологически верной организации и содержания спортивной тренировки. Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (V – VIII классы).

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные

нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут, по мнению некоторых авторов, замедлять рост трубчатых костей в длину.

В подростковом возрасте создаются морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений. Однако в этот период необходимо более дифференцированно подходить к величине физической нагрузки в зависимости от степени половой зрелости подростка. Воздействие физических упражнений на организм в значительной степени определяется уровнем его биологического созревания.

В 14-15-летнем возрасте при достаточном уровне физического развития и сформированных нейрогуморальных механизмах регуляции наблюдается отставание в созревании отдельных физиологических систем. У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично [1].

В 14-15 лет происходит окостенение эпифизов позвонков. У подростков формируется «рефлекс осанки», в это время необходимость в постоянной коррекции осанки отпадает, но имеет смысл закреплять сложившийся правильный стереотип положения тела в пространстве. Рост костей в длину заканчивается только к 20-25 годам у мужчин. Формирование суставов и суставных поверхностей костей завершается к 18-19 годам. Дифференцировка суставных сумок заканчивается к 12-14 годам, а через 1-2 года суставные поверхности костей покрываются типичным для взрослых людей гиалиновым хрящом. Иннервационный аппарат суставов и суставных сумок в 13-14-летнем возрасте не отличается от взрослого. Соединительнотканые структуры аппарата движений (фасции, апоневрозы, связки) приобретают черты морфологической зрелости к 12-14 годам. Возрастает их прочность. Если у детей 7-9 лет прочность ахиллова сухожилия на разрыв составляет около 200 кг, то в 13-14 лет – 300 кг, а в 17-18 лет – около 400 кг. Интенсивные морфологические и функциональные перестройки двигательного аппарата приводят к появлению новых форм движений. Показатели функциональной лабильности аппарата движения к 10-15 годам достигают уровня взрослых, а для мышц верхних конечностей – значительно раньше, еще в дошкольном возрасте. В юношеском возрасте завершается формирование типологических свойств нервной системы: врожденные генотипические особенности становятся устойчивыми. Складывается индивидуальный тип нервной деятельности. Творческие возможности школьника приобретают устойчивую физиологическую и структурную основу. Организм подростка существенно отличается от организма взрослого человека. Биологические перестройки организма, а

также психологические особенности, связанные с периодом полового созревания, требуют от педагога исключительного внимания при планировании физической нагрузки. При перенапряжении опорно-двигательного аппарата возникают патологические изменения в скелетных мышцах. Они связаны с нарушением капиллярного кровообращения. При чрезмерных нагрузках расширяются прекапиллярные (артериоло-венулярные) анастомозы. Вследствие этого артериальная кровь, минуя капилляры и, следовательно, нуждающиеся в питательных веществах и кислороде ткани, попадает в вены. Это может привести не только к дистрофии мышц, но и к дегенеративным изменениям в окончаниях двигательных нервов.

Для предупреждения подобных последствий необходим постоянный контроль за нагрузкой, соблюдение педагогических принципов тренировки. Главное условие, предупреждающее подобные нарушения, – постоянность в увеличении нагрузки, строгое следование возрастным особенностям формирования опорно-двигательного аппарата

### **Средства и методы развития скоростных способностей**

При развитии скоростных способностей ставится несколько задач, решение которых позволяет решать вопросы по улучшению спортивного результата спортсмена.

Первая задача основывается на необходимости всестороннего развития скоростных способностей футболиста, то есть частоты движений, быстроты реакции, быстроты целостных действий и скорости одиночного движения.

Второй задачей является максимальное развитие скорости, начиная с детского возраста, когда эффект от тренировки на быстроту имеет максимальный эффект для организма спортсмена. В конечном итоге успешность в скорости бега в будущем напрямую зависит от проведенной работы в годы до 14-15 лет.

Третья задача – совершенствование навыков и скоростных способностей футболиста по достижении определенного барьера, когда улучшение спортивного результата возможно только при условии применения острых форм тренировок и улучшения технических показателей во время бега.

Известно, что скоростные способности очень тяжело поддаются тренировке и развитию. Объясняется это тем, что предрасположенность к быстрой закладывается генетически и развить ее человеку, не обладающему определенными задатками, очень сложно и возможно только лишь до определенного уровня. При совершенствовании в процессе тренировки отдельных показателей быстроты работает положительный перенос качеств, например, можно совместить тренировку быстроты реакции и частоты движений. Грамотно комбинируя тренировочную работу, можно достичь хороших результатов при меньших физических и психоэмоциональных нагрузках. Но также возможен и отрицательный перенос качеств, когда подборка тренировочных упражнений, совершенствующих отдельную

составляющую быстроты, негативным образом сказывается на других ее составляющих.

Средствами воспитания и развития скоростных способностей выступают упражнения, которые необходимо выполнять с околопредельной, порой и максимальной, скоростью. Разделяются средства на три большие группы.

1. Упражнения, которые комплексно влияют на развитие основных скоростных способностей (эстафеты, подвижные и спортивные игры, единоборства и т.д.);

2. Упражнения, воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- скоростную выносливость;
- быстроту выполнения следующих друг за другом двигательных действий и их сочетание в целом;
- быстроту реакции;
- улучшение стартовой скорости;
- улучшение частоты движений;
- скорость выполнения отдельно взятых движений.

3. Упражнения сопряженного воздействия:

- на скоростные способности, а также совершенствование отдельных двигательных действий;
- на скоростные способности и различные комбинации в сочетании со скоростью (скоростные и выносливость, координационные и скоростные, скоростные и силовые).

Существует два метода строго регламентированного упражнения. К ним относятся методы повторного выполнения упражнений или действий с максимальной скоростью движения, а также методы повторного (вариативного) упражнения с изменением скорости выполнения упражнений по определенной программе и в специально созданных для этого условиях. Метод вариативного упражнения может выглядеть следующим образом: выполняется определенное упражнение, в течение нескольких секунд интенсивность его возрастает, достигая максимума, затем скорость движения удерживается на максимуме, после чего интенсивность снижается. Далее упражнение выполняется определенное количество раз в зависимости от его специфики, сложности и направленности тренировки.

Игровой метод предполагает выполнение упражнений в игровых условиях, например, в подвижных или спортивных играх, эстафетах и т.д. В связи с тем, что тренировка осуществляется в игровых условиях, то все упражнения осуществляются на высоком эмоциональном уровне, в свою очередь это не накладывает отпечаток «работы» и переносится значительно легче в психологическом плане, нежели работа по принципу строгого регламентирования. Важно, чтобы упражнения при высокой своей интенсивности выполнялись без лишних напряжений и технически грамотно [2].

При развитии скоростных способностей специалисты рекомендуют соблюдать следующие требования:

1) выполнения упражнения необходимо выполнять с максимальной скоростью;

2) продолжительность упражнения (длина дистанции) подбирается таким образом, чтобы не происходило снижения скорости, вызванного утомлением;

3) продолжительность одного повторения не должна превышать 8-10 секунд;

4) время отдыха между повторениями подбирается таким образом, чтобы спортсмен смог полностью восстановиться к следующему повторению;

5) при целенаправленном развитии скоростных способностей нужно стремиться к тому, чтобы в рамках недельного микроцикла их развитию уделялось внимание не менее чем на трех тренировочных занятиях.

Работа, направленная на развитие скоростных способностей, предполагает максимальную мощность выполнения, следовательно, может быть причиной получения различных травм мышц, сухожилий и связок. Это обстоятельство предопределяет обязательное выполнение полноценной разминки, общей и специальной.

Продолжительность интервалов отдыха между повторениями можно подбирать с учетом показателей частоты сердечных сокращений. К выполнению нового повторения специалисты рекомендуют приступать лишь после того, как ЧСС опустится до 110-120 ударов в минуту.

Особенности соревновательной деятельности футболиста позволяют говорить о том, что спортсмену необходимо иметь как высокую стартовую скорость, так и высокую дистанционную скорость. Следовательно, для развития стартовой скорости нужно широко использовать выбегания с набором максимальной скорости на дистанции от 5-7 метров до 15-30 метров. Для развития дистанционной скорости нужны ускорения на дистанции 50-60 метров. Также эффективным средством развития скоростных способностей для футболистов являются различные варианты челночного бега, «слаломный бег».[3]

#### **Список информационных источников:**

1. Куткович А.С. Развитие скоростных качеств у юношей 12-13 лет, занимающихся футболом URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/12227/2/Kutkovich.pdf> (дата обращения 12.03.2022).

2. Шебанов А.С. Развитие скоростных способностей у футболистов 14-15 лет URL: <http://ftp-www.bsu.edu.ru/vkr-2017/44.00.00-sof/Shebanov.pdf> (дата обращения 10.03.2022).

3. Волошин А.О. Развитие скоростных качеств повторным методом (футбол) URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01/23/razvitie-skorostnyh-kachestv-povtornym-metodom-futbol> (дата обращения 10.03.2022).

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ УЧЕБНИКОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*г. Ростов-на-Дону*

**Киселёва Л. Е.**  
**преподаватель ГБПОУ РО «РОУОР»**

**Проблема.** Информационные технологии в сознании среднестатистического человека укоренились как нечто настолько привычное, что выделить конкретную необходимую разработку из огромной массы всех инноваций представляется сложной, а порой и невыполнимой задачей. Современные средства получения и обработки информации сегодня образуют некий конгломерат со сферами общественной жизни, в том числе и с областью физической культуры и спорта. Как универсальный компонент этой сложной системы, информационные технологии в данной области включают в себя и гаджеты для обывателей, и совершенствование контрольно-измерительных приборов, и «умное» протезирование, и непосредственно все процессы учебной и организационной деятельности. Особенно это стало заметно в период пандемии covid-19.

**Актуальность.** Условия пандемии covid-19 внесли существенные преобразования в образовательный процесс по физическому воспитанию в учебных заведениях. Основной упор был сделан на самоорганизацию физкультурно-оздоровительной деятельности студентов: организованы лекционные курсы и теоретико-методические занятия. Ко всему вышеперечисленному можно отнести и постоянные разъезды профессиональных спортсменов, получающих образование. И, соответственно, разработка и грамотное применение электронных учебников становятся основой получения знаний во всех областях, и особенно в области физической культуры и спорта.

**Цель исследования** – проанализировать влияние и пути повышения качества обучения с помощью электронных учебников у учащихся ГБПОУ РО «РОУОР».

**Гипотеза.** Использование электронных учебников в процессе профессиональной подготовки обучающихся в ГБПОУ РО «РОУОР» эффективнее, если:

- электронные учебные издания будут рассматриваться как средство организации учебного процесса, способствующее повышению эффективности решения задач профессиональной подготовки;
- электронное учебное пособие будет удовлетворять таким основным методологическим требованиям – критериям технологичности, как системность, управляемость, эффективность, воспроизводимость;
- в электронном учебном пособии будет заложена возможность решения проблемы индивидуализации обучения, т.е. учета индивидуальных способностей и возможностей обучающихся.

Задачи исследования.

1) рассмотреть типы электронных учебных средств и определить специфику, структуру и принципы построения электронных учебных изданий;

2) проанализировать современные технологии создания электронных учебных изданий;

3) определить методические особенности создания электронных учебных изданий и выявить педагогические условия их использования в процессе профессиональной подготовки студентов вуза;

Методы исследования. При написании работы мы применяли метод педагогического наблюдения, методы математической статистики и анализ научной литературы по теме исследования.

Организация исследования. Исследование проводилось в 2020-2021 гг. с учащимися ГБПОУ РО «РОУОР». В нем приняли участие студенты 3-4 курсов. Учащиеся прошли анкетирование, отражающее их самооценку по организации самостоятельной теоретической подготовки по изучаемым дисциплинам в условиях удалённого обучения и отъезда на соревнования и сборы.

В исследовании респондентов применялся сравнительный анализ результатов обучения с электронными и бумажными носителями.

Результаты исследования. Использование электронного учебного издания предполагает использование следующих методов:

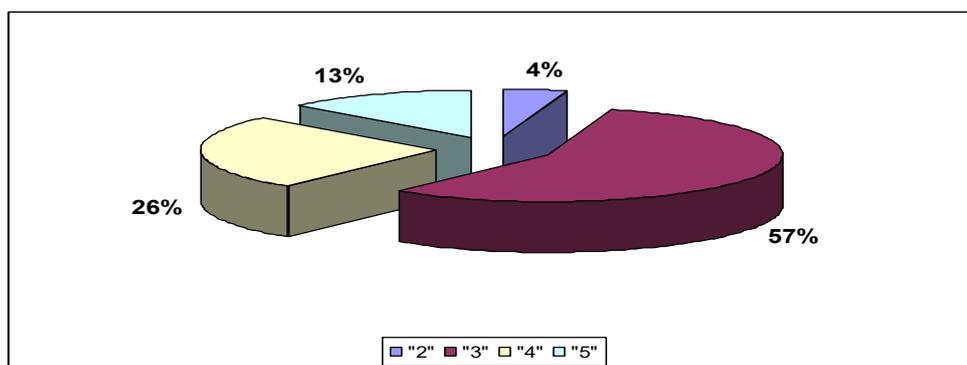
- Самостоятельное изучение теоретической части издания.
- Выполнение практических заданий, предполагающих закрепление изученного материала и систематизацию знаний студентов.
- Контроль изученного материала.
- Защита проектов.

Смысловой центр каждого раздела учебника – частично-поисковая, исследовательская работа студентов. Она организуется с помощью массива вопросов и заданий. Их самостоятельное выполнение служит пропедевтикой проектной деятельности.

Используемый опыт позволяет добиться роста уровня мотивации студентов и качества знаний без увеличения учебной нагрузки.

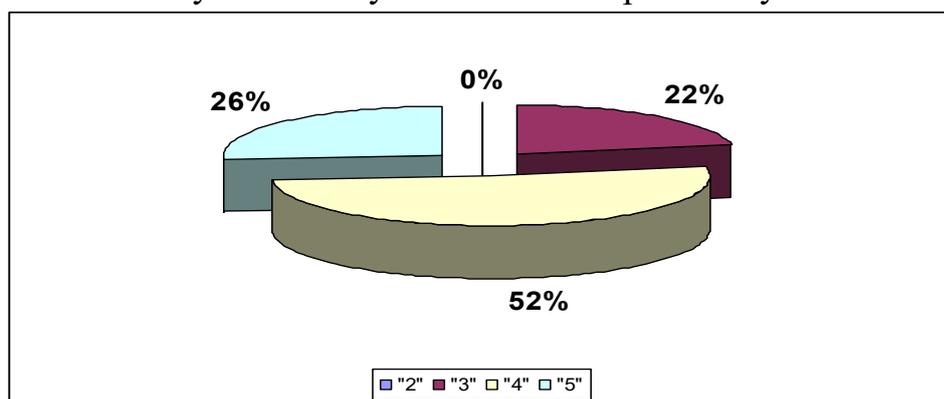
Результат достигается за счёт изменения форм и методов обучения, вовлечения учащихся в самостоятельную творческую деятельность, использования электронного учебного издания.

Рис. 1. Результаты обучения по бумажным носителям



Применение электронного учебника существенно изменяет структуру времени самостоятельной работы студентов. Данные, полученные в экспериментальном использовании электронного учебника, показывают, что значительно сокращается время на поиск информационного характера, увеличивается время для самостоятельной (исследовательской и проектной) работы, а также уменьшается время контроля знаний (он проводится автоматически, с помощью компьютера).

Рис. 3. Результаты обучения по электронным учебникам.



**Выводы.** Использование электронных учебных материалов повышает интерес к предмету, учебную мотивацию, активизирует познавательную деятельность студентов, способствует выработке навыков проектной деятельности, а также развитию информационной компетентности студентов.

Таким образом, электронные учебные пособия должны быть использованы при организации как аудиторной, так и самостоятельной работы обучающихся ГБПОУ РО «РОУОР».

Электронный учебник необходимо рассматривать как важнейший источник учебной и иной информации. Он располагает гораздо большими возможностями в реализации целей обучения, чем изданный типографским способом.

**Список информационных источников:**

1. Путилина Т.А. Комплексный подход в реализации дисциплины «физическая культура и спорт» в условиях пандемии// Путилина Т.А., Семькина И.Н., Шутьева Е.Ю, Раскита Е.П. Современные проблемы науки и образования, 2021, № 2- с.19

**ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СПОРТСМЕНОВ**

## **В УСЛОВИЯХ УОР**

*г. Ростов-на-Дону*

**Бабинцев Ростислав Витальевич**  
студент 4 курса ГБПОУ РО «РОУОР»

**Научный руководитель:**  
**преподаватель Фролушкина А.И.**

Подготовка спортсмена – профессионала начинается в Училище олимпийского резерва, где спортсмены усиленно совмещают учебу в училище и интенсивные тренировки. В совместной работе учеба в училище и спортивная деятельность должны принести свои результаты.

Методическое сопровождение направлено на создание разнообразных видов методической продукции, на оказание методической помощи студентам, на выявление, изучение, обобщение, формирование и распространение положительного педагогического опыта.

Система обучения в училище олимпийского резерва сильно отличается от обучения в училищах. Первое и самое главное – это то, что в любом учебном заведении спортивной направленности страдает системность в обучении. Отсюда вытекает второе – пробелы в знаниях, которые зачастую очень сложно, а порой и невозможно восполнить. Преподаватели стараются использовать новейшие технологии во благо спортсмена, оптимизации и эффективности учебного процесса. Тут нам уместно описать такой метод, как дистанционное обучение.

Дистанционное обучение – это взаимодействие преподавателя и учащегося между собой на расстоянии. Оно представляет собой передачу знаний от преподавателя к обучающемуся посредством различных онлайн-платформ, мессенджеров и других технологий. При помощи таких платформ возможно провести и прослушать лекции, организовать занятия, ответить домашнее задание и многое другое.

Студенты, находящиеся на тренировочных мероприятиях, соревнованиях могут прослушать лекции и выполнить задания в любое удобное время. Дистанционное обучение может быть синхронным, т.к. студент и преподаватель взаимодействуют между собой в одно и то же время. Но также существует и асинхронная форма обучения. Преимущество этих форм заключается в том, что участники процесса изучают задания или выполняют контрольные работы в любое удобное время.

В повышении качества и эффективности учебного процесса методическое сопровождение спортсменов играет все более значительную роль. Организованная методическая работа обеспечивает возможность рационального и оперативного использования непрерывного учебного процесса. Главным объектом выступает студент, его знания, навыки, умения. Основные критерии оценивания – это успехи в учебном процессе. Методическое обеспечение включает в себя наглядные пособия, электронные ресурсы, методические рекомендации и учебники. В силу специфики занятий

по иностранному языку, которые основываются на овладении профессиональной лексикой, умением работать со словарем и построением предложений, видится необходимость разработки методических рекомендаций по иностранному языку.

Иностранный язык – особый предмет для будущего спортсмена. Спортсмену необходимо знать иностранный язык в связи с тем, что он ездит по всему миру и общается со спортсменами, тренерами и судьями из других стран.

Основываясь на том, что спортсмены (студенты) ГБПОУ РО «РОУОР» выезжают на тренировочные сборы и соревнования, необходимо обеспечить студентам практику речи. Именно из-за отсутствия полноценной языковой практики многие студенты, которые изучали язык на высоком уровне, оказываются совершенно беспомощными при общении на иностранном языке. Нужно создать студентам активную языковую среду. Поэтому основная часть программы обучения иностранному языку направлена на то, как тренировать разговорный язык. Навыки общения имеют неоценимую пользу, так как они способствуют закреплению теоретических знаний и совершенствованию произношения слов, что позволяет минимизировать сложность понимания. Для того чтобы вас понимал слушатель, недостаточно знать только грамматику, даже ударения, поставленные в определенном месте, кардинально меняют смысл предложения, отсюда следует, что важную роль играют практические занятия. Для этого можно использовать различные электронные ресурсы.

Рассмотрим каждый элемент обучения иностранному языку. Аудирование – это сложный вид речевой деятельности, поскольку процессы аудирования в реальном общении необратимы и практически не поддаются анализу и фиксации. Практика показывает, что именно с аудированием у студентов связано большинство проблем и неудач. Очень многие не понимают звучащую речь из-за высокого темпа или незнакомых слов и грамматических структур. В связи с этим необходимо помочь студентам в развитии понимания, что им говорит собеседник. Необходимо аудирование включать в каждое занятие. Отсюда следует, что нужно это обеспечить студентам на время их отсутствия на учебных занятиях. Посредством электронных ресурсов студенты могут изучать лексическую тему и закреплять ее аудированием [5].

Коммуникативная цель обучения иностранному языку предполагает обучение общению на иностранном языке в устной и письменной формах. Целью обучения говорению является развитие у учащихся способности в соответствии с их реальными потребностями и интересами осуществлять устное речевое общение в разнообразных, социально детерминированных ситуациях. Это означает, что студент (спортсмен) по окончании обучения должен быть способен: общаться в условиях непосредственного общения, понимать и реагировать (вербально и невербально) на устные высказывания партнера, связно высказываться о себе и окружающем мире, о прочитанном,

увиденном, услышанном, выражая при этом свое отношение к воспринятой информации или предмету высказывания.

Для организации устно-речевого общения для студентов (спортсменов) возможно организовать просмотр фильмов на иностранном языке, чтение аутентичной литературы, что оказывает положительное влияние на развитие навыков разговорной речи. Очень полезен просмотр англоязычных спортивных каналов, общение с англоговорящими спортсменами. Так, говорение и письмо – это те виды речевой деятельности, которые возможно развить, занимаясь дистанционно. В то время, как на уроках и консультациях учитель задействует все виды речевой деятельности, предлагая разнообразие речевых заданий, отрабатываются грамматические и слухо-произносительные навыки обучаемого, что трудно или невозможно выполнить, занимаясь дистанционно.

Однако существуют англоязычные спортивные форумы, учебная литература (в том числе и словари спортивной лексики), англоязычные спортивные каналы, где можно послушать на английском языке комментарии спортивных событий, которые пестрят особыми речевыми оборотами и манерой говорения. Огромная часть спортивной терминологии в английском языке позаимствована из других языков. Это помогает обогатить разговорную лексику, строить предложения, а также позволяет улучшить произносительные навыки. Кроме того, особая спортивная терминология, используемая носителями языка, используется в тренерской работе и судействе. И для каждого вида спорта она своя.

Можно выделить способы тренировки говорения, когда студент находится на сборах:

1. Говорение вслух.
2. Чтение вслух.
3. Ответы на вопросы (для большей эффективности, следует записывать себя на диктофон и затем слушать).
4. Имитация произношения носителей языка.

Грамматика – это объект постоянных споров в методике. Известны разные подходы к решению вопросов о роли и месте грамматики в обучении иностранному языку. Для студентов (спортсменов) находящихся на сборах представлено большое количество электронных ресурсов для отработки грамматики.

Грамматику нужно выводить в речь, учиться правильно ею пользоваться в жизни.

Чтение на иностранном языке как вид речевой деятельности и как опосредованная форма общения является, по мнению многих исследователей, самым необходимым для большинства людей. Возможность непосредственного общения с носителями языка имеют, как правило, сравнительно немногие, а возможность читать на иностранном языке (художественную литературу, газеты, журналы) – практически все. Отсюда следует, что студенты (спортсмены) могут читать тексты в оригинале, что способствует увеличению словарного запаса и улучшит понимание

грамматических структур. И главное – студенты будут запоминать правильное написание слов. Для оказания помощи в правильном прочтении текста будет эффективно разработать методические рекомендации по правильному чтению текстов и также рекомендовать студентам учебную литературу. Преподаватель может разместить в социальных сетях учебную литературу и методические рекомендации на время тренировочных мероприятий и соревнований.

Одним из способов формирования и формулирования мысли является письменная речь. Овладение письменной речью на иностранном языке является одним из существенных и неотъемлемых компонентов подготовки обучающихся, который оказывает значимое развивающее влияние на будущих специалистов [5]. Письмо оптимизирует процесс формирования действия перекодирования содержания с родного языка на иностранный, лежащего в основе беспереводного понимания иноязычной речи и ее спонтанного производства. Этот навык необходим для отработки грамматических структур и помогает вывести пассивный словарь в активный. Студенты, находящиеся на выезде, могут использовать ресурсы для отработки письма.

Таким образом, анализ подготовки спортсменов, находящихся на спортивных мероприятиях, позволяет констатировать, что только надежная система методического сопровождения определяет прогрессивный рост знаний студентов в области иностранных языков. Многое зависит от самого обучающегося и от степени его мотивированности. На основе выше сказанного можно прийти к выводу, что, используя методические рекомендации и электронные ресурсы, можно обеспечить студентам обучение иностранному языку.

#### **Список информационных источников:**

1. Englishdom.com
2. native-english.ru
3. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции; 25 марта 2021 года; г. Смоленск ; ФГБУ ПОО «СГУОР»
4. Говорение и его роль в практическом овладении иностранным языком// Проблемы современного образования текст научной статьи С.З.Илхомовна, 2015.- С.101-103.
5. Методика обучения иностранным языкам в начальное и основной общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов педагогических колледжей/ Под ред. ВМ. Филатов. Ростов н/Д: АНИОН, 2003. – 416с.

## **ПРИОРИТЕТНАЯ РОЛЬ УСТНОЙ РЕЧИ И АУДИРОВАНИЯ В МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА СТУДЕНТАМ-СПОРТСМЕНАМ г. Ростов-на-Дону**

**преподаватель ГБПОУ РО «РОУОР»  
Беловолова Н.А.**

С вступлением в XXI век наша жизнь стала максимально интенсивной, быстрой и информативной. Сегодня человек получает в разы больше информации, чем еще три-четыре десятка лет назад, причём источники информации становятся всё вариативнее и нагляднее, но, к сожалению, не всегда отличаются достоверностью. Тем важнее сейчас для любого образованного человека владеть иностранными языками, чтобы не утонуть в потоке информации, который он получает ежедневно. Несмотря на повсеместное распространение в виду экономической и политической экспансии испанского и китайского языков, пальму первенства по-прежнему удерживает английский, который не теряет своей актуальности среди мирового населения.

На сегодняшний день английский остается самым распространенным «вторым» языком в мире, а также официальным языком большинства международных организаций, в том числе и спортивных. В связи с этим для людей, чья профессия так или иначе связана со спортом, а это не только профессиональные спортсмены и тренеры, но и технический персонал, психологическая поддержка и многие другие, изучение английского языка актуально как никогда.

Ни для кого не секрет, что в нашей стране в виду политической ситуации, а соответственно отсутствия возможности «живого общения» и интегрированности в иностранные культуры, долгое время методика преподавания иностранных языков, в том числе и английского, разрабатывалась и осуществлялась как для «мёртвых» языков, например, латыни и древнегреческого. То есть упор делался на обучение грамматике и классической лексике в отрыве от «живого», разговорного общения.

К сожалению, несмотря на усиленную интеграцию России в общемировые процессы в последние годы, распространенность и популярность заграничного туризма среди наших соотечественников и даже увеличение количества трудоустроенных сотрудников в зарубежных или интернациональных компаниях, в общеобразовательных учреждениях в нашей стране по-прежнему главенствует все тот же фундаментальный «грамматический» подход к изучению языков, что приводит к тому, что русскоязычное население имеет весьма высокий уровень владения грамматикой, но совершенно не может реализовать это умение на практике.

В то же время сейчас владение одним, а то и несколькими языками открывает для любого человека огромные возможности. Если говорить о спортсменах, то знание английского не только позволяет им осуществлять свободное общение в рамках соревновательного, а в ряде случаев и тренировочного процесса, но и существенно повысить свой уровень при последующей тренерской карьере, ознакомиться с информативными, научными и обучающими материалами, не изданными на русском языке.

В рамках методики преподавания английского языка для студентов спортивных ВУЗов можно выделить следующие особенности:

- превалирование устного общения над письменным;
- специфичность терминов и обилие интернациональных «прозрачных» терминов;
- тесная межкультурная коммуникация, которая влечет за собой навыки овладения культурой других наций.

Разберем более подробно первые два пункта.

При обучении иностранному языку уместно выделить четыре основных аспекта: говорение и как подпункт в рамках устного общения произношение, аудирование, грамматику и письмо. В классической методике в рамках русской школы преподавания упор делается на грамматику и правописание, в то время как для спортсмена или будущего тренера гораздо важнее овладеть навыками устной речи и аудирования.

Согласно Эрику В. Гуннемарку, для устного общения на иностранном языке (так называемый «активный словарь») уместно будет выделить три уровня:

- базовый (пороговый) уровень: 400–500 слов, примерно 100 устойчивых словосочетаний и «речевых штампов». При таком словарном запасе человек может не только объясниться с иностранцем, но и понять его при условии, если иностранец будет говорить достаточно медленно. При этом, уже владея 150–200 словами, составляющими базовый лексикон, можно начинать общение;

- «мини-уровень»: 800–1000 слов плюс около 200 фразеологизмов. При таком уровне общение уже будет проходить более свободно, опять же при условии грамотно сформированного «базового» словаря;

- «меди-уровень»: 1500–2000 слов, примерно 300 фразеологизмов и «речевых штампов». На данном уровне общение будет проходить достаточно свободно, а понимание иностранной речи также осуществляться на достаточно высоком уровне при условии, что речь будет воспроизводиться в нормальном темпе человеком с правильной дикцией.

Для чтения на иностранном языке («пассивный словарь») выделены следующие уровни:

- «мини-уровень» (пороговый уровень): 800–1000 слов. На данном уровне изучающий способен читать простые тексты, пользуясь словарем;

- уровень чтения «литературы по специальности»: 3000–4000 слов. На данном уровне изучающий может читать основную литературу по выбранному предмету, а также понимать большую часть публицистики по своей специальности и на общие темы;

- уровень чтения прозы: 8000 слов. На этом уровне можно читать практически все, включая художественную прозу на избранном языке.

Таким образом, можно заключить, что спортсмену для общения на международных соревнованиях и осуществления тренировочного процесса с иностранными специалистами необходимо иметь в «активном» лексиконе порядка 1000 слов, а в пассивном – 3000 слов, включая термины профессиональной направленности.

При этом стоит учесть, что термины в спорте зачастую отличаются интернациональностью и «прозрачностью». Э. В. Гуннемарк определил свойство спортивных терминов следующим образом: «Прозрачными» мы будем называть такие слова, которые любой начинающий заниматься данным языком понимает сразу и без долгих объяснений. Их нетрудно находить в тексте и легче всего запоминать. Когда мы имеем дело с языком, где таких «прозрачных» для нас слов много, то можем уделять им меньше внимания, сосредоточив взамен свои силы на словах, которые остается считать «непрозрачными» условно» [1].

То есть специфика спортивной лексики состоит в том, что огромное количество терминов в английском языке интуитивно понятны русскоязычному спортсмену в силу их «прозрачности», а также исходя из контекста, в котором данный термин употребляется. Таким образом, даже имея базовый уровень знания английского языка, русскоязычный спортсмен сможет понять письменный текст в рамках своей специальности.

Самой большой сложностью в данном случае представляется понимание речи на слух ввиду достаточно непредсказуемой для новичка фонетики и произношения английских слов, разновидности акцентов, специфики интонационных групп, непривычных для уха русскоязычного населения. К сожалению, в рамках традиционной методики преподавания английского языка в русской школе аудированию уделяется минимальное внимание, в то время как навык правильно слышать и слушать иностранную речь является основополагающим в овладении языком. Имея минимальный уровень грамматических знаний и базовый лексический набор, можно построить высказывания так, что тебя смогут понять. Но даже при высшем уровне грамматики и большом пассивном словаре в отрыве от живого общения практически невозможно понять суть высказываний на изучаемом языке.

В качестве простого эксперимента студентам первого курса ГБПОУ РО «РОУОР» был представлен один и тот же профессиональный текст в виде устной речи, а затем в текстовом виде. Разница в уровне понимания и осмысления между этими двумя аспектами была значительной. Студенты достаточно легко смогли прочитать и перевести представленный текст, при этом разобрать устную речь им практически не удалось, несмотря на весьма качественный уровень произношения говорящего и «прозрачность» большинства терминов.

Исходя из представленного эксперимента можно говорить о недостаточной подготовке для общения на иностранном языке современного обучающегося. Подобная тенденция будет наблюдаться среди всех обучающихся неязыковых ВУЗов, что собственно и приводит к общеизвестному мнению, что «русские плохо владеют английским языком». На самом деле, куда уместнее будет сказать, что «русские не умеют слушать и слышать английский язык».

Впрочем, есть и позитивная сторона в этом вопросе. Говоря современным языком, навык аудирования достаточно легко «прокачивается».

Медиа-структура сегодня предлагает огромное количество аудио- и видео-контента на любом языке мира, и в первую очередь на английском. Обучающийся может смотреть фильмы, подкасты, лекции, видео-уроки, мастер-классы, используя различные ресурсы, на изучаемом языке, слушать песни и радиопередачи или даже спортивные комментарии. В плане аудирования как нигде хорош принцип «чем больше, тем лучше». Тренируя умение «слушать и слышать», изучающий язык студент будет параллельно совершенствовать свой лексический запас, запоминать наиболее часто употребляемые конструкции «живого языка», улучшать своё произношение.

Таким образом, на сегодняшний день в методике преподавания английского языка обучающимся спортивных учебных заведений должна отвестись ведущая роль аудированию и практике устной речи как двум неразрывно связанным аспектам изучения иностранного языка. В результате смещения фокуса преподавания именно на эти два аспекта мы можем получить спортсмена, который вполне свободно будет разговаривать на иностранном языке и понимать иностранную речь.

**Список информационных источников:**

1. Эрик В. Гуннемарк. Искусство изучать языки / М: ТЕССА, 2001.
2. Тер-Минасова, С.Г. Язык и межкультурная коммуникация/М.: Слово/Slovo, 2000. – 624 с.

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
СТУДЕНТОВ - СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ  
В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

*г. Новокузнецк*

**Поскотинова М. В.,  
преподаватель ГПОУ «УОР Кузбасса»**

Спортсмены – это гордость нашей страны. Пик их спортивных достижений приходится на возрастной период 16-25 лет, когда они, как правило, являются студентами училищ олимпийского резерва (далее УОР) или других образовательных организаций.

УОР реализуют обучение по образовательным программам среднего профессионального образования и спортивную подготовку для лиц, проявивших выдающиеся способности в спорте, подготавливают спортсменов высокой квалификации для регулярного пополнения сборных команд страны по олимпийским видам спорта.

Спортсмены высокой квалификации тренируются до 9 часов в день, регулярно находятся на тренировочных мероприятиях и в течение года часто выступают на соревнованиях.

Направляя основные усилия на спортивный результат, на победу, студенты-спортсмены в период выступлений имеют высокий социальный

статус. Спортивная мотивация преобладает, поэтому мотив овладения профессией отодвигается на второй план.

На этапе завершения спортивной карьеры студенты-спортсмены часто вынуждены форсировать свою профессиональную подготовку, они не всегда имеют благоприятные условия и возможности для интеграции в профессиональную среду.

Все это обуславливает необходимость оказания спортсменам высокой квалификации педагогической помощи при освоении специальности. Ученые отмечают, что потенциал педагогических средств оказания помощи студентам-спортсменам практически не изучен. В связи с этим возникает необходимость поиска педагогических средств решения проблемы.

Индивидуальный учебный план (далее ИУП), дистанционное обучение (ДО) и коучинг, на наш взгляд, являются основными средствами профессионального образования студентов-спортсменов высокой квалификации.

ИУП в профессиональном образовании – это документ, обеспечивающий освоение основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

ИУП представляет собой перечень и трудоемкость учебных дисциплин, междисциплинарных курсов, профессиональных модулей, практик, необходимых для зачета (перезачета, переаттестации), а также формы и сроки промежуточной аттестации по ним. Он разрабатывается образовательной организацией самостоятельно и устанавливается обучающемуся на один семестр или учебный год. ИУП обучения необходим для студентов, не имеющих возможность посещать учебные занятия в период спортивных сборов или соревнований.

Дистанционное обучение – это образование, получаемое посредством интернет-технологий, когда студенты удалены от преподавателя и не имеют возможности заниматься в учебных аудиториях, но в то же время могут в любой момент поддерживать диалог с преподавателем с помощью средств телекоммуникации, таких как электронная почта и Интернет.

Современные технические возможности позволяют проводить занятия со студентами в режиме онлайн, оперативно передавать задания и проверять их в устной и письменной форме.

Тем более, что подготовка к аудиторным занятиям в любом случае ведется с использованием интернета и современных средств технической связи, которые уже не вызывают в обществе активного сопротивления, а, наоборот, всячески приветствуются.

Методика проведения дистанционных занятий, в сущности, отличается только формой подачи учебного материала: печатные учебные издания трансформируются в электронные носители информации. Физическое присутствие студента на занятиях постепенно становится необязательным.

Коучинг – это лично-ориентированная деятельность, которая обеспечивает условия для самореализации человека и сопровождает его на пути к успеху. Специалист, осуществляющий это сопровождение, называется коуч.

Это сравнительно молодое явление, ставшее известным в конце 1990-х годов в Великобритании и США. Но уже сегодня, по данным статистики на сайте WPA – «Академии коучингового мастерства», в США около 50 тысяч человек относят себя к профессии «коуч». И их численность постоянно увеличивается. В России коучей пока значительно меньше.

Коучинг можно назвать «ближайшим родственником» тренингов, так как родился он в спортивной среде, и «коуч» на сленге английских студентов означает «личный тренер» или «репетитор», который буквально «тащит» подопечного к успеху. Коучинг необходим в сложной ситуации, когда человек сам не может найти из нее выхода. Коуч в таких ситуациях является вдохновителем, профессионалом в деле раскрытия потенциала человека, о котором тот даже не подозревает.

Коучинг родился на стыке таких видов деятельности как психоанализ, тренинг личностного роста, менторство (наставничество), но имеет существенные отличия.

Главная задача коучинга не развитие личности, а определение целей и создание условий для их достижения. Коуч не учит, не формирует, не развивает, он направляет мышление человека так, что тот сам находит ответы на свои вопросы и варианты решения проблем.

Коуч не занимается прошлым, он ориентирован на будущее. Он не ищет ответы на вопрос «почему?», а стимулирует найти ответ на вопрос «как?».

Коучинг способствует успешному совмещению спортивной деятельности и обучению специальности в УОР, коуч сможет оказать реальную помощь студенту-спортсмену высокой квалификации.

Кто может выступать в роли коуча в образовательном учреждении? Это могут быть представители администрации, методисты, преподаватели и в перспективе даже студенты последнего курса. Когда будет разработана правовая и методическая база и на практике отработаны средства и методы коучинга, студенты последнего курса вполне могут выполнять обязанности персонального коуча для студентов первокурсников. Ведь опыт коучинга – это ещё одна возможность для развития их личностных качеств, закрепления полученных знаний, «площадка» для отработки умений и профессиональных компетенций в области педагогического образования.

Кроме общих знаний в области педагогики, психологии, социологии, коуч ещё должен обладать определенными личными качествами и способностями: открытостью и коммуникабельностью; терпением и доброжелательностью; внимательностью и способностью чувствовать собеседника; гибкостью и высокой скоростью мышления; креативностью; готовностью к саморазвитию и овладению новыми приемами, техниками.

Что должно входить в обязанности персонального коуча УОР? Имея шаблон ИУП, который должен быть разработан образовательной организацией на каждый семестр, персональному коучу «не составит труда» откорректировать его под конкретного студента-спортсмена высокой квалификации, согласовать с учебным и спортивным отделом в соответствии с персональным графиком тренировок, сборов и соревнований и в дальнейшем осуществлять контроль его выполнения, а также в его обязанность будет входить оказание помощи в сложной ситуации, например, в организации индивидуального дистанционного образования студента.

Персональный коуч УОРа – это «локомотив». Используя свои личные качества, знания и опыт, он будет «тащить» своего подопечного к «цели» – к получению профессионального образования. Это связующее звено между всеми участниками образовательного процесса.

ИУП, ДО и коучинг – это будущее профессионального образования студентов-спортсменов высокой квалификации. Единство этих педагогических средств даст возможность студентам-спортсменам в процессе интенсивной спортивной подготовки и соревновательной деятельности получать качественное профессиональное образование, осознавать преимущества собственных профессиональных целей и формировать понимание будущей профессиональной деятельности.

#### **Список использованных источников**

1. Савкин, А.Д. Коучинг по-русски. От смелости желать к смелости быть. / А.Д. Савкин, М.А. Данилова. – Москва : Издательство «Проспект», 2016 -176 с. ISBN: 978-5-392-20321-5
2. Джон Уитмор Коучинг: Основные принципы и практики коучинга и лидерства /Уитмор Д. Издательство Альпина Паблишер, 2018 - 315 с. ISBN : 978-5-9614-7093-2

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СИНХРОНИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*г. Санкт-Петербург*

**Голубева А.С.**

**студентка 3 курса СПб ГБПОУ «УОР №1»**

**Научные руководители:**

**к.п.н., доцент Бекасова С.Н.**

**к.п.н., доцент Ивченко Е.В.**

Актуальность проведенного исследования обусловлена необходимостью развития высокого уровня специальной выносливости у синхронисток высокой квалификации.

Объект исследования: тренировочный процесс подготовки синхронисток высокой квалификации.

Предмет исследования: комплекс упражнений для развития специальной выносливости у синхронисток высокой квалификации.

Цель исследования: развитие специальной выносливости на воде у синхронисток высокой квалификации.

Гипотеза исследования: включение в тренировочный процесс подготовки синхронисток высокой квалификации комплекса упражнений, моделирующего временные промежутки произвольной программы, будет способствовать повышению уровня развития специальной выносливости.

Задачи исследования:

1. Выявить средства развития специальной выносливости в синхронном плавании.
2. Определить уровень развития специальной выносливости у синхронисток высокой квалификации.
3. Разработать и экспериментально проверить комплекс упражнений для развития специальной выносливости у синхронисток высокой квалификации.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Опрос (анкетирование).
3. Экспертная оценка.
4. Тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Экспериментальная работа проводилась в Спортивной школе Олимпийского резерва по водным видам спорта «Экран» на базе Центра плавания города Санкт-Петербурга.

В экспериментальную группу вошло 12 спортсменок: 4 спортсменки имеют разряд Кандидат в мастера спорта и 8 спортсменок разряд Мастер спорта России.

Синхронное плавание – один из самых утончённых и элегантных среди всех видов спорта. Несмотря на кажущуюся лёгкость, спортсменки должны обладать изяществом, хорошей координацией, исключительным контролем дыхания, концентрацией на образе, чувством ритма и выносливостью.

Произвольные программы в синхронном плавании требуют активного использования энергии спортсменок на разных промежутках времени. Соло и хайлайт – 2.30 мин, дуэт – 3 мин, группа и комби – 4 мин (допускается отклонение в +/- 15 секунд). На протяжении каждой программы надо показывать высокую степень мастерства.

Каждую программу оценивают 3 бригады по 5 судей. Одна бригада оценивает «Исполнение», вторая «Художественное впечатление» и третья «Сложность». Нас интересует улучшение оценки за исполнение. При развитии выносливости у спортсменок должна появиться определенная лёгкость исполнения элементов связок, подъем высоты в экбите и основных положениях. Соответственно экспериментальный комплекс упражнений должен включать все базовые движения, которые встречаются наиболее часто в произвольных программах [1, 2, 3].

Для решения первой задачи исследования было выявлено, что эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специальные подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Выносливость – это способность человека к продолжительному выполнению того или иного вида умственной или физической деятельности. Характеристика выносливости как двигательного физического качества человека относительна: она относится только к определенному виду деятельности. Таким образом, выделяют общую выносливость и специальную.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью.

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

Специальная – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности (то есть в синхронном плавании это относится к выполнению произвольных программ, которые являются работой субмаксимальной мощности в основном с анаэробным типом энергообеспечения).

Классификация специальной выносливости:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей [4].

Различные виды выносливости мало зависят друг от друга. В синхронном плавании можно обладать высокой координационной выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой силовой выносливостью.

Для решения второй задачи исследования – «определить уровень развития специальной выносливости у синхронисток высокой квалификации» – нами были получены результаты об увеличении времени

проплывания дистанций 200 метров комплекс с нырянием и 100 метров специальный комплекс, что, в свою очередь, свидетельствует о временном уменьшении специальной выносливости. Время проплывания дистанций сравнивалось с нормативами из Федерального стандарта по синхронному плаванию.

В исследовании был также проведен опрос 20 тренеров 1, 2, 3 и высшей категории по синхронному плаванию.

Целью опроса было выявление мнения тренеров по синхронному плаванию о развитии специальной выносливости, необходимой для выполнения произвольных программ, у синхронисток высокой квалификации.

75% тренеров уверены, что в синхронном плавании важно развивать все физические качества для успешного выполнения произвольных программ, но 25% респондентов основным физическим качеством для подготовки синхронисток отдельно выделили специальную выносливость.

На вопрос «На развитие какой специальной выносливости Вы делаете акцент?» 31% тренеров выделил скоростную выносливость, 31% скоростно-силовую выносливость, 23% тренеров – силовую выносливость и 15% тренеров выделили координационную выносливость.

Ответы на третий вопрос выявили, что 37% тренеров отметили, что наиболее важными средствами в развитии специальной выносливости являются комплексы общей и специальной физической подготовки, 36% тренеров считают, что плавательные задания на время являются эффективными, и 27% тренеров выделили специальный инвентарь (грузы, лопатки, резина).

Задания с частой сменой упражнений, по мнению 50% тренеров, лучше подходят для развития специальной выносливости на воде.

Пятый вопрос предполагал выделение дистанции, которую использует тренер для развития специальной выносливости. Для 50% тренеров это дистанция 400 метров.

Для решения третьей задачи исследования – разработать и экспериментально проверить комплекс упражнений для развития специальной выносливости у синхронисток высокой квалификации – разработан экспериментальный комплекс упражнений, который включал в себя задания с частой их сменой и был направлен на развитие специальной выносливости у синхронисток высокой квалификации. Комплекс также содержит основные элементы произвольных программ: связки, базовые положения и экбите.

После проведения экспериментальной работы для выявления развития специальной выносливости у синхронисток высокой квалификации было проведено повторное тестирование, направленное на выявление специальной выносливости спортсменок: результаты о времени проплывания дистанций 200 метров комплекс с нырянием и 100 метров специальный комплекс. Тестирование показало уменьшение времени проплывания дистанций, что

свидетельствует об увеличении уровня специальной выносливости синхронисток высокой квалификации.

Каждая спортсменка, которая принимала участие в экспериментальной работе улучшила время проплывания дистанции 200 метров комплекс с нырянием. Все синхронистки высокой квалификации, за исключением одной, ускорили время проплывания дистанции 100 метров специальный комплекс.

В результате педагогического эксперимента выявлено, что среднее значение уровня развития специальной выносливости повысилось на дистанции 200 метров комплекс с нырянием с 2-х минут 55 секунд до 2-х минут 49 секунд, на дистанции 100 метров специальный комплекс с 2-х минут 3-х секунд до 2-х минут ровно.

Выводы исследования:

1. В результате опроса были определены основные средства развития специальной выносливости: задания на время, которое длится произвольная программа; использование дополнительных отягощений; задания с нырянием; задания с частой сменой направлений и движений.

2. Анализ результатов тестирования показал, что синхронистки высокой квалификации имеют хороший уровень специальной выносливости. Среднее значение проплывания дистанции 200 метров комплекс (с нырянием) 0:02:55 с, дистанции 100 метров специальный комплекс 0:02:03 с.

3. Экспериментальный комплекс упражнений на воде для развития специальной выносливости у синхронисток высокой квалификации состоит из 8 упражнений, которые моделируют время выполнения произвольной программы. Продолжительность комплекса –30-35 минут.

4. Педагогический эксперимент с использованием комплекса упражнений способствовал развитию специальной выносливости, а также улучшению исполнения произвольной программы.

В статье представлен этап выпускной квалификационной работы. Экспериментальная работа в настоящее время продолжается. Для сравнения оценки за исполнение произвольной программы до и после эксперимента ожидаются соревнования, которые пройдут с 28-го по 31-е марта в Центре плавания г. Санкт-Петербург. Но на данный момент была проведена экспертная оценка тремя тренерами во время просмотра тренировочных прогонов. Уже сейчас виден положительный эффект экспериментальной работы.

#### **Список информационных источников:**

1. Абазадзе, Р.Д. Плавательная подготовка спортсменок, занимающихся синхронным плаванием на этапе совершенствования спортивного мастерства / Р.Д. Абазадзе // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы IX Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году науки и технологий РФ; Казань, 23 апреля 2021 г. В 3 т. (23 апреля 2021 г.); ГУФКСиТ. – 2021. – С.4-5.
2. Кузибекова, С.Т. Синхронное плавание – один из водных видов спорта / С.Т. Кузибекова // Молодой ученый. – 2015. – №20. – С.186-188.
3. Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова. – М.: Спорт, 2017. – 304 с.

## **ВОЛОНТЁРСТВО КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

*г. Санкт-Петербург*

**Зикрань И.А.**

**студентка 3 курса СПб ГБПОУ «УОР №1»**

**Научные руководители:**

**к.п.н., доцент Бекасова С.Н.**

Волонтерское движение сейчас активно развивается как во всем мире, так и в нашей стране, и охватывает различные сферы деятельности от оказания помощи тяжелобольным людям и инвалидам до проведения спортивных соревнований и мероприятий по формированию здорового образа жизни людей зрелого возраста. Участие в волонтерском движении основано на принципе добровольности и свободе выбора каждого, потому что добровольно выбранная социально-значимая деятельность имеет большое значение для личностного и профессионального развития специалистов в сфере физической культуры и спорта.

**Объект исследования:** волонтерство в условиях внеучебной деятельности.

**Предмет исследования:** упражнения для повышения двигательной активности людей зрелого возраста.

**Цель исследования:** повысить двигательную активность людей зрелого возраста в процессе волонтерства в условиях внеучебной деятельности.

**Гипотеза исследования:** если охарактеризовать волонтерство как добровольную безвозмездную деятельность на благо общества и отдельных людей и выявить особенности физического развития людей зрелого возраста, то на этой основе можно будет подобрать и экспериментально проверить упражнения для развития двигательной активности людей зрелого возраста в процессе волонтерства в условиях внеучебной деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Охарактеризовать волонтерство как добровольную безвозмездную деятельность на благо отдельных людей.

2. Выявить особенности двигательной активности людей зрелого возраста.

3. Подобрать и экспериментально проверить упражнения для развития двигательной активности людей зрелого возраста в процессе волонтерских занятий в условиях внеучебной деятельности.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научной, учебной и учебно-методической литературы, педагогическое наблюдение,

тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Основные этапы экспериментальной работы.

На первом этапе осуществлялся анализ научной, учебной и учебно-методической литературы, составлялась характеристика волонтерства как добровольной безвозмездной деятельности на благо общества и отдельных людей, выявлялись особенности развития людей зрелого возраста.

На втором этапе формулировались объект, предмет, цель, гипотеза, задачи исследования, осуществлялся подбор упражнений для развития двигательной активности людей зрелого возраста в процессе волонтерской деятельности в условиях внеучебной деятельности и разработка плана экспериментальной работы.

На третьем этапе проводился педагогический эксперимент, проверка упражнений для развития двигательной активности людей зрелого возраста в процессе волонтерской деятельности. Осуществлялись анализ полученных данных, обобщение и систематизация результатов экспериментальной работы, формулировались выводы и практические рекомендации.

В экспериментальной работе приняла участие Наталья Михайловна Моисеева – воспитатель Училища Олимпийского резерва №1.

Для успешного завершения выпускной квалификационной работы экспериментальная группа будет увеличена до 6 человек.

Для решения первой задачи исследования – охарактеризовать волонтерство как добровольную безвозмездную деятельность на благо отдельных людей – нами было проанализировано 56 сайтов сети Интернет.

Волонтерская деятельность в России осуществляется на основе Федерального закона 1995 года «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях».

Федеральный Закон определяет цели волонтерской деятельности: поддержка деятельности в сфере образования, экологии, культуры, науки, здравоохранения, творчества, патриотического и духовного воспитания молодежи, укрепления семьи, социальной защиты материнства, детства, развития физической культуры и спорта.

В 1985 году 17 декабря на Всемирном собрании ООН был выделен День добровольца, который стали отмечать пятого декабря на международном уровне. Тогда же была создана волонтерская ассоциация, которая включает в себя более ста стран мира. Идея бескорыстной помощи нуждающимся настолько захлестнула мир, что 2001 год был провозглашен Годом волонтера.

Существует множество направлений, в которых волонтеры могут проявить себя и принести пользу обществу. В числе основных – социальное, культурное, экологическое, медицинское и спортивное волонтерство.

Волонтер – это человек, который, работая безвозмездно, стремится внести свой вклад в реализацию социально значимых объектов.

Основными мотивами волонтерской деятельности выделяются желание помогать другим; получение новых знаний, навыков, опыта, работа на

собственный имидж, желание в жизни что-то делать кроме училища, дома и телевизора, потребность в общении, расширении круга общения; потребность быть нужным, ощутить свою полезность; возможность зарекомендовать себя с лучшей стороны, желание внести свой вклад в развитие общества [1]. Основным мотивом нашей работы стало желание организовать работу по формированию здорового образа жизни среди людей, с которыми мы общаемся и кому хотим помочь сохранить своё здоровье.

Основные принципы волонтерской деятельности – желание помогать людям добровольно, желание делиться своим опытом, учиться самому, добросовестность.

В настоящее время популярно событийное волонтерство, когда люди помогают на конкретных мероприятиях. Самые яркие примеры таких событий – это Олимпийские игры в Сочи в 2014 году и Чемпионат мира по футболу в 2018 году. Волонтерские движения сегодняшнего дня – это «Петербург против коронавируса» и движение для оказания помощи жителям ДНР и ЛНР «Мы вместе!».

За основу работы были взяты волонтерские организации («Здоровая Россия», «Мы за здоровый образ жизни», «Молодежь за ЗОЖ»), которые посвящают свою работу борьбе за здоровый образ жизни.

Для решения второй задачи исследования – выявить особенности двигательной активности людей зрелого возраста – было проанализировано 6 источников научной и методической литературы о возрастных особенностях людей зрелого возраста.

Научно обоснованные данные о возрастной периодизации человека позволяют изучать его развитие, индивидуальные и возрастные особенности. Согласно определениям Всемирной Организации Здравоохранения, возраст зрелости наступает в 45 лет и длится до 60.

Наиболее существенные возрастные изменения возникают у людей в зрелом возрасте в 50-60 лет; в это время чаще развиваются и различные заболевания. Исследованиями последних лет показано, что с возрастом меняется способность организма приспосабливаться к обычным факторам среды, что в конечном итоге у зрелых людей приводит к развитию реакций хронического стресса. Возрастные физиологические особенности приводят к развитию стрессовых реакций, ухудшению функций различных органов и систем, снижению умственной и физической работоспособности. В зрелом возрасте снижаются быстрота одиночного движения и темп движений, что в конечном итоге приводит к ухудшению быстроты, ловкости и координации движений [2].

Для решения третьей задачи исследования – подобрать и экспериментально проверить упражнения для развития двигательной активности людей зрелого возраста в процессе волонтерских занятий в условиях внеучебной деятельности – был подобран комплекс упражнений для каждой части занятия: подготовительной, основной и заключительной).

Экспериментальная работа включила в себя 18 занятий, при этом каждое занятие предполагало использование разработанного комплекса упражнений.

Подготовительная часть занятия включила в себя круговые вращения головой, круговые движения в плечевом суставе, круговые движения в локтевом суставе, круговые движения в лучезапястном суставе, круговые движения тазом, круговые движения в коленном суставе, круговые движения в голеностопе.

В основную часть занятия вошли наклоны вниз в стойке с прямыми ногами, повороты туловища в стороны, приседания с прямой спиной, наклоны вниз с согнутыми коленями, скручивания в стороны, с поворотом тела, «замок», руки за спиной.

Заключительная часть занятия предполагала выполнение: дыхательных упражнений (размеренный вдох и выдох), наклонов (растяжка мышц ног и спины), круговых движений тазом, круговых движений в голеностопе.

При проведении экспериментальной работы учитывалось количество упражнений на время, максимальное время на упражнение, время для восстановления после выполнения упражнения.

Проведенное исследование позволило сделать выводы:

1. Проблемы зрелого возраста – возрастные физиологические особенности, которые приводят к развитию стрессовых реакций, ухудшению функций различных органов и систем, снижению умственной и физической работоспособности. У людей, достигших зрелого возраста, отмечается относительное снижение характеристик психофизических функций, что в свою очередь, отражается на их работоспособности.

2. Для повышения двигательной активности людей зрелого возраста необходимо использовать упражнения для поддержания функциональных возможностей сердца и дыхательных процессов, увеличения мобильности суставов, активизации работы мышечной деятельности, развития выносливости.

3. Для выявления двигательной активности людей зрелого возраста определялось количество выполненных упражнений, время их выполнения, время на восстановление после выполнения упражнения.

После проведения занятий увеличилось количество выполненных упражнений в каждой части занятия, уменьшилось время на восстановление после выполнения упражнений Натальи Михайловны Моисеевой – воспитателя СПб ГБПОУ «Училище Олимпийского резерва №1».

#### **Список информационных источников:**

1. Волонтерское движение в гражданско-патриотическом воспитании студенческой молодежи / Л. И. Батюк [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 97-98.
2. Крайг, Г. Психология развития // Г. Крайг, Д. Бокум. – СПб.: Питер, 2016. – 940 с.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

## *г. Ростов-на-Дону*

**Флюстунова А.Г.**  
**студентка 4 курса ГБПОУ РО «РОУОР»**  
**Научный руководитель:**  
**к.п.н., преподаватель высшей категории**  
**Корнеева Т.В.**

Психолого-педагогические основы изучения процесса самореализации педагогов по физической культуре – сложная и многогранная проблема, неоднозначность, неоднородность, субъектность решения которой определяется многими факторами внутреннего и внешнего генеза, кроме того, нет объективного измерителя качества и продуктивности процесса самореализации в системе полисубъектных отношений и субъект-объектных преобразований среды, создавшей субъекта деятельности, культуры, общения, науки, искусства и пр. [4].

В связи с этим попытаемся определить специфику самореализации педагогов по физической культуре в условиях непрерывного профессионального образования на примере связи и соблюдения преемственности спортивных образовательных учреждений и государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва» (далее «РОУОР»).

В структуре самореализации мы будем придерживаться следующих направлений: спорт, наука, искусство, образование [2], данные три направления выделены нами путем сопоставления результатов опыта практической деятельности и источников научного знания, полученного наблюдениями и теорий организации занятий педагогов по физической культуре и спорту (далее ФКиС), ведению и пропаганде здорового образа жизни, выявления перспектив становления и развития личности.

Самореализация – это способность личности, выражающаяся в оптимизации моделей социокультурного взаимодействия, которые являются средствами позитивного преобразования объективной социокультурной действительности, имеющей внутреннюю и внешнюю составляющие [3].

Самореализация личности в мультисредах определяется возможностями и потребностями личности и среды, создающей и трансформирующей личность в полном смысле данного полидефинитного феномена на протяжении ее включения в мультисреду. Под мультисредой понимают результат совокупности включений субъекта общества в микро-, мезо-, макро- и мегасреды или группы, накладывающий социально и личностно допустимые ограничения в правилах и системе предпочтений, фасилитирующих оптимальную социализацию субъекта в обществе в целом и его процессы самоопределения, самосовершенствования и самореализации в соответствии с основными противоречиями культурно-исторического

пространства и личностного самоопределения, самоутверждения, самореализации и самосовершенствования [2].

Самореализация – это процесс и результат самостоятельного, ситуативного определения позиций, условий, критериев, показателей, перспектив и достижений личности в различных областях деятельности и общения, связанных непосредственно с профессиональной деятельностью, досугом и отдыхом. Итак, под процессом самореализации педагога по ФКиС в условиях непрерывного профессионального образования мы понимаем иерархическую модель получения, реконструкции, трансформации знаний, умений, навыков, компетенций и ценностей, предопределяющих на протяжении всей жизнедеятельности субъекта выявление основ повышения качества субъект-субъектных связей, самочувствия субъекта самореализации и продуктов субъект-объектных преобразований и субъект-субъектных отношений, определяющих пространственно-временную, ситуативно и субъектно обусловленную систему противоречий, поиск решений выявленных противоречий и проблем в среде и деятельности, прямо и косвенно связанных с физической культурой, здоровым образом жизни и спортом [5].

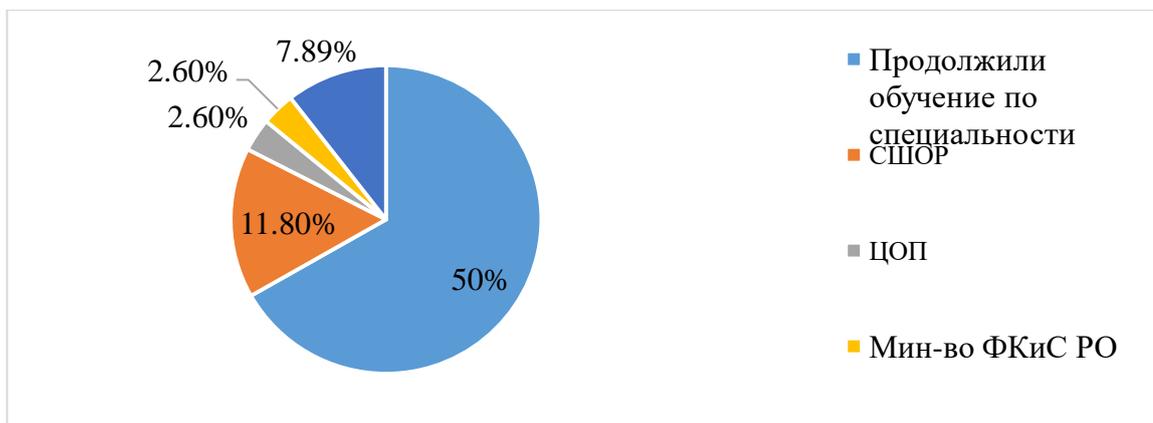
Под спецификой самореализации педагога по ФКиС в условиях непрерывного профессионального образования будем понимать ситуативную, субъектно-средовую возможность и качество осуществления процесса самореализации, опосредованного нюансами научно-методической, философско-методологической, нормативно-правовой основы обеспечения среднего и высшего профессионального образования.

На данных основаниях попытаемся связать исторические нюансы взаимодействия СШОР, ДЮСШ, ЦОП, Министерство по физической культуре и спорту Ростовской области и «РОУОР» и возможности продолжения образования студентов в вузе того же профиля деятельности, т.е. – физической культуры и спорта.

По анализу трудоустройства нами было выяснено, что 38 наших выпускников 2021 года из 76 продолжили обучение по специальности.

За последний год в СШОР работает 9 человек, в Центре олимпийской подготовки – 2 человека, в Министерстве по физической культуре и спорту Ростовской области – 2 человека, методисты спортивного отдела «РОУОР» – 6 человек.

Ниже на рисунке 1 представлена самореализации наших выпускников – педагогов по физической культуре и спорту – за 2021 год.



Трудоустройство по специальности наших выпускников осуществляется не только в г. Ростове-на-Дону, но и по всему региону и за его пределами.

В настоящее время коллектив колледжа, понимая важность спорта в современной жизни и желая использовать его воспитательный потенциал, широко пропагандирует массовость занятий физической культурой и здоровый образ жизни.

На сегодняшний день в «РОУОР» работает 32 преподавателя, 21 тренер-преподаватель, среди которых есть выпускники РОУОР: преподаватели – 6 человек, тренер-преподаватель – 12 человек. В настоящее время они работают на благо и процветание своего учебного заведения.

Студенты определяют себе поле перспектив саморазвития, самосовершенствования, самореализации в трех плоскостях – спорт, образование. Все результаты достигаются подготовкой и участием студентов во всероссийских, областных конкурсах и мероприятиях, соревнованиях разного уровня, в том числе и участие в Олимпийских играх.

В условиях непрерывного профессионально-педагогического образования созданы все возможности осуществлять процесс самореализации педагогов по ФКиС. Марсальский Г. А. выделяет следующие педагогические условия самореализации педагога по ФКиС:

- Учет дихотомического, научного определения специфики проблем современной здоровьесберегающей педагогики в получении наивысших достижений субъектом деятельности и общения и сохранения им здоровья как ценности, предопределяющей качество жизни и благополучие личности как продукта культуры, науки и спорта.

- Учет системы полисубъектных и профессионально-педагогических возможностей и ограничений в определении специфики, средств и методов воспитания, обучения, социализации и самореализации субъектов воспитательно-образовательной среды и культурно-исторического пространства в спорте, науке, искусстве, общественной деятельности.

- Обеспечение гуманно-личностных отношений в структуре формирования профессионально-педагогической культуры как критерия и показателя устойчивости, завершенности, гибкости, толерантности, конкурентоспособности, сформированности личности педагога по ФКиС.

- Соблюдение основ современного научно-педагогического обеспечения процесса самореализации личности в профессиональной и досуговой деятельности и общении.

- Поиск личности педагога по ФКиС в структуре (модели) определения и обогащения современного педагогического знания, обеспечивающего обусловленность и завершенность цикла самореализации в микро-, мезо-, макро-, мегамасштабах.

- Формирование потребностей и моделей отношений у субъектов процесса самореализации, предопределяющих формирование культуры самостоятельной работы, коммуникативной культуры, общей и профессионально-педагогической культуры.

- Определение и учет специфики взаимоотношений субъектов учебной и тренировочной деятельности как результат рефлексии, механизм накопления опыта практической деятельности педагога по ФКиС, успешности личности.

- Создание условий для объективно высокого уровня общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) у педагога по ФКиС.

- Создание школы и среды субъектов с активной, гуманной жизненной позицией, определяющих свои интересы в области саморазвития и самореализации, взаимодействия и социализации подрастающего поколения [4].

В современных условиях становления личности педагога очень сложно реализовать все педагогические условия управления процессом самореализации педагогов по ФКиС, т. к. и престиж профессии, и материально-техническое обеспечение, и проблемы, связанные с демографической ситуацией и здоровьем в РФ, относят на второстепенные роли специфику и результат процесса формирования самореализации педагога в условиях непрерывного профессионального образования, которое в свою очередь претерпевает и юридические (ФЗ «Об образовании в РФ», принятый Государственной Думой 21.12.2012), и экономические (пересмотр оплаты труда работников среднего и высшего образования и пр.), и морально-нравственные измерения.

Социально-профессиональное выгорание – одна из проблем, практически не решаемая обществом в условиях низкой культуры и низкого уровня жизни, единственный вариант решения – создание условий для самореализации всех субъектов социального пространства, в процессе которого личность становится социально, профессионально и субъектно значимой в микро-, мезо-, макро- и мегамасштабах [4].

#### **Список информационных источников**

1. Быков Н.Н., Корнеева Т.В. Инновационное развитие современного физкультурного образования//Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития// Материалы I Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых специалистов. – Иркутск, ООО «Мегапринт», 2019. – 443 с.

2. Козырева, О. А. Социальная педагогика: учеб. пособ. для студ. пед. вузов / О. А. Козырева. — Новокузнецк: КузГПА, 2010. — 217 с.
3. Козырева, О. А. Управление образовательными системами: учеб. пособ. для студ. пед. вузов / О. А. Козырева. — Новокузнецк: КузГПА, 2010. — 97 с. [+прил. на DVD]. — ISBN 978-5-85117-552-7.
4. Марсальский, Г. А. Специфика самореализации педагогов по физической культуре в условиях непрерывного профессионального образования / Г. А. Марсальский, Ю. Н. Иванова, С. А. Скворцов, О. А. Козырева.
5. Редлих, С. М. Культура самостоятельной работы как условие и результат саморазвития и самореализации в модели непрерывного профессионального образования / С. М. Редлих, О. А. Козырева, А. А. Кошелев.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОВЫХ СРЕДСТВ**

*г. Ставрополь*

**Чернышкова А.А.**  
**студентка 2 курса ГБПОУ СК «СУОР»**  
**Научный руководитель Томилец Д.А.**

Высокая популярность различных видов единоборств, требует совершенствования научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса и выявления эффективных средств и методов подготовки борцов[5]. Направления поиска таких средств и методов, прежде всего, связано с анализом соревновательной деятельности борцов.

Спортивная борьба является сложнокоординационным видом спортивной деятельности и относится к числу таких видов спорта, в которых уровень физической подготовленности спортсменов, наряду с их технико-тактической подготовленностью, является одним из основных и определяющих факторов спортивного совершенствования в данном виде спорта [2,3,4].

Все это указывает на необходимость поиска, изучения, анализа и обобщения всего того огромного опыта, который накоплен как у нас в стране, так и за рубежом по проблеме разработки и научного обоснования содержания методики специальной физической подготовки борцов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

В процессе поединка на борцов воздействуют экстремальные по величине и продолжительности нагрузки, требующие предельной мобилизации функциональных возможностей организма и высокого уровня развития физических способностей, и в частности скоростно-силовых и координационных. [1].

В свою очередь, высокий уровень развития скоростно-силовых и координационных способностей обеспечивает быстрое и эффективное овладение борцами технико-тактическими приемами и успешную реализацию их в условиях соревновательной деятельности. Иными словами, чем выше уровень развития скоростно-силовых и координационных

способностей борцов, тем большими потенциальными возможностями они располагают в овладении многообразными и сложными элементами техники и тактики спортивной борьбы. Поэтому в единстве с совершенствованием технико-тактической подготовленности борцов, скоростно-силовая и координационная подготовка выступает одной из главных составляющих успеха в данном виде спорта. [2,5].

В связи с этим, необходим постоянный поиск эффективных путей, методик, технологий и средств развития этих способностей у борцов, что и определяет актуальность настоящего исследования.

**Объект исследования:** физическая подготовка борцов вольного стиля.

**Предмет исследования:** скоростно-силовая и координационная подготовка борцов вольного стиля с использованием новых средств.

**Гипотеза.** Предполагалось, что повышение эффективности развития скоростно-силовых и координационных способностей борцов вольного стиля возможно при условии применения в процессе специальной физической подготовки новых средств методом круговой тренировки.

**Цель исследования** – экспериментальное обоснование эффективности использования новых средств методом круговой тренировки в рамках специальной физической подготовки борцов.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования решались следующие **задачи:**

4. Проанализировать теоретико-методические аспекты развития скоростно-силовых и координационных способностей борцов вольного стиля.

5. Выделить новые средства скоростно-силовой и координационной подготовки борцов вольного стиля и определить возможности их использования в круговой тренировке.

6. Экспериментально определить эффективность использования в процессе развития скоростно-силовых и координационных способностей борцов вольного стиля новых средств методом круговой тренировки.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие **методы исследования:**

- изучение и анализ специальной научно-методической литературы;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

#### **Педагогический эксперимент**

Для определения начального сформированного уровня скоростно-силовой и координационной подготовленности борцов вольного стиля нами было организовано и проведено начальное (сентябрь 2021 г.) и повторное (декабрь 2021 г.) тестирование с использованием следующих двигательных тестов:

1. Бег 20 м с ходу. Тест проводился для определения скоростных способностей.

2. Бег 30 м. Тест проводился для определения уровня скоростно-силовой подготовленности.

3. Прыжок в длину с места толчком 2-х ног. Тест проводился для определения прыгучести (скоростно-силовые способности прыжкового «взрывного» характера).

4. Челночный бег 3x10 м. Тест проводился для определения уровня развития координационных способностей.

5. Челночный бег 5x6 м. Тест проводился для определения уровня развития скоростно-координационных способностей.

### **Организация исследования**

Педагогический эксперимент был организован и проведён на базе ГБПОУ СК «Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум)», в период с сентября по декабрь 2021 г. в течение 4 месяцев. Цель педагогического эксперимента – корректировка и проверка эффективности использования разработанной модели круговой тренировки, основанной на использовании новых средств в процессе специальной физической подготовки борцов.

В экспериментальной группе процесс специальной физической подготовки борцов строился с использованием разработанной нами модели круговой тренировки, основанной на включении новых тренировочных средств. Для повышения абсолютной скорости выполнения различных движений, а также повышения темпа (частоты), применялся весь спектр линейных беговых и прыжковых упражнений, выполняемый на скоростной (координационной) лестнице. Скоростная (координационная) лестница является одним из самых распространенных и современных тренажеров, применяемых для тренировок спортсменов во многих видах спорта, в том числе и различных единоборствах.

Разработанные содержание и методика применения круговой тренировки в процессе развития скоростно-силовых и координационных способностей борцов базируются на ряде организационно-методических условий:

- повторный вариант круговой тренировки;
- стандартное построение круга, количества «станций», повторений упражнений на каждой «станции»;
- упражнения, входящие в комплекс круговой тренировки, должны быть достаточно просты и хорошо освоены;
- чередование нагрузки различной направленности: упражнения и режим их выполнения подбираются в зависимости от их воздействия на скоростно-координационные, собственно «скоростные» и скоростно-силовые способности борцов;
- количество повторений на каждой «станции» не более 50% от максимально возможного;
- в одном тренировочном занятии выполняется от 3 до 5-6 серий в зависимости от подготовленности занимающихся.

- место круговой тренировки в недельном шести дневном цикле – два раза в неделю вторая половина основной части тренировочного занятия (понедельник, среда).

1-я «станция» – упражнения на скоростной (координационной) лестнице (бег, различные виды прыжков);

2-я «станция» – упражнения скоростно-силового (прыжкового) характера (различные виды прыжков с места, тройной, пятерной и десятерной прыжки; скачки на левой, правой ноге и др.);

3-я «станция» – упражнение берпи (последовательное выполнение трех движений: приседание, потом изометрическое упражнение планка, далее сгибание (разгибание) рук в упоре лежа, глубокий присед и из него выпрыгивание вверх).

В контрольной группе данный процесс осуществлялся традиционно по методике, отражённой к настоящему времени в учебно-методической литературе. В процессе проведения учебно-тренировочных занятий с борцами вольного стиля объем и интенсивность нагрузки в обеих группах были одинаковы.

Результаты, полученные в ходе начального тестирования, позволили сформировать экспериментальную и контрольную группы из числа борцов, имеющих примерно одинаковый уровень развития скоростно-силовых и координационных способностей, и послужили основанием для начала проведения формирующего этапа эксперимента.

Во всех контрольных упражнениях между экспериментальной и контрольной группами к началу проведения формирующего этапа педагогического эксперимента не выявлено достоверных различий ( $P > 0,05$ ).

**Таблица 1. Сравнительный анализ показателей исходного уровня скоростно-силовой и координационной подготовленности борцов**

№	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа ( $M_1 \pm m_1$ )	Контрольная группа ( $M_1 \pm m_1$ )	Различия		
				Абс.	t	P
1.	Бег 20 м с ходу, с	2,71±0,15	2,73±0,09	0,02	0,071	$P > 0,05$
2.	Бег 30 м, с	4,99±0,13	4,97±0,06	0,02	0,131	$P > 0,05$
3.	Прыжок с места в длину, см	231,38±4,71	241,13±3,31	9,75	1,695	$P > 0,05$
4.	Челночный бег 3x10м, с	7,59±0,14	7,81±0,18	0,22	0,985	$P > 0,05$
5.	Челночный бег 5x6 м, с	9,94±0,17	9,71±0,16	0,23	0,96	$P > 0,05$

Результаты, полученные в процессе повторного тестирования, в целом показывают повышение уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей борцов обеих групп и представлены в сравнительных протоколах: экспериментальная группа (таб. 2); контрольная группа (таб. 3).

Полученные результаты в данных контрольных упражнениях характеризуют повышение уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей борцов экспериментальной группы на уровне статистической значимости: прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности «взрывного» характера); бег 30 м с высокого старта (скоростно-силовые способности); челночный бег 3x10 м и челночный бег 5x6 м (координационные способности). Причем в челночном беге 5x6 м прирост средне группового показателя 0,65 с, имеет высокую степень достоверности.

Таким образом, полученные по завершении педагогического эксперимента и представленные в сравнительном протоколе (таб. 2) результаты, доказывают эффективность использования новых (скоростная (координационная) лестница) средств методом круговой тренировки в рамках специальной физической подготовки борцов. Наименьший прирост показателей зафиксирован в беге 20 м с ходу – 0,17 с ( $P > 0,05$ ). Данные сдвиги показателей статистически не достоверны, однако характеризуют положительную динамику их роста. По нашему мнению, незначительные сдвиги в беге на 20 м с ходу, характеризующие повышение собственно скоростных способностей борцов, объясняются тем, что собственно скоростные способности являются достаточно консервативным показателем, требующим более длительного времени их развития, чем это было отведено рамками эксперимента. Вместе с этим, полученные сдвиги в данном упражнении отражают положительную динамику роста показателей собственно скоростных способностей борцов экспериментальной группы и правильность исследуемого научно-методического подхода к их развитию.

**Таблица 2. Сравнительный анализ показателей скоростно-силовой и координационной подготовленности борцов экспериментальной группы до и после эксперимента**

№	Контрольные упражнения	До эксперимента ( $M_1 \pm m_1$ )	После эксперимента ( $M_2 \pm m_2$ )	Различия			
				Абс.	%	t	P
1.	Бег 20 м с ходу, с	2,71±0,15	2,54±0,30	0,17	6,4	0,88	$P > 0,05$
2.	Бег 30 м, с	4,99±0,13	4,64±0,10	0,35	7,0	2,15	$P < 0,05$
3.	Прыжок с места в длину, см	231,38±4,71	244,88±4,21	13,5	5,8	2,14	$P < 0,05$
4.	Челночный бег 3x10м, с	7,59±0,14	7,21±0,09	0,38	4,9	2,25	$P < 0,05$
5.	Челночный бег 5x6 м, с	9,94±0,17	9,29±0,13	0,65	6,5	3,03	$P < 0,01$

В контрольной группе различия показателей статистически недостоверны, однако отражают положительную динамику их роста, что характеризует достаточную эффективность традиционного подхода к развитию скоростно-силовых и координационных способностей борцов.

Таким образом, повышение уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей борцов на уровне статистической значимости выявлено только в экспериментальной группе, в контрольной группе можно говорить лишь о наблюдающейся тенденции роста данных показателей (рис. 1)

**Таблица 3. Сравнительный анализ показателей скоростно-силовой и координационной подготовленности борцов контрольной группы до и после эксперимента**

№	Контрольные упражнения	До эксперимента ( $M_1 \pm m_1$ )	После эксперимента ( $M_2 \pm m_2$ )	Различия			
				Абс.	%	t	P
1.	Бег 20 м с ходу, с	2,73±0,09	2,60±0,09	0,13	4,6	0,98	P>0,05
2.	Бег 30 м, с	4,97±0,06	4,85±0,05	0,12	2,4	1,56	P>0,05
3.	Прыжок с места в длину, см	241,13±3,31	246,13±3,71	5,00	2,1	1,01	P>0,05
4.	Челночный бег 3х10м, с	7,81±0,18	7,46±0,16	0,35	4,5	1,45	P>0,05
5.	Челночный бег 5х6 м, с	9,71±0,16	9,28±0,19	0,43	4,5	1,76	P>0,05

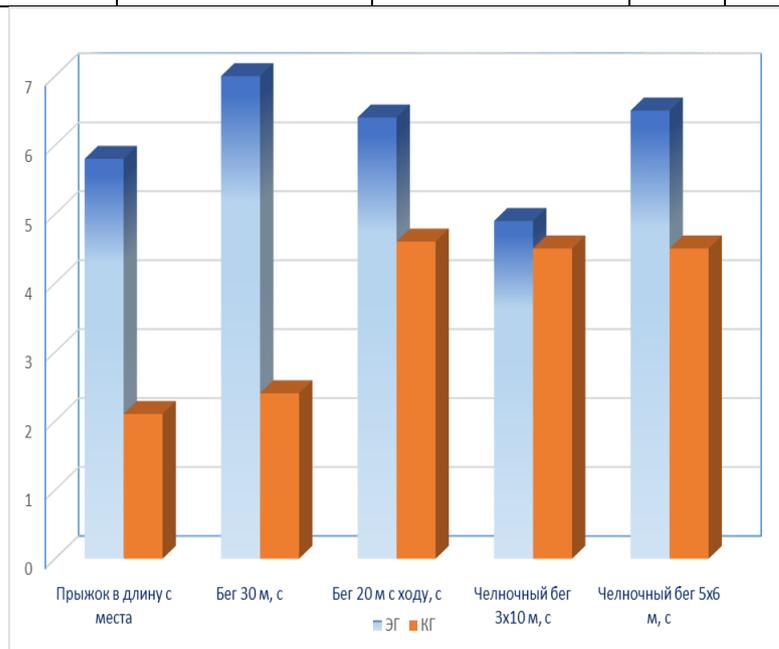


Рис. 1. Соотношение прироста показателей скоростно-силовой и координационной подготовленности борцов экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента (в %)

### Выводы

1. Спортивная борьба является сложнокоординационным видом и характеризуется комплексным проявлением физических способностей, где скоростно-силовые и координационные способности занимают одно из ведущих мест, а их эффективное развитие является важнейшим направлением в общей системе спортивной подготовки борцов.

2. Метод круговой тренировки считается одним из наиболее разработанных, эффективных, но не часто используемых способов повышения как общей, так и специальной физической работоспособности борцов. Его идея заключается в выполнении борцами комплекса специально подобранных физических упражнений, направленно воздействующих либо на одно-два физических качества, либо на определенные части тела борца.

3. Эффективность использования новых (упражнения на скоростной (координационной) лестнице) средств методом круговой тренировки в рамках специальной физической подготовки борцов подтверждается повышением уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей борцов экспериментальной группы на уровне статистической значимости: прыжок в длину с места – 13,5 см ( $P < 0,05$ ); бег 30 м с высокого старта – 0,35 с ( $P < 0,05$ ); челночный бег 3x10 м – 0,38 с ( $P < 0,05$ ) и челночный бег 5x6 м – 0,65 с ( $P < 0,01$ ).

#### **Список информационных источников:**

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов. М.: ТВТ Дивизион, 2010. 221с.
2. Дахновский В. С., Лещенко С. С. Подготовка борца высокого класса. Киев: Здоровья, 2007. 189 с.
3. Новиков А. А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств // Теория и практика физической культуры. М.: 1999, № 9.
4. Романов В. М. Структура средств общей и специальной физической подготовки юных борцов. М.: 1995. 198 с.
5. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2000. 205 с.

## **УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ОСОЗНАННЫЕ МОТИВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНИОРОВ**

**Горшкова Светалана  
Tushnova Yulya**

Аннотация. Мотивация спортивной деятельности активно исследуется в психологии спорта. Исследование мотивации юниоров важно для понимания причин ухода из спорта, факторов, снижающих продуктивность спортсмена, принципов построения программ сопровождения молодых спортсменов. Целью исследования являлось изучение удовлетворенности основных потребностей и иерархии осознанных мотивов молодых спортсменов. В исследовании приняли участие юниоры, в количестве 133 человек в возрасте 13-16 лет. Были использованы методики: сочинение «Почему я пришел в спорт», «Метод парных сравнений» В.В. Скворцов (модификация И.А. Акиндиновой), а также статистические методы (descriptive statistics, W-Kendall, Chi-squared test, Kruskal-Wallis H-test). Было установлено, что личностные, профессиональные и статусные осознанные мотивы образуют комплексную мотивацию к занятиям спортивной деятельностью. Осознанные мотивы спортивной деятельности различаются у

юниоров по различным видам спорта. Наименее удовлетворены потребности в признании и самовыражении. Вид спорта не детерминирует удовлетворенность потребностей юниоров. Перспективой исследования является создание модели мотивации молодого спортсмена. Результаты могут быть использованы в деятельности спортивных учреждений.

## 1 Introduction

Мотивационной сфере отводят особое место в спортивной психологии. Термин мотивация в спорте также определяется в широком и узком смыслах. В широком смысле он означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях. В более узком смысле исследование мотивов предполагает подробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому [1].

Кузьмин М.А. мотивацию в спортивной деятельности рассматривает как фактор адаптации [2]. При этом различают мотивацию как характеристику личности и деятельности. Как характеристика личности мотивация в спортивной деятельности рассматривается с точки зрения мотивации достижения. Как характеристика деятельности мотивация рассматривается через положение о том, что отношение спортсмена к деятельности определяется связью мотивации (величины потребности в достижении цели) и возможностей (субъективной оценкой вероятности достижения цели) [2]. Gaudreau P. и Braaten A., исследуя связь спортивного результата с целями подхода к мастерству и подхода к производительности, показали связь названных целей с предполагаемым достижением цели [3].

Matej T. и соавторы описывают социально-когнитивную перспективу в модели мотивации молодых спортсменов [4]. Monacis L. и соавторы представили траекторную модель развития спортсмена с использованием самоопределяемой мотивации в качестве опосредующей переменной и спортивной ориентации в качестве отдаленных детерминант [5,6].

Существует множество классификаций мотивации спортивной деятельности [1,2,7,8-11]. Исследователи называют разные мотивы, например, физиологические, личностные и социальные мотивы, тренировочные и соревновательные мотивы, непосредственные и опосредованные мотивы, все классификации включают деление на внутреннюю и внешнюю мотивацию спортивной деятельности. Важное значение придают мотивации достижения спортсменов [1,2,7,8,9,12,13]. В процессе занятия спортом у спортсмена наблюдается смена мотивов деятельности.

Поэтому правомерным является вопрос, об особенностях мотивации спортсменов на этапах спортивной карьеры. Е.П. Ильин выделяет 4 стадии профессиональной спортивной карьеры: начальный этап, стадия специализации, стадия спортивного мастерства, стадия завершения выступления на соревнованиях [7]. На этапе специализированной базовой подготовки работа будет проводиться для формирования устойчивого интереса будущего спортсмена к профессиональным занятиям спортом [1].

На этапе максимальной реализации своих возможностей наиболее значимой будет выступать мотивация достижения, непосредственно направленная на достижение спортивного результата [1]. На этапе сохранения достижений также будет актуальна мотивация достижения, но ее акцент будет смещен в сторону развития и повышения уровня мастерства спортсмена [1]. Проблема мотивации актуальна именно на стадии специализации, потому что здесь возникает устойчивый интерес не просто к занятиям спортом, а к его конкретному виду, познавательный интерес к технике и тактике в данном виде спорта, стремление к достижениям в данном виде [14].

Актуальность исследования мотивации юниоров определяется необходимостью понимания причин ухода из спорта, факторов, снижающих продуктивность спортсмена, принципов построения программ сопровождения молодых спортсменов. Эти практические задачи определили вектор нашего исследовательского интереса, направленного на изучение осознанных мотивов молодых спортсменов и удовлетворенности базовых потребностей.

## 2 Materials and Methods

Выборку исследования составили обучающиеся Ростовского областного училища (колледжа) Олимпийского резерва. Всего в исследовании приняли участие 133 спортсмена, обучающиеся на 1 и 2 курсах. Гендерные характеристики выборки представлены в следующем соотношении: 59.4% – мужчины; 40.6% – женщины. Средний возраст по выборке составляет 15.1 лет ( $SD=1.6$ ).

В выборке представлены спортсмены различных видов спорта. Виды спорта, представленные в выборке только мужчинами: бокс, дзюдо, гимнастика, стрельба, футбол. Виды спорта, представленные в выборке только женщинами: гандбол, художественная гимнастика, синхронное плавание, триатлон. Виды спорта, представленные в выборке и мужчинами, и женщинами: гребля (men 62.86%, woman 37.14%), легкая атлетика (men 37.5%, woman 62.5%), греко-римская борьба (men 83.3%, woman 16.7%), плавание (men 77.7%, woman 22.2%), велоспорт (men 60%, woman 40%), фехтование (men 25%, woman 75%), пятиборье (men 66.6%, woman 33.3%), парусный спорт (men 50%, woman 50%). Особенности смешанных спортивных групп состоят в том, что больший процент мужчин в группах гребли, греко-римской борьбы, плавания, велоспорта, пятиборья; больший процент женщин – в группах легкой атлетики и фехтования. В парусном спорте мужчины и женщины распределены пополам.

В эмпирическом исследовании были использованы методы: опрос, метод парных сравнений, контент-анализ, экспертная оценка, статистический анализ (descriptive statistics, W-Kendall, Chi-squared test для сравнения двух эмпирических распределений, Chi-squared test для сравнения эмпирического и теоретического распределений, Kruskal-Wallis H-test для нескольких несвязанных выборок). Компьютерная обработка данных проводилась с использованием статистического пакета SPSS 20.0 (пробная версия). В исследовании использовался следующий методический инструментарий:

1) исследование осознанных мотивов спортивной деятельности – сочинение «Почему я пришел в спорт»;

2) исследование удовлетворенности основных потребностей – «Метод парных сравнений» В.В. Скворцов (модификация И.А. Акиндиновой).

В сочинении «Почему я пришел в спорт» респондентам давалась следующая инструкция «Расскажите, что мотивирует вас заниматься спортом». Далее проводилась процедура контент-анализа, в текстах выделялась категория «мотивация (причина) спортивной деятельности», данную категорию мы принимаем за осознанную мотивацию спортсменов. Полученный массив смысловых единиц контент-анализа (n=376) проходил процедуру экспертной оценки. Было привлечено 2 эксперта (эксперт 1, кандидат психологических наук, научные интересы – учебная мотивация, спортивная мотивация; эксперт 2, магистр психолого-педагогических наук, тренер, научные интересы – спортивная мотивация, психология спорта высоких достижений). Задачей экспертов являлась оценка смысловых единиц контент-анализа по группам: статусные, профессиональные и личностные мотивы. Оценка осуществлялась по шкале Likert. Далее была выявлена степень согласованности мнений экспертов (W-Kendall), которая показала высокую степень согласованности мнений экспертов в оценке смысловых единиц контент-анализа по группам статусные (W=0.199; Chi-squared test=53.564, p=0.001), профессиональные (W=0.203; Chi-squared test=53.972, p=0.000), личностные мотивы (W=0.219; Chi-squared test=54.672, p=0.000). Смысловые единицы со средней экспертной оценкой меньше 3,5 исключались из дальнейшего анализа. Полученные смысловые единицы контент-анализа, понимаемые нами как осознанные мотивы спортивной деятельности респондентов, были разделены на три группы статусные, личностные и профессиональные мотивы. Подробно смысловые единицы и группы мотивов описаны в разделе «Результаты».

В ходе исследования предполагалось решение следующих задач: сформировать репрезентативную выборку исследования (эквивалентную по категориям пол, возраст, вид спорта); экспертная оценка смысловых единиц контент-анализа по группам статусных, профессиональных и личностных осознанных мотивов спортивной деятельности респондентов; анализ осознанных мотивов спортивной деятельности юниоров по группам статусных, профессиональных и личностных мотивов, а также распределения осознанных мотивов спортивной деятельности юниоров разных спортивных групп; анализ мотивов юниоров, направленных на удовлетворение основных потребностей, а также распределения мотивов юниоров разных спортивных групп.

Проверке подвергались предположения:

1) осознанные мотивы юниоров равновероятно распределены по категориям личностные, профессиональные и статусные мотивы и образуют комплексную мотивацию к занятиям спортивной деятельностью;

2) осознанные мотивы (личностные, профессиональные, статусные) могут быть распределены неравномерно у спортсменов разных спортивных групп;

3) мотивы юниоров, направленные на удовлетворение основных потребностей, могут быть распределены неравномерно;

4) мотивы юниоров, направленные на удовлетворение основных потребностей, могут отличаться у спортсменов разных спортивных групп.

### 3 Results

#### 3.1 Осознанные мотивы спортивной деятельности юниоров

Эмпирическое изучение осознанных мотивов занятий спортом проводилось при помощи сочинения на тему «Почему Я пришел в спорт». Контент-анализ сочинений позволил выявить различные осознанные мотивы занятий спортом у респондентов. Были выявлены следующие группы мотивов (смысловые единицы контент-анализа): хочу добиться высоких спортивных достижений, люблю заниматься спортом, хочу стать олимпийским чемпионом, хочу иметь хорошее здоровье, тренированное тело, хочу построить спортивную карьеру, хочу стать членом сборной России, защищать честь города/страны, хочу стать чемпионом, хочу оправдать ожидания тренера и родителей, члены моей семьи – спортсмены, хочу приносить людям удовольствие, красивый вид спорта, хочу стать тренером, хочу быть профессиональным спортсменом, хочу играть в большом спорте, хочу играть в известной команде, хочу получить золотую медаль, хочу играть в других странах.

Далее проводилось ранжирование осознанных мотивов спортсменов (Table 1). Наиболее выраженными осознанными мотивами являются высокие спортивные достижения, Олимпийское чемпионство и любовь к спорту, то есть мотивы непосредственно связанные со спортивной деятельностью и ее результатами.

Table 1. Ранжирование осознанных мотивов спортивной деятельности юниоров.

Смысловая единица	Частота (в %)
Хочу добиться высоких спортивных достижений	52.15
Люблю заниматься спортом	44.38
Стать Олимпийским чемпионом	36.78
Хочу иметь хорошее здоровье, тренированное тело	25.09
Построить спортивную карьеру	21.86
Хочу стать членом сборной России, защищать честь города/страны	20.02
Хочу стать чемпионом	15.29
Хочу оправдать ожидания тренера и родителей	13.58
Члены моей семьи - спортсмены	12
Хочу приносить людям удовольствие, красивый вид спорта	10.46
Стать тренером	6.23
Хочу быть профессиональным спортсменом	6.16
Хочу играть в большом спорте	6.07
Хочу играть в известной команде	5.63
Хочу получить золотую медаль	4.39

После процедуры экспертной оценки смысловых единиц контент-анализа осознанные мотивы спортсменов были разделены на 3 группы личностных, профессиональных и статусных мотивов (Table 2).

Table 2. Личностные, профессиональные и статусные осознанные мотивы спортсменов.

Группа осознанных мотивов	Смысловые единицы	Частота (в%)
Личностные мотивы	люблю заниматься спортом, хорошее здоровье, тренированное тело, оправдать ожидания родителей и тренера, члены семьи – спортсмены, приносить людям удовольствие, красивый вид спорта	38.1
Профессиональные мотивы	добиться высоких спортивных достижений, спортивная карьера, стать тренером, быть профессиональным спортсменом, играть в других странах	30.1
Статусные мотивы	стать олимпийским чемпионом, членство в сборной, стать чемпионом, играть в большом спорте, играть в известной команде, получить золотую медаль	31.8

Для проверки предположения (1) был выбран Chi-squared test для сравнения эмпирического и теоретического распределений. Было установлено, что эмпирическое и теоретическое распределение личностных, профессиональных и статусных мотивов спортсменов не различается (Chi-squared test=6.557; df=2; p=0.741), то есть, частота встречаемости данных групп осознанных мотивов у юниоров равновероятна.

В связи с описанными выше результатами, нам представляется важным рассмотрение соотношения трех выделенных групп осознанных мотивов в мотивационной сфере молодых спортсменов разных спортивных групп. Для проверки предположения (2) был выбран Chi-squared test для сравнения нескольких эмпирических распределений (Table 3). Было установлено, что личностные, профессиональные и статусные мотивы спортсменов различных спортивных групп отличны (Chi-squared test=25.787; df=15; p=0.013).

Личностные мотивы преобладают у спортсменов в группах: пулевая стрельба, синхронное плавание, парусный спорт, плавание, греко-римская борьба, футбол. У спортсменов группы «триатлон» не выявлены личностные мотивы. Профессиональные мотивы преобладают у юниоров в группах: триатлон, художественная гимнастика, гребля. Выявлены группы спортсменов, в которых личностные и профессиональные мотивы выражены в равной мере (дзюдо, пятиборье, гандбол, легкая атлетика, велоспорт, бокс). Статусные мотивы преобладают у спортсменов в группе фехтование, в группе пулевая стрельба статусные мотивы полностью отсутствуют.

Table 3. Личностные, профессиональные и статусные осознанные мотивы спортсменов разных спортивных групп.

Спортивная группа	Личностные мотивы (частота в	Профессиональные мотивы (частота в %)	Статусные мотивы (частота в
-------------------	------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------

	%)		%)
Гребля	33.78	42.56	23.66
Футбол	36.72	27.58	35.70
Легкая атлетика	35.29	35.29	29.41
Греко-римская борьба	39.37	36.02	24.61
Художественная гимнастика	37.95	49.40	12.65
Плавание	44.14	26.44	29.42
Гандбол	36.47	36.47	27.07
Велоспорт	35.29	35.29	29.41
Фехтование	35.97	23.98	40.05
Дзюдо	43.86	43.86	12.28
Пятиборье	39.06	39.06	21.88
Парусный спорт	53.59	10.72	35.69
Синхронное плавание	62.11	20.70	17.18
Пулевая стрельба	66.67	33.33	0.00
Триатлон	0.00	54.55	45.45

### 3.2 Мотивы юниоров, направленные на удовлетворение основных потребностей

Для проверки предположения (3) был выбран Chi-squared test для сравнения эмпирического и теоретического распределений. Результаты статистического анализа показали, что мотивы юниоров, направленные на удовлетворение основных потребностей, распределены неравновероятно (Chi-squared test=5,087; df=3; p=0,002).

Согласно таблицам стандартизации методики, материальные потребности, потребности в безопасности, социальные потребности и потребности в признании находятся в зоне частичной удовлетворенности ( $\geq 14$  баллов). Потребности в самовыражении находятся в зоне неудовлетворенности ( $\geq 28$  баллов). Ведущими в выборке спортсменов являются потребности в самовыражении, наименее выражены материальные потребности и социальные (межличностные) потребности (Table 4).

Table 4. мотивы юниоров, направленные на удовлетворение основных потребностей.

Спортивная группа	Материальные потребности (average rank)	Потребности в безопасности (average rank)	Социальные (межличностные) потребности (average rank)	Потребности в признании (average rank)	Потребности в самовыражении (average rank)
Гребля	15.4	16.2	14.6	22.9	29.3
Футбол	15.6	16.3	14.9	22.7	29.1
Легкая атлетика	15.6	16.1	14.6	22.7	29.3
Греко-римская борьба	15.4	16.2	15.2	22.5	29.2
Художественн	15.5	16.4	14.8	22.7	29,2

ая гимнастика					
Плавание	15.4	16.2	14.6	22.9	29.3
Гандбол	15.5	16.2	15.1	22.6	29.2
Велоспорт	15.6	16.0	14.4	22.9	29.3
Фехтование	15.5	16.2	15.1	22.5	29.3
Дзюдо	15.5	16.3	14.7	22.8	29.3
Пятиборье	15.5	16.3	15.1	22.6	29.1
Парусный спорт	15.5	16.2	14.7	22.6	29.1
Синхронное плавание	15.6	16.2	15.0	22.6	29.2
Пулевая стрельба	15.4	16.2	15.1	22.5	29.3
Триатлон	15.5	16.3	14.8	22.7	29.2
Бокс	10.0	25.0	13.0	26.0	24.0
<b>По выборке в целом</b>	<b>15.4</b>	<b>16.2</b>	<b>15.1</b>	<b>22.5</b>	<b>29.3</b>
Kruskal-Wallis H-test	25.687	31.840	31.384	28.43	18.159
df	2	2	2	2	2
p	0.581	0.243	0.413	0.069	0.073

Для проверки предположения (4) был использован Kruskal-Wallis H-test, так как процедура методики предполагает ранжирование потребностей (Table 4). Было установлено, что мотивы, направленные на удовлетворение основных потребностей, спортсменов разных спортивных групп не отличаются. Вышеописанные тенденции полностью соответствуют результатам в каждой отдельной группе по видам спорта. Иерархия потребностей выстраивается следующим образом:

- 1 – потребности в самореализации,
- 2 – потребности в признании,
- 3 – потребности в безопасности,
- 4 – материальные потребности,
- 5 – социальные потребности.

#### 4 Discussion

Проведенное исследование удовлетворенности основных потребностей и осознанных мотивов спортивной деятельности юниоров позволяет описать особенности мотивационной сферы молодых спортсменов.

Ранжирование списка осознанных мотивов занятия спортом юниоров показывает, что ведущими мотивами являются высокие спортивные достижения, эмоциональное отношение к спорту (люблю заниматься спортом) и Олимпийское чемпионство. То есть, ведущими компонентами осознанной мотивации занятий спортом являются содержательный, направленный на результаты в спортивных достижениях, эмоциональный и цензовый, отражающий высший уровень награды за эти достижения.

Нишу средней выраженности занимают мотивы: здоровье, тренированное тело, спортивная карьера, членство в сборной, стать чемпионом, оправдать ожидания родителей и тренера, члены семьи – спортсмены, желание приносить людям удовольствие, красивый вид спорта. Здесь наблюдается смешение личностных мотивов (здоровье, красивое тело; оправдать ожидания родителей и тренера; члены семьи – спортсмены; желание приносить людям удовольствие, красивый вид спорта), профессиональных (спортивная карьера,) и статусных (членство в сборной, стать чемпионом). В целом на данном уровне доминируют личностные мотивы занятий спортом, при этом можно выделить как положительную мотивацию: здоровье, красивое тело, желание приносить людям удовольствие; так и мотивационные тенденции, которые в дальнейшем могут спровоцировать определенные проблемные ситуации в развитии личности молодого спортсмена. Например, осознанный мотив «пришел заниматься спортом, потому что члены моей семьи спортсмены», может являться только внешней мотивацией, не выражать личного выбора спортсмена. Это в дальнейшем может сказаться на спортивных достижениях спортсмена, так как ценностно-смысловая сфера подвижна и в будущем могут продуцироваться личностные смыслы и мотивы, не связанные со спортом. Неоднозначен также мотив «оправдать ожидания родителей и тренера». В целом, такая мотивация может долго побуждать подростка заниматься спортом с большим усилием, но, опять же, здесь не отражается личный выбор, а указывается на влияние значимого взрослого. С такой мотивацией могут сопрягаться высокая личностная тревожность, нивелирование собственных достижений, агрессивность, чувство одиночества, проявления аутоагрессии, низкая самооценка. Данный мотив является внешним, и при отсутствии стимуляции со стороны тренера/родителей отсутствие внутренних мотивов занятий спортом может нивелировать все предыдущие спортивные достижения подростка. Ильин Е.П. отмечает, что глобальная оценка личности спортсмена вредна [7].

Обсуждая личностные мотивы «здоровье» и «красивое тело», интересно отметить исследование Номан К.Д. и соавторов, которые рассматривают связь мотивации занятия спортом и риска расстройства пищевого поведения среди спортсменок женского пола [15]. Авторы показали, что риск расстройства пищевого поведения связан не с конкретным видом спорта, а с внешней мотивацией спортсменов к занятиям видами спорта с высокой физической/сердечно-сосудистой нагрузкой и требованиями к худощавости [15].

Соотношение статусных и профессиональных осознанных мотивов в этой категории показывает явное доминирование первых. Профессиональные мотивы формулируются четко как карьера, статусные мотивы более диффузны, разнообразны и отражают цензовый уровень спортивных достижений. Следовательно, профессиональная мотивация у юниоров четко дифференцирована, однако достаточно велика роль статусных мотивов, представления о которых у абитуриентов не сформировано окончательно.

Общественное внимание, присутствие других людей на соревнованиях и тренировках, материальное поощрение, похвала, наличие перспективы и конкретной цели в спорте, как отмечает Ильин Е.П., значительно повышают мотивацию спортивной деятельности [7]. Kovacs K. и Kovacs K.E. показали, что более высокий социальный статус юношей и девушек способствует внутренней мотивации занятий спортом, а более низкий социально-экономический статус способствует внешней мотивации и амотивации занятию спортом [16].

Мало выраженными являются мотивы стать тренером, быть профессиональным спортсменом, большой спорт, известная команда, золотая медаль, игра в других странах. Здесь наблюдается деление мотивов на статусные (большой спорт, известная команда, золотая медаль), прямые профессиональные (стать профессиональным спортсменом) и косвенные профессиональные (стать тренером, игра в других странах). При этом необходимо отметить, что мотив «стать профессиональным спортсменом» косвенно связан с материальной мотивацией, где профессиональное понимается как обеспечение своего будущего.

Зернова Т.И. указывает, что на формирование спортивного мастерства большее влияние оказывает внутренняя мотивация, чем внешняя [17]. Деструктивными компонентами ответственности в формировании спортивного мастерства автор называет пассивность в реализации ответственности, личностно значимую мотивацию, личностно значимый результат, перекладывание ответственности за результат на других [17]. Знаменская Е.В. отмечает преимущества для спортивного развития спортивно-деловых мотивов перед личностно-престижными [приводится по 18]. Выраженная личностно-престижная мотивация приводит к неадекватной самооценке и эмоциональной неустойчивости в условиях соревнований [приводится по 18].

Сравнение осознанных мотивов юниоров различных спортивных групп позволяет заключить, что личностные мотивы преобладают у спортсменов в группах: пулевая стрельба, синхронное плавание, парусный спорт, плавание, греко-римская борьба, футбол. То есть, для данных групп наиболее значима и важна ориентация на значимого взрослого (оправдать ожидания тренера и родителей, члены семьи – спортсмены), эмоциональная компонента занятий спортом (люблю спорт, приносить людям удовольствие, красивый вид спорта), физическая компонента (здоровье, тренированное тело). Следует отметить, что у спортсменов группы «триатлон» не выявлены личностные мотивы. Горлова Ю.И., исследуя мотивационную сферу юниоров футболистов, отмечает, что для них значима ориентация на тренировочную и соревновательную деятельность, а также положительные эмоции от процесса [19].

Профессиональные мотивы преобладают у юниоров в группах: триатлон, художественная гимнастика, гребля. Можно сказать, что в данных группах мотивация к занятиям спортом наиболее сопряжена с профессиональной сферой: прямыми профессиональными мотивами

(профессиональные спортивные достижения, спортивная карьера, стать профессиональным спортсменом) и косвенными (стать тренером, играть в других странах) , то есть, мотивация спортивной деятельности по этим специальностям наиболее продуктивна и будет способствовать активному освоению выбранного вида спорта. Интересно отметить, что в группе «триатлон» отсутствуют личностные мотивы.

Особо необходимо выделить смешанные группы юниоров, в которых личностные и профессиональные мотивы выражены в равной мере. Это спортсмены групп: дзюдо, пятиборье, гандбол, легкая атлетика, велоспорт, бокс. В данных группах выражена продуктивная профессиональная мотивация, подкрепленная личностными мотивами, что выражает наличие внешней и внутренней мотивации будущих спортсменов, удваивая ее побудительную силу.

Статусные мотивы преобладают у спортсменов в группе фехтование, что показывает наибольшую фиксацию на цензовой оценке достижений, что можно обозначить как преобладание внешней мотивации. Интересным является отсутствие в группе «пулевая стрельба» статусных мотивов.

Особенности мотивационной сферы спортсменов разных спортивных групп активно рассматриваются исследователями [20-26].

Мотивы, направленные на удовлетворение основных потребностей, не детерминированы видом спорта. Потребности в самореализации являются ведущими в группе. То есть, главенствующим побуждением для спортсменов является стремление к наиболее полному раскрытию себя, использованию своих знаний и умений, осуществлению собственных замыслов, реализации индивидуальных талантов и способностей, желание быть лучшим и чувствовать удовлетворенность своим положением. Это отражает позитивную тенденцию в дальнейшей спортивной карьере, так как указывает на необходимость достижений, в данном случае спортивных, что будет побуждать спортсмена совершенствоваться в выбранном виде спорта. Схожие результаты получила Нургалиева А.Г. [9].

Наиболее удовлетворенными являются материальные и социальные потребности. Материальные потребности – это потребности человека в обеспечении своего материального существования, где можно выделить два пласта: материальные биологические потребности (в пище, одежде, жилище, благоприятной окружающей среде, физическом здоровье и физической безопасности, в продолжении рода) и материальные социальные потребности (труд, общение). Социальные потребности представляют собой необходимость межличностных контактов, то есть, условно, их можно обозначить как потребность в общении, которая озвучивалась ранее, социальных связях, привязанности, заботе о другом и внимании к себе, совместной деятельности. Однако, помимо этого, социальные потребности будут включать потребность в принадлежности к группе и любви. Частичная удовлетворенность потребностей данных групп объясняется и сменой социальной ситуации развития подростков, обучающихся в спортивном образовательном учреждении, и возрастными особенностями респондентов.

Кузьмин М.А. в исследовании мотивации спортивной деятельности указывает, что в циклических видах спорта наиболее сформирована мотивация на результат, мотивация долженствования и осознанность цели занятий спортом. В игровых видах более выражена мотивация на общение в спорте, а мотивация на материальное вознаграждение одинаково выражена во всех группах [22].

Частично удовлетворенными являются потребности в безопасности. То есть, для спортсменов актуальны потребности в защите от физических и психологических опасностей со стороны окружающего мира и уверенность в том, что физиологические потребности будут удовлетворены в будущем.

Бабушкин Е. Г. и Антипин В. Б., в исследовании мотивации спортсменов боксеров, описывают динамику актуальных потребностей: физиологические потребности актуализируются по мере роста спортивных достижений, а потребности безопасности в процессе роста профессионального мастерства теряют свою актуальность [20]. Потребность в социальных связях уважении и самоактуализации остаются значимыми на разных этапах профессиональной карьеры [20]. Эти результаты совпадают с данным исследованием, проведенным в выборке разных спортивных групп. Бабушкин Е. Г. и Антипин В. Б. отмечают, что удовлетворенность актуальных потребностей спортсменов способствует повышению уровня спортивной мотивации и сохранению контингента на этапе начальной спортивной специализации [20].

Наиболее близко к зоне неудовлетворенности расположены потребности в признании. Потребности в признании будут включать необходимость в достижении успеха, признании со стороны других, самоуважении, уважении со стороны других, высокой оценке, профессиональном росте. Это, в целом, согласуется с неудовлетворенностью потребностей в самореализации. Развитие спортивной карьеры на профессиональном уровне, как раз обеспечивает удовлетворенность данной группы потребности, за счет прошлых спортивных достижений. В целом, неудовлетворенность потребностей в признании и самореализации соответствует осознанным мотивам. Так, ведущими осознанными мотивами назывались Олимпийское чемпионство, принадлежность к сборной, золотая медаль, что описывает представления юниоров о целях спортивной деятельности и соответствует низкому уровню удовлетворенности группы потребностей в признании и самореализации.

## 5 Conclusions

Результаты исследования удовлетворенности основных потребностей и осознанных мотивов спортивной деятельности юниоров позволяют сделать ряд выводов.

1. Осознанные мотивы спортивной деятельности юниоров равномерно распределены по категориям: личностные, профессиональные, статусные – и образуют комплексную мотивацию к занятиям спортивной деятельностью.

2. Содержание осознанных мотивов представлено следующими категориями: личностные (люблю заниматься спортом, хорошее здоровье, тренированное тело, оправдать ожидания родителей и тренера, члены семьи – спортсмены, приносить людям удовольствие, красивый вид спорта), профессиональные (добиться высоких спортивных достижений, спортивная карьера, стать тренером, быть профессиональным спортсменом, играть в других странах), статусные (стать олимпийским чемпионом, членство в сборной, стать чемпионом, играть в большом спорте, играть в известной команде, получить золотую медаль).

3. Осознанные мотивы различаются у юниоров по различным видам спорта, а именно: личностные мотивы преобладают в группах пулевая стрельба, синхронное плавание, парусный спорт, плавание, греко-римская борьба, футбол; профессиональные мотивы преобладают в группах триатлон, художественная гимнастика, гребля; статусные мотивы преобладают в группе фехтование; смешанные группы, где личностные и профессиональные мотивы выражены в равной мере, наблюдаются у спортсменов групп дзюдо, пятиборье, гандбол, легкая атлетика, велоспорт, бокс.

4. Мотивы юниоров, направленные на удовлетворение основных потребностей, неравнораспределены, преобладающими являются группы потребностей в признании и самовыражении. Спортивная группа не детерминирует удовлетворенность мотивов, направленных на удовлетворение базовых потребностей.

Перспективами дальнейшей разработки данной темы является создание модели мотивационного профиля молодого спортсмена, математическая и статистическая проверка этой модели, методологический поиск внешних (социальных, материальных) и внутренних (когнитивных, эмоциональных, поведенческих) факторов модели мотивационного профиля юниора, проверка устойчивости модели с учетом влияния различных факторов. Результаты данного исследования могут быть использованы в практике спортивных образовательных учреждений для корректировки мотивационных программ.

## References

1. Акимова, Л.Н.: Психология спорта. Одеса, Негоциант (2004). URL: [https://www.studmed.ru/view/akimova-ln-psihologiya-sporta-kurs-lekciy\\_040389bff70.html](https://www.studmed.ru/view/akimova-ln-psihologiya-sporta-kurs-lekciy_040389bff70.html)
2. Кузьмин, М.А.: Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта. Ученые записки университета Лесгафта, 2 (84), 84-89 (2012). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-sportivnoy-deyatelnosti-v-razlichnyh-vidah-sporta>
3. Gaudreau, P., Braaten, A.: Achievement Goals and their Underlying Goal Motivation: Does it Matter Why Sport Participants Pursue their Goals? PSYCHOLOGICA BELGICA, SI, 56(3), 244-268 (2016). DOI10.5334/pb.266
4. Matej, T., Maks, T., Katja, C., Miran, K.: Model of sport motivation. In: Kondric, M., FurjanMandic, G. (eds.), PROCEEDINGS BOOK OF THE 10TH ANNIVERSARY ITTF SPORTS SCIENCE CONGRESS, Za-greb, CROATIA, 272-280, UNIV ZAGREB, FAC KINESIOLOGYHORVACANSKI ZAVOJ 15, ZAGREB, HR-10000, CROATIA (2007).
5. Monacisa, L., Estradab, O., Sinatrac, M., Tanuccid, G., Palo, V.: Self-determined Motivation, Sportpersonship, and Sport Orientation: A Media-tional Analysis. Procedia - Social

- and Behavioral Sciences, 89, Pages 461-467 (2013).  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.878>
6. Monacis, L., De Palo, V., Sinatra, M.: Sportspersonship behaviours: An exploratory investigation of antecedents. INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT PSYCHOLOGY, 45(3), 231-245 (2014). DOI10.7352/IJSP2014.45.231
  7. Ильин, Е.П.: Психология спорта. Питер, Санкт-Петербург (2008).
  8. Хрисанфова, Л. А., Соколовская, С. В., Рукавишникова, Л. С.: Сравнительный анализ ведущих мотивов студентов различных специальностей с позиции соответствия профессиональным компетенциям. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 2, 68-71 (2019). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyu-analiz-veduschih-motivov-studentov-razlichnyh-spetsialnostey-s-pozitsii-sootvetstviya-professionalnym-kompetentsiyam>
  9. Нурғалиева, А.Г.: Содержательные особенности мотивации к спортивной деятельности у подростков. Санкт-Петербургский образовательный вестник, 4-5 (20-21), 107-112 (2018). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhatelnye-osobennosti-motivatsii-k-sportivnoy-deyatelnosti-u-podrostkov>
  10. Sheehan, R.B., Herring, M.P., Campbell, M.J.: Associations Between Motivation and Mental Health in Sport: A Test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. FRONTIERS IN PSYCHOLOGY, 9, 707 (2018). DOI10.3389/fpsyg.2018.00707
  11. Guedes, D.P., Netto, J.E.S.: SPORT PARTICIPATION MOTIVES OF YOUNG BRAZILIAN ATHLETES. PERCEPTUAL AND MOTOR SKILLS, 117(3), 742-759 (2013). DOI10.2466/06.30.PMS.117x33z2
  12. Beckmann, J.: Achievement Motivation and Motivational and Volitional Processes in Sports. MOTIVATION SCIENCE, 6(3), 192-194 (2020). DOI10.1037/mot0000197
  13. Ong, N.C.H.: Assessing objective achievement motivation in elite athletes: A comparison according to gender, sport type, and competitive level. INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY, 17(4), 397-409 (2019). DOI10.1080/1612197X.2017.1349822
  14. Дятлова, А.А., Ротэрян, Ю.М., Чернявская, В.С.: Характеристики мотивации спортивной деятельности. Мир науки, культуры, образования, 6(43), 172-174 (2013). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/harakteristiki-motivatsii-sportivnoy-deyatelnosti>
  15. Homan, K.J., Crowley, S.L., Sim, L.A.: Motivation for sport participation and eating disorder risk among female collegiate athletes. EATING DISORDERS, 27(4), 369-383 (2019). DOI10.1080/10640266.2018.1517527
  16. Kovacs, K., Kovacs, K.E.: Using the Behavioural Regulation in an Exercise Questionnaire (BREQ-2) in Central and Eastern Europe: Evidence of Reliability, Sociocultural Background, and the Effect on Sports Activity. INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH, 18(22), 11834 (2021). DOI10.3390/ijerph182211834
  17. Зернова, Т.И.: Особенности мотивации, ответственности и саморегуляции поведения спортсменов разного возраста, занимающихся футболом. Актуальные вопросы физической культуры и спорта, 19, 103 (2017). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30553933>
  18. Ильинский, С. В.: Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта. Вестник Самарской гуманитарной академии, Серия: Психология, 1, 75-84 (2013). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-sportsmenov-v-razlichnyh-vidah-sporta>
  19. Горлова, Ю.И., Третьяков, С.А.: Психолого-педагогические условия формирования спортивной мотивации юных футболистов на начальном этапе спортивной подготовки. Наука-2020, (3 (28)), 93-95 (2019). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39198165>

20. Бабушкин, Е. Г., Антипин, В. Б.: Методика формирования спортивной мотивации посредством удовлетворения потребностей юных боксеров на этапе начальной спортивной специализации. Омский научный вест-ник, 10 (49), 179-183 (2006). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-formirovaniya-sportivnoy-motivatsii-posredstvom-udovletvoreniya-potrebnostey-yunyh-bokserov-na-etape-nachalnoy-sportivnoy>
21. Драндров, Г.Л.: Особенности развития спортивной мотивации с учетом спортивной квалификации пловцов. Наука и спорт: современные тен-денции, 1, 1 (1), 112-119 (2013). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21069540>
22. Кузьмин, Е.Б., Азиуллин, Р.Р., Денисенко, Ю.П., Ионов, А.А., Гераськин, А.А., Андрущишин, И.Ф.: Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 1 (2), 97-110 (2016). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25914245>
23. Авдеева, Т.Г.: Особенности спортивной мотивации юных баскетболи-стов. Евразийское Научное Объединение, 2, 4 (4), С. 162-164 (2015). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23369663>
24. Liao, ZF.: Discussion on Chinese High-level Volleyball Athletes' Sport Mo-tivation. In: 2013 THE FOURTH INTERNATIONAL CONFERENCE ON INFORMATION, COMMUNICATION AND EDUCATION APPLICATION (ICEA 2013), PT 1, Hong Kong, PEOPLES R CHINA, 30, 381-385, INFORMATION ENGINEERING RESEARCH INST, USA100 CONTINENTAL DR, NEWARK, DE 19713 USA (2013).
25. Halvari, H., Thomassen, T.O. : Achievement motivation, sports-related fu-ture orientation, and sporting career. GENETIC SOCIAL AND GENERAL PSYCHOLOGY MONOGRAPHS, 123(3), 343-365 (1997).
26. Martinent, G., Decret, J.C., Guillet-Descas, E., Isoard-Gauthier, S.: A recip-rocal effects model of the temporal ordering of motivation and burnout among youth table tennis players in intensive training settings. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 32(17), 1648-1658 (2014). DOI10.1080/02640414.2014.912757

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ФЕХТОВАНИИ**

*г. Ростов-на-Дону*

**Питинов М.Д.**  
студент 2 курса ГБПОУ РО «РОУОР»

**Научный руководитель:**  
**Шишкин С.А.**

Фехтование – трудный, сложный, разносторонний по своему воздействию на человека вид спорта. Ценность фехтования заключается в широком воспитательном воздействии на человека, в развитии физических и психологических качеств, в формировании определённых положительных черт характера и личности в целом.

Систематизированные методики двигательной подготовки относятся к общеразвивающему, восстановительному и корригирующему разделам тренировки. Поэтому фехтовальщик немислим без двигательной подготовки.

Гипотеза: предполагается, что двигательная подготовка юных фехтовальщиков направлена на развитие специальных двигательных качеств

и навыков, необходимых для успешного овладения техникой и тактикой фехтования.

Цель исследования: обобщение данных, имеющихся в специальной научно-методической литературе по двигательной подготовке юных фехтовальщиков.

Объект исследования – тренировочный процесс фехтовальщиков.

Предмет исследования – взаимосвязь совершенствования двигательной подготовленности юных фехтовальщиков в многолетней тренировке.

Задачи:

1. Определить возрастную динамику совершенствования двигательных качеств.

2. Описать физические качества в структуре двигательной подготовки и специализированность их проявлений.

3. Определить технику фехтовальщиков и тренировку двигательных качеств в процессе подготовки спортсмена.

Актуальность: предполагается, что при подробном изучении методики развития двигательных способностей фехтовальщика результативность спортсмена значительно улучшится и вырастет уровень подготовленности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, наблюдение за тренировкой и соревновательной деятельностью фехтовальщиков.

Физическая подготовка в спортивном фехтовании

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявлений качеств, необходимых фехтовальщику.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания. Однако по характеру требований к двигательным навыкам в одном ряду с фехтованием стоят баскетбол, футбол, теннис, хоккей, бокс, акробатика, что позволяет рекомендовать тренерам и спортсменам преимущественное применение упражнений из указанных видов спорта.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами в фехтовальном бою.

В каждом виде спорта, и в частности в фехтовании, "набор" требуемых качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Поэтому совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его ведущих качеств приводит к высшим достижениям.

Характеристики двигательных качеств и специализированность их проявлений в структуре двигательной подготовки.

#### Специализирование быстроты

Успех фехтовальщика в бою в значительной мере зависит от быстроты и внезапности действий, умения изменять скорость движения. При этом быстрота имеет ряд форм проявления (латентное время, быстрота одиночного движения, темп и др.), независимых друг от друга.

Воспитание быстроты у фехтовальщика направлено на развитие скорости боевых движений и быстроты двигательной реакции на изменение ситуаций. Для решения первой задачи применяются приемы и действия, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. В свою очередь, развитие скорости двигательной реакции на внезапное изменение ситуации осуществляется специальными упражнениями с оружием и без него, а также использованием спортивных игр (баскетбол, гандбол, футбол и др.). Кроме того, спортивные игры – эффективное средство развития быстроты в длительной работе переменной интенсивности, что исключительно важно для фехтования.

Для совершенствования быстроты движений целесообразны средства, используемые в легкой атлетике для подготовки спринтеров с учетом специфики фехтования. Можно рекомендовать следующие упражнения:

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (боевой стойки, низкого и высокого старта, положения лежа, сидя спиной к направлению движения и т.д.);
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;
- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);
- скоростные движения ногами (стопами, голеними), имитация бега на месте и т.д.;
- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т.п.;
- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта, боевой стойки и др.).

#### Специализирование силы

Воспитание всех физических качеств тесно связано с развитием силы. Так, силовые упражнения содействуют росту быстроты только при условии проявлений силы в том же движении, в котором необходимо добиться повышения скорости.

Специализированность проявлений силы у фехтовальщиков обеспечивает:

- облегчение процесса овладения приемами и действиями фехтования;
- осуществление динамических и статистических усилий в боевой стойке и скоростно-силовых усилий при передвижениях и управлении оружием;

- рациональные проявления силы в разнообразных условиях.

Средства силовой подготовки, имеющие статический или динамический характер, могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями, а общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится преимущественно с использованием веса собственного тела.

Средствами общего воздействия, направленными на развитие силы, являются:

- подскоки в приседе или положении боевой стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах;
- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменной направленности, в группировках различного вида;
- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту; движения "стрелой" (3-5 попыток в одном направлении и с переменной направленности);
- вращения, круги, махи гимнастической палкой, булавами, оружием;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча).

Для развития силы и контроля за уровнем специальной скоростно-силовой подготовленности можно применять следующие упражнения:

- "стрела" из боевой стойки (учитывается длина прыжка по сзади стоящей ноге);
- скачок вперед из боевой стойки (учитывается длина скачка по сзади стоящей ноге);
- скачок назад из боевой стойки (учитывается длина скачка по впереди стоящей ноге).

Специализирование ловкости

Способность фехтовальщиков к технико-тактической импровизации в боях с различными противниками свидетельствует об уровне ловкости. Воспитание ловкости фехтовальщика – это совершенствование способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющейся ситуацией боя.

Для развития ловкости необходимо обогащать занимающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Средствами для развития ловкости в первую очередь являются бои, особенно с незнакомыми противниками, многоактные схватки в уроках. Хороший эффект дает применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т.д.);

- акробатические прыжки (кувырки, перекуты, перевороты) в различных группировках и направлениях;

- жонглирование предметами одной и двумя руками.

Специализированными средствами развития ловкости являются:

- выполнение "стрелы", выпада (укола, удара) из необычных исходных положений;

- выполнение приемов и действий в левосторонней (если фехтовальщик правша) и правосторонней (если фехтовальщик левша) боевой стойке;

- изменение темпа и ритма движений оружием и передвижений, ведение боя в замедленном темпе и т.д.;

- изменение пространственных границ единоборства (выполнение приемов на уменьшенной площади, бой на укороченной дорожке и т.д.);

- смена техники выполнения приемов и действий (выполнение передвижений плавно и скачкообразно, атак с различных дистанций "стрелой", выпадом и т.д.);

- усложнение упражнений дополнительными движениями (пружинистыми приседаниями в конце выпада и перед возвращением из выпада назад, повторными уколами или ударами между атакой и защитой и т.д.);

- выполнение фехтовальных приемов без предварительной подготовки;

- выполнение приемов и действий на фоне отвлечения (беседа, разговоры, ответы на вопросы тренера, решение простейших задач и т.д.).

Развитию ловкости могут способствовать любые упражнения, пока их выполнение связано с определенными координационными трудностями. По мере автоматизации навыка воздействие упражнения на развитие ловкости уменьшается. Дальнейшее совершенствование средств фехтования возможно в новых, ранее не известных сочетаниях.

Ловкость имеет различные формы проявления, а ее совершенствование наиболее целесообразно специализированными средствами (управление оружием, передвижение по полю боя и т.п.). Следует также учитывать разнообразие сочетаний движений вооруженной руки и ног, необходимость максимальных усилий (для достижения высокой скорости) в различных фазах выполнения приемов и действий. При этом успешность действий в фехтовальном бою во многом обусловлена сочетанием ловкости со специализированными проявлениями других качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, умения расслабляться).

Специализирование гибкости

Подвижность в суставах и амплитуда движений должны позволять фехтовальщику наилучшим образом проявлять другие физические качества.

Средствами для развития и поддержания уровня гибкости являются движения гимнастического характера на растягивание (воздействующие на отдельные группы мышц, связки), способствующие увеличению амплитуды движения. При этом особенно важны подвижность плечевого сустава вооруженной руки и тазобедренных суставов в направлениях, обеспечивающих максимальную длину выпада.

Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включаются несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда.

#### Специализирование выносливости

Выносливость фехтовальщика характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений.

Специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью, отличительным средством совершенствования которой являются спортивные игры (особенно футбол, баскетбол и хоккей). Положительный эмоциональный фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем в фехтовальной схватке, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Развитию общей выносливости фехтовальщика способствуют также циклические виды спорта (бег, плавание, гребля, лыжи, коньки). Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

Важнейшим и наиболее объемным средством развития выносливости являются бои. Следует иметь в виду, что наиболее ответственные финальные бои проводятся в конце соревнований, когда фехтовальщик значительно утомлен. Но именно эти бои требуют от спортсмена максимального уровня проявлений технико-тактической подготовленности. Поэтому в тренировках следует периодически использовать серии боев без перерывов, проводить совершенствование приемов и действий на фоне утомления. Такие тренировки, развивая специальную выносливость, совершенствуют волевые качества, адаптацию организма к условиям соревновательной деятельности.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность действий должна возрастать без уменьшения объема. Однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

Систематическая тренировка выносливости содействует повышению работоспособности фехтовальщика. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, совершенствуются способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, повышается устойчивость к сбивающим факторам соревнований.

#### Заключение

На основном анализе научной методической литературы и проведенных педагогических наблюдений можно сделать следующие выводы:

Спортивные результаты, их дальнейший рост зависят от уровня физической, технической, тактической и волевой подготовки спортсмена. Быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, чувство дистанции, быстрота простой и сложной реакции – качества, необходимые для достижения высокого спортивного результата. Овладение техническими движениями и их совершенствование, освоение тактических вариантов боевых взаимодействий требует определенного уровня развития физических возможностей и их совершенствования в процессе тренировки.

**Список информационных источников:**

1. Немцев О.Б., Доронин А.М., Коджешау М. Х., Кулекин И.В., Хоконов А.М. Составляющие соревновательного результата в современном пятиборье/ О.Б. Немцев, А.М. Доронин, М.Х. Коджешау, И.В. Кулекин, А.М. Хоконов // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №11 (153). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostavlyayushchie-sorevnovatel'nogo-rezultata-v-sovremennom-pyatiborie> (дата обращения: 16.03.2022).
2. Спортивное фехтование: Учеб. для ВУЗов физической культуры Под ред. Д.А. Тышлер. М.: Б.И. 1997.
3. [https://revolution.allbest.ru/sport/00359386\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00359386_0.html)
4. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/fehtovanie/>

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ  
15-16 ЛЕТ**

*г. Ростов-на-Дону*

**Каргин В.А.**  
студент 2 курса  
**ГБПОУ РО «РОУОР»**  
Научный руководитель:  
**преподаватель Шишкин С.А.**

Футбол – это одно из самых популярных, доступных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья не только молодежи, но и взрослых. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. Каждый футболист может проявить в игре находчивость, самостоятельность, лидерские качества, инициативу творчества и смекалку. Вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать и постоянно совершенствовать владение сложной техникой и тактикой футбола, развивать и поддерживать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силу, ловкость, координацию как с мячом, так и без него. Воспитывается устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды и появляется понимание необходимости соблюдения спортивного режима. Всё это способствует воспитанию волевых

черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки и мужества. Стабильные и высокие достижения в футболе возможны только на основе развития и становления тактического и технического мастерства. В свою очередь, основой для роста спортивного мастерства и специальной работоспособности является высокий уровень функциональной подготовленности футболистов.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что достижение высоких спортивных результатов в футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи и результаты любой футбольной команды определяются в основном такими факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, психологическим, морально-волевым и т.д.). Технический и тактически грамотный игрок, никогда не сможет в полной мере показать своё мастерство и принести пользу команде, если из-за плохой физической подготовки он редко владеет мячом, медленно передвигается по футбольному полю, плохо координирует, слабо бьёт по мячу. Проявление физических способностей: выносливости, силы, координации, скорости в игре – способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста.

Гипотеза строилась на предположении о том, что включение в тренировочный процесс переменного непрерывного метода с использованием специальных упражнений и контролем ЧСС после выполнения упражнений футболистов 15-16 лет положительно повлияют на развитие общей, координационной и скоростной выносливости.

Объект исследования – физическая подготовка футболистов 15-16 лет.

Предмет исследования – влияние переменного непрерывного метода тренировки на развитие выносливости у футболистов 15-16 лет.

Цель данной работы – разработать и опробовать методику развития выносливости у футболистов 15-16 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить значимость скоростной, координационной и общей выносливости для юных футболистов.

2. Определить средства и методы развития выносливости.

3. Разработать методику развития выносливости у футболистов 15-16 лет и в ходе педагогического эксперимента проверить ее эффективность.

Научная новизна исследования заключается в том, что на основе изучения научной литературы о влиянии переменного непрерывного метода тренировки на развитие выносливости юных футболистов разработана специальная методика для футболистов 15-16 лет.

### **Типы выносливости**

Как в практике, так и в научной литературе выделяют понятия общей выносливости и специальной выносливости. Специфика, той или иной работы всегда накладывает отпечаток на структуру и соотношение механизмов энергообеспечения, механизмов экономизации, функциональной устойчивости, т.е. факторов, определяющих уровень выносливости. Тем не менее, принято считать, что общая выносливость – это способность

длительное время выполнять динамическую работу умеренной мощности, вовлекающую большое количество мышечных групп. Воспитание любого вида выносливости, в первую очередь, начинается с воспитания общей выносливости.

**Общая выносливость.** Совершенно очевидно, что тот, кто в состоянии проявить выдающуюся выносливость в каком-либо виде деятельности, требующем активного участия основных функциональных систем организма, с большой вероятностью сможет продемонстрировать её и в других видах деятельности. Например, человек, выносливый в длительном гладком беге, бывает практически столь же выносливый в аналогичных по продолжительности видах передвижения: беге на лыжах, плавании, езде на велосипеде. Конечно же, при условии, что он примерно в одинаковой мере владеет навыками всех этих способов передвижения. Даже при значительном различии видов деятельности выносливость, развитая посредством упражнений в каком-либо одном из них, может проявляться и в других. Следовательно, под общей выносливостью, в широком смысле, уместно понимать совокупность функциональных свойств организма, составляющих неопределённую, общую основу проявления выносливости в различных видах деятельности.

Общей выносливостью, в узком смысле, чаще всего принято называть выносливость, проявляемую в относительно длительной работе при функционировании всех основных мышечных групп. Основу общей выносливости составляют аэробные процессы энергообеспечения (прежде всего ёмкость аэробных процессов).

Показателями общей выносливости футболиста являются:

- способность поддерживать заданный темп игры до последней минуты матча;
- стабильность скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры и особенно в конце каждого тайма;
- сохранение на высоком уровне в течение всей игры точности выполнения игровых приёмов.

Основными средствами воспитания общей выносливости является длительная работа – походы, кроссы, велопробеги, гребля, ходьба на лыжах, плавание. Общая выносливость служит фундаментом для приобретения и удерживания на высоком уровне специальной выносливости.

**Специальная выносливость.** Одним из ведущих двигательных качеств, в структуре подготовленности футболистов, является специальная выносливость, уровень проявления которой в значительной степени определён энергетическими возможностями организма.

Специальная выносливость футболиста характеризуется внешне различными интегральными показателями:

1. Стабильностью выполнения специфических технических действий (передач, ударов, приёмов мяча и т.д.)
2. Степенью сохранения и увеличения целесообразной двигательной активности.

Высокий уровень специальной выносливости обеспечивается комплексным проявлением отдельных способностей и свойств, её определяющих, в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности

Типами специальной выносливости являются скоростная, скоростно-силовая, координационная.

Скоростная выносливость – это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные требования к скоростным параметрам движений и совершается в силу этого в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена. Основным внешним показателем скоростной выносливости является время, на протяжении которого удаётся поддерживать заданную скорость, либо темп движений или соотношение скоростей, достигаемых на частях дистанции: чем меньше разница скоростей, тем выше степень скоростной выносливости, при условии, что дистанция в целом преодолевается в полную силу. Скоростная выносливость во многих случаях тесно связана с силовой выносливостью. Применительно к футболу скоростная выносливость рассматривается как способность эффективно выполнять скоростные действия в течение всего матча.

Скоростно-силовая выносливость представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных скоростных и силовых напряжений. Например, о проявлении скоростно-силовой выносливости можно говорить, если футболист совершает упражнения "до отказа" с внешним отягощением, либо выполняет упражнения, где после каких-либо ускорений, двигательных действий идут удары на силу и точность по воротам, в единоборствах партнёров (ведение, обводка, отбор выбиванием мяча в подкате).

Координационная выносливость проявляется в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям. Такая выносливость демонстрируется, например, в выполнении различных финтов, обманных приёмов, ведении мяча в футболе, баскетболе, гандболе, также в процессе многоактных состязаний по гимнастическому многоборью, при выполнении многочисленных сложных технико-тактических действий в спортивных играх.

### **Средства и методы развития выносливости**

Тесная взаимосвязь особенностей механизмов утомления человека, которые определяют его устойчивость к утомлению, определяют средства и методы исследования и оценки выносливости человека. Определение степени утомления в зависимости от времени и интенсивности работы отражает степень развития выносливости человека. Основные критерии наступления утомления можно разделить на косвенные и прямые, внутренние и внешние. В той или иной степени показывают степень утомления частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания, количество кислот в крови, потоотделение, изменения самочувствия по внешним данным, температура кожи, изменения интенсивности работы, изменение качества координации движений, время реакций и т.д.

Проявление выносливости определяется целым рядом факторов:

- уровень технической подготовленности (высокий уровень сформированности рациональной техники позволяет расходовать меньшее количество энергии на выполнение упражнений),
- способность нервных клеток длительное время поддерживать определенный уровень возбуждения,
- уровень включения порога охранного торможения (сбережения части физиологических резервов, необходимых для выживания организма),
- работоспособность органов кровообращения,
- экономичность обменных процессов,
- количество и качество энергетических ресурсов организма,
- слаженность различных физиологических функций,
- способность бороться с субъективными ощущениями утомления при помощи волевых усилий и т.д.

### **Средства совершенствования общей выносливости**

Необходимо отметить, что добиться максимального развития выносливости только за счёт футбола трудно из-за того, что в одном занятии одновременно совершенствуются разные, часто отрицательно взаимодействующие энергетические механизмы. Поэтому необходимо избирательно воздействовать на каждый из них, добиваясь максимально возможного тренировочного эффекта, и таким образом избирательно совершенствовать тот или иной вид выносливости.

Для развития выносливости применяют общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные и игровые упражнения. При этом основными требованиями ко всем упражнениям являются достаточно длительное их выполнение, относительно полная мобилизация возможностей организма, достижение выраженного утомления.

В связи с тем, что в футболе много различных приёмов в самых разнообразных условиях, к выносливости предъявляются самые высокие требования.

В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения, заимствованные из различных циклических и ациклических видов спорта, спортивных игр, упражнения на силовых тренажёрах. Эти упражнения могут включать в работу большую часть мышечного аппарата или носить частичный характер.

Эффективность различных упражнений во многом зависит от таких компонентов, как продолжительность, интенсивность работы и характер пауз, отдыха между упражнениями, общее количество повторений, серий.

Основным упражнением чисто аэробной направленности является кроссовый бег, продолжительность которого колеблется от 15 до 60 минут. Рельеф дистанции и интенсивность бега подбираются таким образом, чтобы ЧСС футболистов в упражнениях не превышала 150 уд/мин.

Наиболее эффективной при совершенствовании аэробных возможностей является не длительная работа умеренной интенсивности, а работа в виде кратковременных повторений с высокой, но не максимальной интенсивностью, разделённая небольшими интервалами отдыха.

Компоненты нагрузки могут быть следующими:

1. Интенсивность работы – выше критической (на уровне 75-85% от максимальной). К концу работы ЧСС должна достигать примерно 180 уд/мин. 17

• 2. Интервалы отдыха подбираются такие, чтобы работа начиналась при благоприятных изменениях после предшествующей работы: примерно 45-90с. Интервалы отдыха не должны быть больше 3-4 мин.

• 3. Характер отдыха – малоинтенсивная работа (ведение мяча, жонглирование мячом на месте, пробежка).

• 4. Число повторений, серий определяется наступающим утомлением, при котором снижается уровень потребления кислорода. ЧСС перед началом следующего повторения должна находиться в пределах 120-140 уд/мин.

Все эти упражнения для совершенствования выносливости используются как в течение всего занятия, так и в части его. Наибольший их объём должен быть в подготовительной части тренировки.

### **Средства развития специальной выносливости**

Специальную выносливость в футболе можно разделить на скоростную и координационную.

Для развития и совершенствования скоростной выносливости у футболистов необходимы два типа нагрузок. Первый тип представлен повторными упражнениями длительностью 3-9 сек. предельной интенсивности, выполняемыми через относительно укороченные интервалы отдыха. Например, 7 по 30-50 метров с отдыхом 10-30 сек между повторениями. Всего необходимо сделать 2-3 серии с интервалом отдыха между ними 4-5 минут.

При выполнении этого упражнения совершенствуются механизмы быстрого энергообеспечения и ресинтез (восстановление) внутримышечных анаэробных источников энергии.

Второй тип нагрузок представлен более разнообразными упражнениями:

• 1. Повторный бег на отрезках 100-600 м со стандартными интервалами отдыха.

• 2. Такой же бег, но с постепенно укорачивающимися интервалами отдыха.

• 3. Переменный бег, быстрые участки которого имеют длину не менее 100 м и пробегаются с околопредельной скоростью.

Соревновательные и игровые упражнения являются мощным, но недостаточным средством целостного совершенствования специальной выносливости. В этом случае наблюдается более глубокая мобилизация возможностей функциональных систем по сравнению с условием тренировки.

Координационная выносливость проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий. Методические аспекты повышения координационной выносливости разнообразны. Например, практикуют удлинение комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними. В футболе и других командных видах спорта (гандбол, баскетбол и т.д.) совмещают различные беговые упражнения с мячом, для того чтобы игрок, передвигаясь по полю или площадке, хорошо координировал с мячом. Для этого можно использовать разнообразные игровые упражнения, эстафеты с подключением мяча, ударов по воротам, обводки фишек или конусов.

### **Методы развития выносливости**

Для увеличения аэробных возможностей организма с помощью длительной ходьбы, бега, передвижения на лыжах, езды на велосипеде и других движений естественного циклического характера особенно широко пользуются методами слитного упражнения с умеренной нагрузкой и переменной интенсивностью.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также игровой и соревновательный метод. Каждый из них имеет свои особенности.

**Равномерный непрерывный метод.** Этим методом развивают аэробные способности в различных видах спорта, в которых выполняются циклические однократно-равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность 15-60 мин, ЧСС – 130-160 уд/мин.). Например: кроссы, пробежки.

**Переменный непрерывный метод.** Состоит в непрерывном движении с изменением скорости на отдельных участках движения. Этот метод отличается от равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы, характерной, например, для спортивных и подвижных игр, единоборств. В лёгкой атлетике и других видах спорта такую работу ещё называют «фартлек» ("игра скоростей"). В ней в процессе длительного бега выполняются ускорения на отрезках от 100 до 600 метров. Такая работа переменной мощности характерна для бега по холмам, футбольному полю либо другой местности. Поэтому её широко используют в своих тренировках не только лыжники, бегуны на средние и длинные дистанции, но и футболисты. Организм работает в смешанном аэробно-анаэробном режиме. В связи с этим колебания скоростей или интенсивности упражнений не должны быть большими, чтобы не нарушался преимущественно аэробный характер нагрузки.

Переменный непрерывный метод предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости, и рекомендуется для хорошо подготовленных людей, спортсменов. Он позволяет развивать аэробные возможности, способности организма переносить гипоксические (недостаток кислорода) состояния и кислородные «долги», периодически возникающие в

ходе выполнения ускорений и устраняемые при последующем снижении интенсивности упражнения, приучает занимающихся «терпеть», т.е. воспитывает волевые качества.

Интервальный метод (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха является обычно ходьба либо медленный бег. Используется в ациклических и циклических видах спорта (плавание, лыжи, бег и др.).

Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований. Это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с настроением на победу или на достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.

Игровой метод подразумевает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения моментов, ситуаций, эмоциональности. Широкий выбор разнообразности в способах достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию инициативы, самостоятельности, творчества. Используя тот или иной метод для развития выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

Круговой метод (тренировка) – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая последовательное, поточное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – скоростной силы, силовой выносливости и скоростной выносливости. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от станции к станции, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу, в потоке. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг. Число повторений, в основном, может варьироваться от 1 до 3.

В физическом воспитании, круговая тренировка даёт возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Различают слитную «круговую тренировку» и интервальную.

Эффективным средством развития специальной выносливости, являются специальные подготовительные упражнения, т.е. определённые упражнения в своём виде спорта. Выполнение может быть в затруднённых, осложнённых, облегчённых и обычных условиях. Это упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

**Список информационных источников:**

- 1.Акрамов А.Р. Отбор и подготовка юных футболистов. – М.: ФКиС, 2002. – 103 с.;
- 2.Андружейчик М.Я. О взаимоотношениях различных задач в подготовке юных футболистов. – М.: ФКиС, 2006. – 219 с.;
- 3.Верхошанский Ю.В, Теория и методика спорта, 2007.-12с.;
4. Ермолов, Ю. В.Омский научный вестник / Ю. В. Ермолов // Влияние тренировочных микроциклов, направленных на развитие общей выносливости у юных футболистов 10-12 лет – 2011. - №6-102
5. Годик М.А., Колобов В.Н. Систематизация специальных упражнений футболистов. - М.: ГЦОЛИФК, 2008.- 39 с.;
6. Матвеев Л.П, Основы спортивной тренировки, 1997. – 97с.;
- 7.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2006. - 310 с.;
8. Мынарски В. Факторная структура координационных способностей детей и молодежи 8–18 лет // Теория и практика физической культуры. –1994. – № 10. – С. 29–35.
9. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой спортсменовМ.: Физкультура и спорт, 1982. – 266 с .
- 10.Ашмарин Б.Л. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 2004. – 280 с.;
11. Слимейкер Роб. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость, 2007. – 68с.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 1998. - 128 с .
13. Драндров Г.Л. Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты у футболистов 13-16 лет с учетом типологических свойств нервной системы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Омск, 2005. – 24 с.;
14. Шамардин А.И., Российский С.А., Солопов И.Н., Шамардин А.А. Функциональная подготовка в футболе 2010.- 41с.
15. Люкшинов Н.М. Состояние и тенденции развития современного футбола// // Футбол: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 20–24.
16. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И.А. Гуревич. - Минск: Образование, 2005. - 236 с.;
17. Солодков, А. С.Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта / А. С. Солодков // Физическая работоспособность спортсменов и общие принципы её коррекции (часть 1) – 2014. - № 3 (109)

**СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА  
В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ**

г. Ростов-на-Дону

**Иванов А.А.**  
студент 1 курса ГБПОУ РО «РОУОР»  
**Научный руководитель:**  
**преподаватель Шишкин С.А.**

Совершенствование методики развития силовых способностей является одной из актуальных проблем подготовки квалифицированных спортсменов.

Целью исследования является поиск наиболее эффективной методики скоростно-силовой подготовки гребца.

Одним из путей перспективного решения этой проблемы является подбор средств с оптимальным тренирующим воздействием для каждого этапа тренировки.

Последовательное использование средств с различными характерами нагрузки обеспечивает постоянное тренирующее воздействие, что способствует наращиванию силового потенциала спортсмена. При использовании силовых упражнений соблюдается принцип динамического соответствия, т.е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилий максимально приближающихся к специализируемому упражнению – гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы – гребки с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

### **Сила мышц человека.**

Понятие «сила» прежде всего физическое. В механике оно выражает меру взаимодействия сил, причину их движения, Поэтому в физическом смысле, как векторная величина, сила понимается в том случае, когда рассматривается количественная сторона взаимодействия человека с опорой, снарядом или другим внешним объектом. Иными словами, в данном случае через силу оценивается результат движения, его рабочий эффект.

Если речь идет об источнике движения, то, говоря о силе, имеют в виду способность человека производить работу, и эта способность выступает как причина перемещения тела или его отдельных звеньев. В данном случае речь идет о силе тяги мышц человека, т.е. явлении физическом.

Понятие сила используется как одна из качественных характеристик произвольных движений человека, решающих конкретную двигательную задачу. Здесь сила вместе с такими критериями, как быстрота, выносливость, ловкость и т.п., выступает как педагогическое понятие.

Нескончаемое разнообразие движений и решаемых ими задач привело к необходимости количественной оценки силового компонента внешних взаимодействий (средняя, максимальная, мгновенная сила, импульс силы, работа и мощность силы) и способности человека проявлять силу (абсолютная сила и относительная сила мышц, момент тяги мышц относительно сустава), а также дифференцированной сравнительной оценки силового компонента движений (быстрая и взрывная сила, скоростно-силовое движение, силовая выносливость и т.п.), отражающей качественную специфику движений и определяющей выбор соответствующих методов силовой подготовки. Все эти понятия неразрывно связаны между собой.

Силу человека можно определить как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. В случае преодолевающей работы под силами сопротивления понимают силу, направленную против движения, при уступающей работе, действующей по ходу движения. Как известно, мышцы могут проявлять силу

без изменения своей длины (статический, изометрический, режим), при уменьшении длины (преодолевающий, миометрический режим), при удлинении (уступающий, плиометрический режим)

### **1. Средства и методы силовой подготовки**

Эволюция взглядов на средства и методы силовой подготовки характерна периодическим повторением вполне определенного цикла в движении творческой мысли. Начало такому циклу дает, как правило, очередной успех в познании двигательного механизма спортивной техники, что помогает более точно определить средства силовой подготовки. Но по мере роста спортивных достижений эффект от применения этих средств становится все менее заметным. Тогда идут по пути увеличения их объемов, но вскоре убеждаются, что всему есть предел. И снова обращаются к анализу движений спортсменов, вооружившись более совершенной измерительной техникой. Так начинается новый цикл поисков, который, как правило, приводит к новому прогрессу в методике тренировки.

По мере роста силы и уровня физической подготовленности занимающихся все более явно обнаруживается зависимость прироста силы и ее специфической окраски от характера тренировки в связи со специфическим влиянием применяемых средств и методов на развитие качественных характеристик движений. (Н.В. Зимкин 1970г.)

Рост силы зависит также от уровня подготовленности спортсмена. В принципе, чем меньше подготовлен занимающийся, тем интенсивней прирост силы. Однако с повышением мастерства темп прироста силы уменьшается и может быть обеспечен только соответствующими средствами специального характера.

Некоторые особенности тренирующего эффекта силовых средств свидетельствуют о тех сложностях, с которыми сталкивается тренер, планируя содержание и направленность силовой подготовки спортсмена. Выведены некоторые обобщения (В.Ю. Верхошанский, 1988г.):

1. Тренирующий эффект любого средства снижается по мере роста уровня специальной физической подготовки спортсмена, тем более достигнутого с помощью этого средства.

2. Применяемые средства должны обеспечивать оптимальный по силе тренирующий эффект относительного текущего функционального состояния организма спортсмена.

3. Следы предыдущей работы изменяют тренирующий эффект любого средства.

4. Тренирующий эффект комплекса определяется не только и не столько суммой раздражителей, сколько их сочетанием, порядком следования и разделяющим их интервалом.

5. Состав средств специальной силовой подготовки в целом должен включать комплекс специфических раздражителей, обеспечивающих формирование требуемой для данного вида структуры силовой подготовленности с учетом конкретного уровня спортивного мастерства спортсмена.

Тренирующий эффект возникает в результате многократного и систематического повторения комплекса средств. Вся сумма содержащихся в нем специфических воздействий на организм спортсмена понимается как тренировочная нагрузка. (С.В. Каледин 1971г.)

Нагрузка приводит к успеху, если средства, составляющие её, обладают достаточным тренирующим эффектом, т.е. способны вызвать в организме определенные приспособительные реакции. Особенно это имеет значение для спортсменов высшей квалификации, поскольку те средства и методы, которые они использовали на предыдущих этапах подготовки, уже не способны обеспечить необходимый уровень прироста силы (А.Е. Мюллер 1975г.)

Следующий шаг – определение адекватного метода, т.е. способа использования средств, исходя из специфики двигательного режима, присущего данному организму, и вида спорта, задач текущего этапа тренировки и т.д. Весьма перспективным для совершенствования методики специальной силовой подготовки спортсменов представляется реализация принципа системного применения средств, исходя из задачи получения необходимого кумулятивного (совокупного) тренировочного эффекта.

По степени соответствия режиму работы организма при выполнении соревновательного упражнения имеет смысл выделить три группы средств СФП (В.Ю. Верхошанский 1977г.):

а) специфические – различные формы и варианты выполнения основного спортивного упражнения с задачей приспособления организма к режиму его работы в условиях соревнований;

б) специализированные – адекватные соревновательным условиям по наиболее существенным двигательным и функциональным параметрам режима работы организма, играющие основную роль в развитии процесса его МВС;

в) неспецифические – формально не соответствующие соревновательному упражнению по двигательной организации, но способствующие развитию функциональных возможностей организма в требуемом направлении; их задача заключается в усилении тренирующего эффекта специализированных средств за счет дополнительного избирательного воздействия на те или иные физиологические системы и функции организма.

## **2. Методы силовой подготовки.**

Проблема рационализации методики силовой подготовки неизбежно приводит к необходимости классификации методов развития мышечной силы. Существуют несколько методов развития абсолютной мышечной силы.

### **Метод повторных усилий.**

Метод повторных усилий заключается в повторном поднимании отягощения, вес которого постепенно увеличивается в соответствии с ростом силы мышц. Разновидностью метода повторных усилий является метод прогрессивного возрастающего сопротивления. Вначале определяется вес, который можно поднять 10 раз подряд (он обозначается как 10 ПМ, т.е.

повторный максимум). Тренировочный сеанс состоит из трех подходов с 10 медленными повторениями в каждом. В первом подходе берется вес, равный половине веса 10 ПМ. Во втором –  $\frac{3}{4}$  от 10 ПМ, и в третьем – полные 10 ПМ. Прогрессивное увеличение сопротивления имеет практическую ценность для развития силы и выносливости. (С.А. Линдervольд 1952г.)

### **Ударный метод или работа на тренажерах**

Идея этого метода заключается в то, чтобы стимулировать мышцы ударным растяжением, предшествующим активному усилию. Для этого следует использовать не отягощение, а его кинетическую энергию, накопленную им при свободном падении с определенной высоты. При выполнении упражнения ударного характера необходимо учитывать следующее (А.А. Сема, А.А. Асканзий, А.Т. Лазарев, 1983г.):

1. Величина ударной нагрузки определяется весом груза и высотой его свободного падения. Оптимальное сочетание того и другого подбирается в каждом конкретном случае, однако преимущество всегда следует отдавать высоте, нежели большему весу.

2. Амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах. Поэтому исходная поза (имеется в виду углы в суставах) должна соответствовать положению, при котором начинается рабочее движение в специализированном упражнении.

3. Ударной тренировке должна предшествовать хорошая разминка с интенсивной проработкой рабочих групп мышц.

4. Дозировка ударного упражнения не должна превышать ориентировочно 5-8 движений в одной серии. Более точно её величина определяется с учетом используемого груза и уровня подготовленности занимающихся.

Ударный метод развития взрывной силы и реактивной способности мышц в значительной мере решает проблему экономизации тренировки, так как обеспечивает достижение высокого уровня специальной подготовленности при минимальных затратах времени.

Ударный метод развития взрывной силы мышц уже занял прочное место в спортивной практике. Его применяют многие выдающиеся спортсмены.

### **3. Тренировка силовых качеств.**

Для гребли характерно сложное взаимоотношение между силой, скоростью сокращения мышц и их выносливостью. Каждое из этих качеств, взятое в отдельности, оказывает большое влияние на работоспособность, Но максимальный эффект достижим при их оптимальном комплексном сочетании.

Целесообразно различать три формы проявления силовых качеств. Их обозначают как «максимальная сила», «скоростная сила», «силовая выносливость».

Максимальная сила – это наивысшая сила, которую способен развить организм при максимальном произвольном мышечном сокращении.

Скоростная сила – это способность организма преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

Силовая выносливость – это способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе.

В академической гребле необходима большая доля максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений и их выносливостью

Чем быстрее сокращаются мышцы при приложении к веслу максимального усилия гребцом, тем эффективнее его влияние на скорость лодки, что может позволить сократить длительность проводки при оптимальной длине гребка.

В академической гребле чаще обращают внимание на развитие силовой выносливости (в юношеском возрасте) и мало уделяют внимания развитию максимальной силы. Однако практика показывает, что и над развитием максимальной силы необходимо работать, так как повышение уровня максимальной силы может эффективнее сказаться на работоспособности, подтверждением чему может служить пример, когда спортсмены, прошедшие одинаковую тренировку на выносливость, были подвергнуты контрольному тесту: рывку штанги руками лежа на доске.

Группы	Поднятый максимальный вес (в среднем), кг	Количество непрерывных подъемов «до конца» штанги весом 25 кг в темпе 35 дв/мин (в среднем), раз
А	65	100
Б	50	70

Спортсмены, включенные в группу «А», выполнили стайерское упражнение, расходуя на каждый подъем  $25 \times 100 / 65 = 38\%$  своей максимальной силы, спортсмены из группы «Б» – 50%. Очевидно, что переутомление тем значительнее, чем большая часть максимальной силы используется в каждом движении.

Максимальная сила растет быстрее в ходе специальных силовых упражнений с отягощениями. Обуславливается это тем, что в ходе таких упражнений можно добиваться более высокого напряжения отдельных групп мышц (влияние скорости лодки отсутствует). Каждая мышца в зависимости от её возможностей может нагружаться отдельно от других; нагрузки становятся соизмеримыми, что позволяет дозировать их в зависимости от роста достижений.

Наряду с упражнениями, развивающими отдельные группы мышц, надо в первую очередь использовать такие, которые имеют сходство с движением гребца в лодке (гребля с тормозным сопротивлением, тренажеры, гребные эргометры). Такие упражнения не должны существенно различаться по своей структуре, силовым или временным отношениям. Соответствующие мышцы и мышечные группы при этом должны упражняться в условиях типичных для них частных целостных координации.

Нагрузки со средней силой напряжения мышц и с большим объемом развивают в комплексе максимальную силу, её скоростную характеристику и силовую выносливость. Такие нагрузки необходимо применять в течение всего года, так же как и специальную тренировку на силовую выносливость в лодке. Максимальная сила является базовым качеством для силовой выносливости.

Подбор различных силовых упражнений обуславливается требованиями академической гребли к силовым способностям спортсмена индивидуальным состоянием тренированности и целью силовой тренировки в отдельных периодах. В переходном периоде и на I этапе подготовительного периода преобладают, как правило, общеразвивающие силовые упражнения. В дальнейшем, в ходе подготовительного периода и в соревновательном периоде, силовая тренировка приобретает более специализированный характер.

Основным методом развития силовых качеств является изотонический (динамическая работа). Существует также изометрический метод силовой тренировки, направленный на достижение высокого уровня напряжения мышц при сопротивлении, не позволяющем мышце сократиться. В основном такого рода упражнения ведут к росту максимальной силы. Имеются основания полагать, что этот метод оказывает более значительное влияние на развитие силовых качеств у начинающих спортсменов, нежели у хорошо тренированных. Он может рассматриваться как дополнительный к изотоническому методу силовой тренировки.

#### 1. Основные упражнения для развития силовых качеств:

- Упражнение с использованием упражнения со штангой (тяга лежа штанги руками лежа на доске, приседание со штангой на плечах, жим ногами в положении сидя, тяга штанги от пола ногами, подрыв штанги до уровня груди или взятие на грудь, наклоны спиной на высоком гимнастическом козле), прыжки с гирей и др.

- Упражнения с использованием других снарядов (медицинболы, мешки с песком и т.п.).

- Упражнения на гимнастических снарядах (шведская стенка, кольца, брусья и т.п.).

- Упражнения на различных специальных тренажерах и устройствах.

#### 2. Упражнения для развития скоростной силы (важно вместе с максимальной силой развивать и скорость сокращения разгибателей ног:

- Тройной прыжок с места или короткого разбега.
- Серии прыжков с двух ног.
- Бег прыжковой в гору.
- Наскоки и перепрыгивания через предметы.
- Другие упражнения.

#### 3. Специальная силовая подготовка в лодке:

- Ускорение с места с максимальным вложением силы.

- Гребля по номерам.
- Гребля с тормозным устройством.
- Гребля в бассейне с большим вложением силы.

### **Расчет нагрузок для изотонической силовой тренировки.**

#### **1. Развитие максимальной силы:**

- Интенсивность воздействия – 5-10 повторных движений, 90-95% от максимального веса;
- Количество серий – 4-6 серий;
- Темп - низкий;
- Характер – взрывной;
- Отдых – до полного восстановления;

Тренировка локальная, т.е. все серии выполняются сразу в каждом упражнении. Рекомендуется применять в объемных микроциклах.

Максимальные силовые возможности (результат контрольной тренировки)	% от результата контрольной тренировки	Нужно в тренировке
Максимальная сила 80 кг с весом 90-95% от максимального – 5-10 повторных движений	90-95 50-75	70-75кг 2-5раз

Формула тренировки: 6 упр. x (5раз 70 кг) x 3серии. Всего 90 движений за тренировку.

1. Взятие штанги на грудь (3x5 движений с весом 90-95% от макс.)
2. Упражнение для мышц живота (то же)
3. Жим штанги руками лежа на доске (то же)
4. Упражнение для мышц спины (-/-)
5. Упражнение для ног (-/-)
6. Тяга штанги руками лежа на доске (-/-)

2. Комплексное развитие максимальной силы, её скоростной характеристики и силовой выносливости:

- Интенсивность воздействия 20-25 повторных движений с весом 70% от максимального без перерыва;
- Величина серий 65-75% от максимального количества повторений;
- Количество серий 3-5 при 7-10 упражнениях;
- Темп средний;
- Характер взрывной;
- Отдых произвольный;

Тренировка локальная, т.е. все серии выполняются сразу в каждом упражнении. Движения непрерывные, не отпуская груза на пол. Рекомендуется применять в объемных микроциклах.

Максимальные силовые возможности гребца (результат)	% от результата контрольной	Нужно в тренировке
---	-----------------------------	--------------------

контрольной тренировки	тренировки	
Максимальная сила 80кг с весом 70%от максимального, 20-25 повторных движений	70 65-75	55кг 10-19раз

Формула тренировки: 7 упр. x (10раз x 55кг) x 5 серий. Всего 350 движений за тренировку.

**СЕКЦИЯ 6**  
**ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ**  
**КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---

**ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**  
**В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

*г. Ростов-на-Дону*

**Скорнякова С.П.**  
**преподаватель ГБПОУ РО «РОУОР»**

Развитие физической культуры и спорта в России, в настоящее время является приоритетной функцией государства. Физическое и интеллектуальное развитие человека, общества, формирование здорового образа жизни нации в целом, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития находятся в непосредственной зависимости от правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации, его совершенствования. В связи с этим исследование системы нормативного правового обеспечения физической культуры и спорта в России на современном этапе представляется актуальным.

Цель данной статьи: дать характеристику основной нормативно-правовой базы в сфере физкультуры и спорта.

Задачами законодательства РФ в сфере физической культуры и спорта являются:

- обеспечение и защита права граждан на занятия физической культурой и спортом;
- создание правовых гарантий для функционирования и развития системы физической культуры и спорта в РФ;
- определение прав, обязанностей и ответственности лиц в области физической культуры и спорта, а также правовое регулирование их отношений в данной сфере.

Законодательство, регулирующее физическую культуру и спорт, включает в себя Конституцию РФ, федеральные конституционные законы, федеральные законы, указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, нормативные правовые акты федеральных органов исполнительной власти, законы и иные нормативные правовые акты высших органов государственной власти субъектов Российской Федерации, нормативные правовые акты органов местного самоуправления, локальные нормативные акты, общепризнанные принципы и нормы международного права и международных договоров Российской Федерации.

Этот вид общественных отношений представляет собой самостоятельный предмет регулирования комплексной отрасли спортивного права.

Высшим нормативно-правовым актом, главным документом в Российской Федерации является Конституция Российской Федерации. Она установила положение о том, что общепризнанные принципы и нормы международного права и международные договоры РФ – это часть её правовой системы [1].

Главным актом международно-правового характера, который регулирует вопросы физической культуры и спорта, является Международная хартия физического воспитания и спорта 1978 г. Она закрепляет положение о том, что физическое воспитание и спорт – это основное право каждого человека на доступ к физическому воспитанию и спорту, необходимому для развития его личности. Право развития своих способностей путем физического воспитания и спорта должно быть гарантировано как в рамках системы образования, так и в других аспектах общественной жизни. Также к иным международным актам относят Спортивную хартию Европы 1992 [1].

Основной закон Российской Федерации является основным правовым источником, регулирующим физическую культуру и спорт. В ч. 2 ст. 41 Конституции РФ провозглашено, что в России финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, поощряется деятельность, способствующая развитию физической культуры и спорта [1]. Вместе с тем положение ч. 1 ст. 72 Конституции РФ относит регулирование общих вопросов физической культуры и спорта к совместному ведению Российской Федерации и ее субъектов.

Основным Федеральным законом, регулирующим вопросы физической культуры и спорта, является ФЗ 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Он наиболее детально дает и раскрывает понятийный аппарат, указывает основные принципы законодательства о физической культуре и спорта, устанавливает полномочия РФ, её субъектов и муниципальных образований в сфере физической культуры и спорта. [4]. К иным федеральным законам относится, в частности, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», содержащий, например, нормы особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта [5].

Подзаконные акты также регулируют правоотношения в сфере физической культуры и спорта.

Президент РФ может принимать указы и распоряжения, которые призваны дополнять и конкретизировать основное законодательство о физкультуре и спорте. Таковыми, например, являются указы Президента РФ: Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» и Указ Президента РФ от 28 июля 2014 г. N 533 «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

Правительство РФ, в свою очередь, издаёт приказы, утверждающие стандарты спортивной подготовки по различным видам спорта, а также правила видов спорта. Эту деятельность осуществляет в первую очередь Министерство спорта РФ. Иные уполномоченные на то Правительством РФ федеральные органы исполнительной власти (например, различные федеральные агентства) также осуществляют государственную политику в сфере физкультуры и спорта. Необходимо отметить, что особое место в системе нормативных правовых актов Правительства РФ занимают утверждаемые его постановлениями положения о государственных органах управления физической культурой и спортом и их полномочиях, а также федеральные целевые программы и концепции в исследуемой области социальной сферы.

В систему нормативных актов, регулирующих отношения в сфере физической культуры и спорта, входят законодательные и иные акты субъектов Российской Федерации, а также нормативные правовые акты органов местного самоуправления, принимаемые по вопросам, отнесенным к их компетенции. Источниками регулирования отношений в области физической культуры и спорта в Российской Федерации являются и корпоративные нормативные акты физкультурно-спортивных организаций и их объединений (ассоциаций, лиг и т.д.), принимаемые в соответствии с порядком, закрепленным в их учредительных документах.

Отношения в сфере физической культуры и спорта регулируются нормами различных отраслей права: гражданского, трудового, административного и уголовного.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что отношения в сфере физической культуры и спорта регулируются российским законодательством на всех уровнях достаточно содержательно. Совершенствование правового регулирования в этой области является важнейшей задачей нашего государства.

#### **Список информационных источников**

1. Андреев, С. А. Сборник международных нормативных актов / С. А. Андреев. – М.: Стар, 2011. – 356 с.

#### **Законодательные материалы**

1. Конституция Российской Федерации // СЗ РФ. – 2009. – № 4. – Ст. 445.
2. Постановление Правительства Российской Федерации «О Министерстве спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации» от 29 мая 2008 г. № 408 // СЗ РФ. – 2008. – № 24. – Ст. 3466.
3. Распоряжение Правительства РФ от 15 сентября 2005 г. № 1433-р «Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы»// СЗ РФ. – 2005. – № 38. – Ст. 3866.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // СЗ РФ. – 2007. – № 51. – Ст. 4169.
5. Федеральный закон от 29 дек. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 29 июля 2017 г.) «Об образовании в Российской Федерации» // Собр. законодательства РФ. — 2012. — 31 дек. № 53 (ч. 1).

# ОСОБЕННОСТИ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРУДА ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*г. Ростов-на-Дону*

**Медведева М.И.**

**студентка 3 курса ГБПОУ РО «РОУОР»**

**Научный руководитель:**

**преподаватель Сергиенко Н.И**

Педагогический работник – один из важнейших субъектов образовательных отношений. В последние годы актуальной задачей политики государства стало превращение образования в движущую силу социально-экономического развития нашей страны, механизм повышения конкурентоспособности, а также усиление роли преподавателя в этом процессе и законодательное оформление его правового статуса.

Проанализировав основные понятия, приведенные в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации», можно сформулировать определение понятия «педагогический работник» с точки зрения специфики образовательной организации. Педагогический работник общеобразовательной организации – это физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность по образовательным программам начального общего, основного общего и (или) среднего общего образования, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности.

Правовое регулирование труда педагогических работников имеет свои особенности, одной из которых является сочетание единства и дифференциации в правовом регулировании, выражающееся в наличии норм как общего характера, так и регулирующих труд отдельных категорий работников. Система внутригосударственных источников, регулирующих отношения в сфере образования, формируется на трех уровнях: федеральном, региональном (уровне субъекта Российской Федерации) и местном (муниципальном). Существующая на данный момент трехуровневая система «внутригосударственных» источников образовательного права сформировалась сравнительно недавно – с 1 января 2006 г., когда вступил в силу Федеральный закон от 31.12.2002 № 199-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием разграничения полномочий». Действовавшая до этого редакция ст.1 Федерального закона «Об образовании» предполагала возможность нормативно-правового регулирования отношений в области образования только на федеральном уровне.

На федеральном уровне законодательная основа правового регулирования отношений в сфере образования представлена:

- 1) Конституцией РФ;
- 2) Законом РФ от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании»;

- 3) Федеральным законом от 22.08.1996 № 125-ФЗ «О высшем и послевузовском профессиональном образовании»;
- 4) иными «профильными» федеральными законами, т.е. законами, принятыми для регулирования отношений, складывающихся исключительно в области образования;
- 5) «непрофильными» законами, содержащими отдельные нормы, регулирующие отношения в сфере образования.

Региональные источники образовательного права, регулирующие отношения в сфере образования, принимаются соответствующими государственными органами субъектов Российской Федерации в рамках компетенции, установленной для субъектов Федерации в области высшего и послевузовского профессионального образования. Эти источники, как и федеральные источники образовательного права, представлены законодательными актами (законами субъектов Российской Федерации) и принятыми в соответствии с ними подзаконными нормативными актами.

В настоящее время общественные отношения в сфере образования на федеральном уровне регулируются нормами Конституции Российской Федерации, Закона Российской Федерации «Об образовании» и Федерального закона «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», а также нормами других законодательных актов, затрагивающих отдельные вопросы образовательной деятельности в регионе.

Основным источником регулирования труда и трудовых отношений в РФ является Трудовой кодекс Российской Федерации – основной систематизированный законодательный акт, регулирующий трудовые отношения в РФ. Документ подписан Президентом РФ 30 декабря 2001 г. (№ 197-ФЗ), с 1 февраля 2002 г. вступил в силу. 6 октября 2006 г. введен в действие ФЗ от 30 июля 2006 г. № 90-ФЗ, которым в ТК РФ внесен ряд существенных изменений. Действующий ТК РФ состоит из 6 частей, 14 разделов, 62 глав, 438 статей.

ТК РФ содержит нормы, цель которых – создать благоприятные условия труда, обеспечить защиту прав и интересов работников и работодателей, а также необходимую правовую базу для изменения правового характера трудовых отношений. В нем впервые закреплена недопустимость какой бы то ни было дискриминации в трудовых отношениях. Введен запрет на принудительный труд. ТК РФ установил ответственность работодателя за задержку заработной платы. Такая задержка отнесена к категории принудительного труда. Помимо уголовной и административной ответственности введена материальная ответственность.

С ТК РФ тесно переплетается федеральный закон «Об образовании». В нем происходит отражение правового регулирования труда педагогических работников. Иными словами, он отражает содержание трудового кодекса, но и включает в себя должностные обязанности педагогических организаций.

Нормативно-правовое регулирование труда педагогических работников осуществляется гл. 52 ТК РФ, Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а на локальном уровне актами,

объединяющими общие и специальные нормы правового регулирования каждой образовательной организации, которыми являются Устав и Коллективный договор.

В соответствии с ч. 1 ст. 331 ТК РФ к педагогической деятельности допускаются лица, имеющие образовательный ценз, который определяется ст. 46 Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Требования к образовательному цензу лиц, допускаемых к педагогической деятельности, конкретизированы в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов, служащих, причем не только к квалификации и стажу работы, но и к профилю полученной специальности.

По мере введения профессиональных стандартов в системе образования единые квалификационные справочники должностей руководителей, специалистов, служащих будут отменяться, а требования к педагогическим работникам будут указаны в профессиональных стандартах.

Между тем некоторые граждане, проходящие по образовательному цензу, не смогут работать педагогами. Согласно ст. 331 ТК РФ имеются ряд ограничений на занятие педагогической деятельностью.

Ст.21 Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» регламентирует вопросы образовательной деятельности лиц, имеющих право на ее ведение, и общие требования к ее осуществлению.

Ст.47 Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» определяет права и обязанности педагогических работников в образовательной сфере, а также гарантии их реализации.

Ст.48 Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» раскрывает суть обязанностей и ответственности педагогических работников.

Трудовые отношения педагогического работника с образовательной организацией осуществляются на основании трудового договора, правила, заключения которого установлены гл. 10, 11 ТК РФ. Содержание трудового договора определено ст. 57 ТК РФ.

Продолжительность рабочего времени педагогических работников установлена ст. 91 ТК РФ. Продолжительность рабочего времени не может превышать 40 часов в неделю. Для педагогов предусмотрена сокращенная продолжительность рабочего времени – не более 36 часов в неделю (ст. 333 ТК РФ). Периоды каникул обучающихся, не совпадающие с ежегодными оплачиваемыми основными и дополнительными отпусками преподавателей, являются рабочим временем.

В зависимости от должности или специальности педагогических работников с учетом особенностей их труда продолжительность рабочего времени (нормы часов педагогической работы за ставку заработной платы), порядок определения учебной нагрузки, оговариваемой в трудовом договоре, основания ее изменения, случаи установления верхнего предела учебной нагрузки педагогических работников определены Приказом Министерства

образования и науки Российской Федерации от 22.12.2014 года № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

Режим рабочего времени и времени отдыха педагогов определяется с учетом режима деятельности образовательного учреждения и устанавливается правилами внутреннего трудового распорядка учреждения, графиками работы, коллективным договором, разрабатываемыми в соответствии с ТК РФ, и иными нормативными правовыми актами (Приказ Министерства образования и науки РФ от 11 мая 2016 г. № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»).

На основании ст. 334 ТК РФ педагогическим работникам полагается ежегодный основной удлиненный оплачиваемый отпуск. Продолжительность отпуска определена в Постановлении Правительства РФ от 14 мая 2015 г. № 466 «О ежегодных основных удлиненных оплачиваемых отпусках», в котором так же удалось сохранить удлиненные оплачиваемые отпуска для большинства работников, для которых они предусматривались ранее.

С целью поддержки педагогических работников, работающих и проживающих в сельской местности, устанавливаются меры социальной поддержки, а именно – компенсация расходов на оплату жилых помещений, отопления и освещения. Кроме того, законодатель дает право органам государственной власти субъектов Российской Федерации устанавливать дополнительные меры поддержки молодым специалистам, чаще всего в виде дополнительных денежных доплат, предоставления льготных ипотечных кредитов и т.п.

Таким образом, нормативно-правовая база учитывает труд педагога и социальную значимость педагогической деятельности, высокий уровень ответственности и серьезные психоэмоциональные нагрузки, с которыми неизбежно связана ежедневная работа педагога.

#### **Список информационных источников:**

1. Бородулина Т.П. Правовое регулирование труда педагогических работников в Российской Федерации: учебное пособие / Т.П. Бородулина, Т.Л. Платунова. Барнаул : АлтГПУ, 2018 103 с.
2. Трудовой кодекс Российской Федерации (в ред. федеральных законов [от 24.07.2002 n 97-фз](#), ... , [от 22.11.2021 n 377-фз](#), [от 25.02.2022 n 27-фз](#))
3. Хазова, С. А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту. - М. Акад. естествознания, 2017. - 91 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п		Стр.
1.	<b>СЕКЦИЯ 1 ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ</b>	4
2.	КИБЕРСПОРТ КАК ВИД СПОРТА: СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ <b>Гринько А.А.</b> <b>Научный руководитель: Голубева И.Н.</b>	4
3.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ MS EXCEL ДЛЯ ВЫЧИСЛЕНИЯ КОЭФФИЦИЕНТА КОРРЕЛЯЦИИ <b>Егоренков И.Г., Воробьев А.О., Лепихин Н.А., Синюхин М.М., Пятаков А.Д.</b> <b>Научный руководитель: Басинова А.А.</b>	10
4.	РЕГРЕССИОННЫЕ ЗАВИСИМОСТИ СПОРТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ <b>Зверев А.С., Чуркин Л.И., Гулин Д.А.</b> <b>Научный руководитель: Басинова А.А.</b>	14
5.	АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ <b>Киреева В.М.</b> <b>Научный руководитель: Касьяненко А.Н.</b>	19
6.	ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС <b>Коваленко А.В.</b>	22
7.	ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЛАВАНИИ <b>Логвиненко А. А.</b> <b>Научный руководитель: Путилина Н.П</b>	26
8.	ВИРТУАЛЬНАЯ И ДОПОЛНЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ В СПОРТЕ И ОБРАЗОВАНИИ <b>Перова В. С.</b> <b>Научный руководитель: Шестакова Т. Н</b>	29
9.	ОБРАБОТКА СТАТИСТИКИ ХОККЕИСТОВ СРЕДСТВАМИ ИКТ <b>Поляков П.А.</b> <b>Научный руководитель: Басинова А.А.</b>	32
10.	ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ <b>Вершинина Ю.В.</b>	35

11.	СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЯТИБОРЬЕ И ФУТБОЛЕ <b>Чахмахчев И.Н., Питинов М.Д., Научный руководитель: Шестакова Т.Н.</b>	39
12.	ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <b>Кунакбаева Э.И.</b>	42
13.	ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТРЕНЕРАМИ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ДЗЮДО В ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <b>Ходотова М.И.</b>	46
	<b>СЕКЦИЯ 2 СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, ЕГО СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА</b>	51
14.	МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ПЛАВАНИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ <b>Бабинцев Р.В. Научный руководитель: Корнеева Т.В.</b>	51
15.	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОТБОРА ПЛОВЦОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ <b>Устькачкинцев Ю.А., Сорокина Е.Ю.</b>	54
16.	ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В АСПЕКТЕ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА ПО ФУТБОЛУ <b>Потякин Д. А., Научный руководитель: Андреева Н.Н.</b>	58
17.	МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА <b>Гибазов Ф.И</b>	65
18.	ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ГРЕБЦОВ-КАНОИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ <b>Шевцов И. Д. Научный руководитель: Титаренко Р.В.</b>	67
19.	СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ <b>Небежко З.Ю. Научный руководитель: Ракачева Н.С.</b>	70

20.	АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ К ОТВЕТСТВЕННОМУ СТАРТУ <b>Хмелёва Е.П.</b>	73
	<b>СЕКЦИЯ 3 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ</b>	78
21.	ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛЫ ДЗЮДОИСТОВ <b>Егорова М.А.</b>	78
22.	ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В ГИМНАСТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИНАХ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ <b>Коржова Е.Р.</b> <b>Научный руководитель: Титаренко Р. В.</b>	83
23.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОЙ ГИПОКСИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ <b>Махнова А.В.</b> <b>Научный руководитель: Титаренко Р. В.</b>	86
24.	ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ <b>Спевакова А.К.</b> <b>Научный руководитель: Титаренко Р. В.</b>	89
	<b>СЕКЦИЯ 4 ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b>	92
25.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ <b>Жуков Д.С.</b> <b>Руководитель: Алферова М.Г.</b>	92
26.	К ВОПРОСУ О ЗНАЧЕНИИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ФОРМИРОВАНИИ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ <b>Муслимова К.К., Зиновьева А.Е., Исмагилова Л. И.</b> <b>Научный руководитель: Загртдинова Л.Р.</b>	97
27.	ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НА ПСИХИКУ И НАСТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА <b>Кечин В.В.</b> Научный руководитель: Сабурова Т.Е.	102
28.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ В ХОККЕЕ <b>Митюхин А.А.</b> <b>Научный руководитель: Басинова А.А.</b>	106

29.	РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <b>Блинова И.И.</b>	109
30.	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ <b>Руденко Г.Л.</b>	114
31.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ 16- 17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО <b>Салимова А.А</b> <b>Научный руководитель: Болтиков Ю.В.</b>	117
32.	САМОКОНТРОЛЬ НА УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ <b>Костина Е.А.</b> <b>Научный руководитель: Блинова И.И.</b>	120
33.	ВЫЯВЛЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ <b>Алтынцев В.В.</b> <b>Научный руководитель: Алтынцева А.Г.</b>	123
34.	ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ТРУДОУСТРОЙСТВА ВЫПУСКНИКОВ УОР <b>Морозова О.Н.</b>	127
35.	РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ВЕЛОСПОРТЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ <b>Шипунов В.В.</b> <b>Научный руководитель: Калякина Е.П.</b>	130
	<b>СЕКЦИЯ 5</b> <b>ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРИ</b> <b>ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ</b>	135
36.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ <b>Бойченко С.И.</b> <b>Научный руководитель: Корнеева Т.В.</b>	135
37.	ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ <b>Преподаватель к.п.н., доцент Гаврилов А.В.</b>	139
38.	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ- ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ <b>Кайибанда И. В.</b> <b>Научный руководитель: Гаврилов А.В.</b>	143

39.	СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ <b>Пуголовкина К.Е.</b> <b>Научный руководитель: Шишкин С.А.</b>	145
40.	СПОРТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ <b>Крупская С. А.</b> <b>Научный руководитель: Курило М.В.</b>	150
41.	ДИСТАНЦИОННЫЕ УЧЕБНЫЕ КУРСЫ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ <b>Крыжка Ю.В.</b>	156
42.	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ <b>Кулиничев Д. С.</b> <b>Научный руководитель: Корнеева Т.В.</b>	159
43.	ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ <b>Легкая Н.М.</b>	163
44.	ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ <b>Лихоманова А.В.</b> <b>Научный руководитель: Корнеева Т.В.</b>	167
45.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО СПОРТИВНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВОМЕРНОГО ПОВЕДЕНИЯ <b>Маргорина Л.А.</b>	172
46.	ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА <b>Матова Е. Л., Петров А. А.</b>	175
47.	РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФУТБОЛЕ <b>Симонян А. В.</b> <b>Научный руководитель: Шишкин С. А.</b>	179
48.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ УЧЕБНИКОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <b>Киселёва Л. Е.</b>	184
49.	ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ УОР <b>Бабинцев Р.В.</b> <b>Научный руководитель: Фролушкина А.И.</b>	187

50.	ПРИОРИТЕТНАЯ РОЛЬ УСТНОЙ РЕЧИ И АУДИРОВАНИЯ В МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА СТУДЕНТАМ-СПОРТСМЕНАМ <b>Беловолова Н.А.</b>	191
51.	ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СТУДЕНТОВ - СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ <b>Поскотинова М. В.</b>	195
52.	РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СИНХРОНИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ <b>Голубева А.С.</b> <b>Научные руководители:</b> <b>Бекасова С.Н., Ивченко Е.В.</b>	198
53.	ВОЛОНТЕРСТВО КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА <b>Зикрань И.А.</b> <b>Научные руководители: Бекасова С.Н.</b>	202
54.	ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ <b>Флюстунова А.Г.</b> <b>Научный руководитель: Корнеева Т.В.</b>	206
55.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОВЫХ СРЕДСТВ <b>Чернышкова А.А.</b> <b>Научный руководитель: Томилец Д.А.</b>	210
56.	УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ОСНОВНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ОСОЗНАННЫЕ МОТИВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНИОРОВ <b>Горшкова Светалана, Tushnova Yulya</b>	216
57.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОМ ФЕХТОВАНИИ <b>Питинов М.Д.</b> <b>Научный руководитель: Шишкин С.А.</b>	230
58.	МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ <b>Каргин.В.А.</b> <b>Научный руководитель: Шишкин С.А.</b>	236
59.	СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ <b>Иванов А.А.</b> <b>Научный руководитель: Шишкин С.А.</b>	244

	<b>СЕКЦИЯ 6 ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</b>	252
60.	ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ <b>Скорнякова С.П.</b>	252
61.	ОСОБЕННОСТИ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРУДА ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ <b>Медведева М.И.</b> <b>Научный руководитель: Сергиенко Н.И</b>	255