

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА»**

**ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОБЛАСТНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Материалы X Всероссийской  
научно-практической конференции**

**27 ноября 2020 года**



**Тамбов 2020**

УДК 796  
ББК 75  
П90

**Редакционная коллегия:**

**Е.Ю. Мукина**, к.п.н., доцент кафедры общего ухода и организации сестринского дела Медицинского института (ответственный редактор);

**С.А. Загузова**, к.п.н., доцент, заведующая кафедрой игровых и циклических видов спорта факультета физической культуры и спорта

**Пути** оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы X Всероссийской научно-практической конференции. 27 ноября 2020 года / отв. ред. Е.Ю. Мукина ; М-во науки и высш. обр. РФ, ФГБОУ ВО «Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина», ТОГБОУ ДО «Обл. дет.-юн. спорт. шк.». – Тамбов : Издательский дом «Державинский», 2020. – 383 с.

В сборнике материалов конференции анализируются методы практического применения средств физической культуры, спортивной тренировки, формы организации физического воспитания и оздоровительной тренировки для укрепления здоровья и создания условий активной жизнедеятельности детей и подростков.

В материалах анализируются теоретические, методологические и организационные аспекты сохранения, укрепления и формирования здоровья человека средствами физической культуры и спорта; медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта; научно-методические и организационные проблемы физической культуры в вузах; актуальные проблемы адаптивной физической культуры.

*Материалы публикуются в авторской редакции.*

**УДК 796  
ББК 75**

© ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Адамская О.В., Жарикова О.П.</i> Актуальность организации работы специальных медицинских групп . . . . .	9
<i>Анохин А.Н.</i> Психорегуляция как способ преодоления стресса . . . . .	13
<i>Бекренева Т.И., Вашкевич Р.В., Иванков В.В.</i> Организационно-методическое сопровождение развития современных направлений баскетбола среди учащихся города Тамбова . . . . .	19
<i>Бекренева Т.И., Кувалдин С.Н., Бессонов А.Н., Сальников В.В.</i> История развития самбо на Тамбовщине . . . . .	24
<i>Бетина В.И.</i> Использование здоровьесберегающих технологий при занятиях спортом . . . . .	28
<i>Бибик Р.Ю.</i> Использование технических средства обучения верхней и нижней передачи в волейболе . . . . .	31
<i>Бурякова А.Г., Бурякова Л.А.</i> Методика подготовки конькобежцев 8-12 лет . . . . .	35
<i>Василевский Р.Д., Гордеев В.А., Барашева О.Г.</i> К вопросу о необходимости курса физической реабилитации при спортивной травме «костяшка боксера» . . . . .	40
<i>Висков А.В., Лернер В.Л., Барашева О.Г.</i> Структура и содержание физической реабилитации гимнастов при закрытом переломе голеностопного сустава . . . . .	43
<i>Волошенко О.В.</i> Сторителлинг в учебном и тренировочном процессе . . . . .	47
<i>Гаврилюк С.А.</i> Использование соревновательно-игрового метода в процессе совершенствования технико-тактических действий у волейболистов 7-12 лет . . . . .	50
<i>Голубцова О.С.</i> Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни в физическом воспитании и спорте . . . . .	55
<i>Гребенникова А.С., Загузова С.А.</i> Допинг для бега: применение и последствия . . . . .	58
<i>Губский П.В., Рязанов А.А.</i> Исследование специальной физической подготовленности футболистов на тренировочном этапе . . . . .	62
<i>Двоеглазова Т.В.</i> Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни в физическом воспитании и спорте . . . . .	66
<i>Денисенко Т.В.</i> Выявление одарённых детей в лёгкой атлетике . . . . .	68
<i>Дерябина Г.И., Копырюлин Е.М., Барашева О.Г.</i> Физическая реабилитация при разрывах и отрывах ахиллова сухожилия спортсменов . . . . .	72

<i>Дерябина Г.И., Ладыженская Ю.И., Барашева О.Г.</i> Содержание физической реабилитации при травмах голеностопного сустава спортсменов-единоборцев . . . . .	76
<i>Домрачева Т.В.</i> Система спортивного отбора одаренных детей в МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам» . . . . .	80
<i>Дубонин А.А., Кейно А.Ю.</i> Влияние тренировочных занятий в группах начальной подготовки по лыжным гонкам на уровень физической подготовленности . . . . .	83
<i>Дубровин К.Ю., Сысоев А.Н.</i> Подготовка школьников 11-12 лет к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» в условиях внеурочной деятельности . . . . .	88
<i>Думанян Р.Ю.</i> Спорт в формировании личности ребенка . . . . .	92
<i>Думченко Е.Г., Чижилова Е.В.</i> Острые углы разработки дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности . . . . .	94
<i>Елисеева И.Д.</i> Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни в физическом воспитании и спорте . . . . .	97
<i>Здерева А.Н., Кейно А.Ю.</i> Влияние гибкости на технику плавания юных спортсменов . . . . .	100
<i>Иванова Т.Л., Доровских С.Б., Шукин А.В.</i> Воспитание юных спортсменов: из опыта работы тренеров-преподавателей . . . . .	104
<i>Ивинский Д.В., Пятахин А.М.</i> Организация высшего образования в сфере физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг . . . . .	107
<i>Исаев И.А., Татаринцев А.Н.</i> Маятниковое планирование учебно-тренировочных сборов в восточных единоборствах . . . . .	113
<i>Исаев И.А., Татаринцев А.Н.</i> Развитие специальной выносливости в восточных единоборствах . . . . .	117
<i>Калмыков С.А., Пятахин А.М.</i> Метапредметный подход на уроках физкультуры как способ реализации ФГОС . . . . .	121
<i>Карпунина Е.К.</i> Использование специальных средств для повышения гибкости во время занятий йогой . . . . .	127
<i>Карпухин М.О., Рязанов А.А.</i> Техническая подготовка футболистов на этапе начальной подготовки . . . . .	131
<i>Кириллова Л.С., Зотов А.В.</i> Методика разработки маршрута рекреационно-оздоровительного похода. . . . .	134
<i>Климашина П.С., Самгин А.С.</i> Решение проблемы недостаточной физической активности средствами лыжного спорта . . . . .	137

<i>Кожевникова И.В., Антонюк С.Д., Глушкин С.Е.</i> Особенности интеграция общего и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в условиях реализации ФГОС ОО (из опыта работы МАОУ СОШ № 1 – «школа Сколково-Тамбов») . . . . .	140
<i>Кокарева О.И.</i> Роль спортивной школы в формировании личности ребенка . . . . .	144
<i>Комиссаров С.В.</i> Планирование психологической подготовки спортсменов . . . . .	147
<i>Кондрашин В.Н., Кот М.Б.</i> Баскетбол как средство нравственного и физического развития . . . . .	151
<i>Курапов П.В., Кочеткова Н.И., Дубровский К.А.</i> Содержание коррекционно-развивающих занятий со слабослышащими детьми . . . . .	154
<i>Курсаков Г.Е.</i> Общеразвивающие упражнения – эффективное средство для формирования правильной осанки . . . . .	157
<i>Ламонова Е.В., Алексеева Ю.А.</i> Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни в физическом воспитании и спорте. . . . .	161
<i>Лохина О.Ю.</i> Совершенствование координационных способностей спортсменов 14-16 лет в спортивной аэробике на этапе подготовки к соревновательной деятельности . . . . .	165
<i>Любавина М.А., Балберова А.А., Богданов М.Ю.</i> Проблемные аспекты в психологической подготовке волейболисток педагогической деятельности тренера . . . . .	169
<i>Максимова О.А.</i> Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры . . . . .	173
<i>Мандрусь Ю.Б.</i> Методика развития гибкости и координации движений в художественной гимнастике на начальном этапе обучения . . . . .	176
<i>Мешкова А.Ю.</i> Особенности тренировки полиатлонистов в беге на выносливость . . . . .	182
<i>Миронова С.С.</i> Количественное прогнозирование и моделирование при конкретизации спортивно-подготовительных целей художественной гимнастики . . . . .	185
<i>Мукина Е.Ю., Мукина А.С.</i> Оздоровительно-коррекционная работа с детьми с задержкой психического развития . . . . .	192
<i>Мукина Е.Ю., Мукина А.С.</i> Коррекция нарушения осанки у детей средствами ЛФК . . . . .	196

<i>Муратова Э.Э., Мухайкина М.С., Костина Ю.В.</i> Диагностика индивидуальной спортивной предрасположенности в самбо . . .	202
<i>Мусинская Н.П.</i> Критерии оценки и прогнозирование здоровья спортсмена . . . . .	207
<i>Обухова М.В., Рязанцев И.С.</i> Спортивные праздники России	210
<i>Олейник А.В., Попов Р.Ю.</i> Методика развития координационных способностей волейболистов на этапе начальной подготовки . . . . .	217
<i>Орабинская Ф.В., Юшина А.Е., Козодаева Е.Б.</i> Количественное прогнозирование и моделирование при конкретизации спортивно-подготовительных целей в легкой атлетике. . . . .	221
<i>Орехов С.В., Бурчалин М.А., Кочеткова Н.И., Барашева О.Г.</i> Использование игрового метода тренировки в группах первого года обучения спортсменов с нарушением слуха в секциях пулевой стрельбы . . . . .	225
<i>Николаев А.П., Безрукова О.П.</i> Особенности реализации платных услуг в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 6» . . . . .	228
<i>Платонов М.Ю.</i> Прогнозирование, отбор и селекция в детско-юношеском футболе . . . . .	231
<i>Попов Р.Ю.</i> Основы отбора детей в группы спортивной гимнастики . . . . .	235
<i>Попов Р.А., Шереметьева О.С.</i> Методика совершенствования техники броска мяча в корзину в процессе игры в баскетбол	237
<i>Попова О.Ф.</i> Актуальные вопросы спортивной тренировки в детско-юношеском и молодежном спорте . . . . .	242
<i>Привалова С.Ю.</i> Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни в пауэрлифтинге . . . . .	247
<i>Протасова Е.Н.</i> Состояния тревоги у волейболистов различной квалификации . . . . .	249
<i>Протопопова Л.А., Загузова С.А., Протопопова А.А.</i> Особенности физической подготовки лыжников-гонщиков в годичном тренировочном цикле . . . . .	253
<i>Протопопова А.А., Протопопова Л.А., Магомедова Е.В.</i> Формирование основ ЗОЖ в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности . . . . .	256
<i>Прохоров В.С., Колмыкова Т.В.</i> Виртуальный тир по спортивной стрельбе в рамках внеурочной деятельности обучающихся . . . . .	258

<i>Прохорский А.В.</i> Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни в физическом воспитании и спорте. . . . .	262
<i>Пудовкина О.С., Федотова Л.В.</i> Особенности тренировки юных лыжников-гонщиков в условиях кратковременной зимы	265
<i>Пятахин А.М., Павлов В.И., Калмыков С.А., Ивинский Д.В.</i> Туризм – как способ рекреации студентов . . . . .	269
<i>Рогудеев А.Н.</i> Актуальные проблемы здорового и безопасного образа жизни школьников . . . . .	274
<i>Румынина Е.А.</i> Особенности развития силы и скоростно-силовых способностей волейболистов . . . . .	282
<i>Рыбкин А.В.</i> Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни в физическом воспитании и спорте . . . . .	285
<i>Садилкин А.Ф.</i> Условия внедрения вфск гто в средние общеобразовательные организации . . . . .	289
<i>Садилкин А.Ф., Загузова С.А.</i> Реализация принципа специализации в подготовке юных спортсменов . . . . .	292
<i>Сандрос К.Э., Загузова С.А.</i> Когнитивный ресурс спортсмена	295
<i>Сапрыкина А.И., Богданов М.Ю.</i> Возможность использования средств кикбоксинга в школьных секциях . . . . .	299
<i>Семенова И.А., Беспалова И.Н.</i> Проблемы выявления и работы со спортивно одаренными детьми . . . . .	301
<i>Синозацкая И.Н., Сазонова И.В.</i> Физическая культура как компонент здорового образа жизни . . . . .	304
<i>Слащева Т.В., Шмарина Н.И.</i> Развитие психомоторной деятельности у детей младшего школьного возраста . . . . .	309
<i>Соболев В.А., Зангареев В.Н.</i> Количественное прогнозирование и моделирование при конкретизации спортивно-подготовительных целей в футболе . . . . .	312
<i>Соловьев О.Е., Шиммонина С.В.</i> Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних в условиях детско-юношеской спортивной школы . . . . .	316
<i>Сютина В.И., Глушкин С.Е., Холобурдина М.В., Благушина Н.Н.</i> Компетентностный подход в педагогической практике студентов по физической культуре и спорту . . . . .	320
<i>Сютина В.И., Шиманова Н.П., Фетисов Г.М., Пономарев Р.К.</i> Организационные основы педагогической практики студентов факультетов физической культуры . . . . .	326
<i>Тимофеев Ю.Н., Колодин А.С.</i> Проблемы управления и организации спортивно-массовой и оздоровительной работы в дзюдо . . . . .	330

<i>Титова Т.А., Тарасов Е.А.</i> Актуальные проблемы адаптивной физической культуры . . . . .	334
<i>Токмачева А.Ю.</i> Целенаправленность этапов многолетней спортивной деятельности на примере спортивной гимнастики	340
<i>Третьякова Н.С., Будзюк В.В., Матвеева Н.Е.</i> Дневник самоконтроля спортсмена . . . . .	343
<i>Устинов С.С., Козлов А.А.</i> Особенности начальной спортивной ориентации в единоборствах . . . . .	347
<i>Холобурдина М.В., Знобищев С.А., Холобурдина С.А.</i> Особенности преподавания уроков физической культуры в условиях дистанционного обучения . . . . .	352
<i>Щербинин А.А.</i> Спорт во время карантина . . . . .	356
<i>Частухин А.М.</i> Значение физической культуры в воспитании личности . . . . .	359
<i>Четырина О. С., Быков Е.Н.</i> Детско-юношеское физкультурно-спортивное движение в России: состояние, проблемы, пути развития . . . . .	363
<i>Шимонин С.В.</i> Взаимодействие с организациями физкультурно-спортивной направленности как одно из условий становления личности, готовой к службе в войсках национальной гвардии Российской Федерации . . . . .	367
<i>Шмарина Н.И.</i> Комплексный контроль в спортивной гимнастике . . . . .	370
<i>Юрин А.В., Пляскевич Г.В., Барсукова К.А.</i> Настольный теннис – путь к здоровому образу жизни . . . . .	373
<i>Ягубов Р.С.</i> Современные проблемы здоровья и здорового образа жизни в физическом воспитании . . . . .	376
<i>Яковлев В.Н., Сайкин С.В.</i> Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи средствами атлетической гимнастики . . . . .	378



## **АКТУАЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

*Адамская О.В.*

г. Тамбов, ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская  
спортивная школа»

*Жарикова О.П.*

г. Тамбов, МАУ «Средняя общеобразовательная школа № 9»

Одним из направлений модернизации образования является повышение удельного веса и качества занятий физической культурой. Статья 2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» гласит: «Настоящий Федеральный закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности». Особое значение физическое воспитание приобретает для тех учащихся, которые из-за перенесенных заболеваний не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания.

Практика показывает, что организация работы специальных медицинских групп (СМГ) в школах пока серьезно отстает от требований времени. Многие учителя физкультуры, не владея необходимым уровнем знаний по методике работы в таких группах, проявляют пассивность и инертность, относятся к ней как к дополнительной нагрузке. Между тем комплексный характер физического воспитания выдвигает перед школой более сложные методические проблемы, в решении которых первостепенная роль принадлежит учителю физкультуры.

Процесс физического воспитания ослабленных детей очень сложен. Лишь при глубоком осмыслении всех составляющих этого процесса можно правильно и эффективно использовать имеющиеся в школе возможности работы с такими учащимися. Сейчас особенно необходимо обновление ее форм и методов, решительное преодоление инерции и консерватизма.

В рамках исследования (2018 г.) врачи наблюдали 426 детей из четырёх школ в разных районах столицы. Контрольное обследование проводилось в течение 11-ти лет каждый год в апреле. Детей осматривали педиатры, производилась трёхкратное измерение артериального давления, учеников осматривали ортопеды, офтальмологи, неврологи, оториноларингологи и кардиологи. Кроме того, проводилось анкетирование учащихся для выявления жалоб и анкетирование родителей

для уточнения анамнеза функциональных отклонений и хронических заболеваний у школьников. В общей сложности было проведено более 25 тыс. врачебных осмотров и проанализировано 3,6 тыс. анкет.

В ходе исследования всех детей разделили на четыре группы по состоянию здоровья. В I группу попали абсолютно здоровые дети, во II – те, кого можно считать «практически здоровым», а в III и IV оказались те, кто страдает острыми и хроническими заболеваниями.

Среди первоклассников к I и II группам относились 4,3% и 44% школьников. Среди 11-классников абсолютно здоровых детей уже не осталось. Доля «практически здоровых» снизилась до 34%. У каждого второго выпускника диагностированы хронические заболевания.

Самые распространённые отклонения: нарушения сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, органов дыхания, нервной системы и психической сферы, а также расстройства зрения. Наиболее часто встречающиеся хронические заболевания: язвенная болезнь, гастродуоденит, сколиоз, близорукость средней и высокой степени.

Отмечается, что по сравнению с началом 1990-х годов состояние здоровья учащихся ухудшилось в 2,4-2,7 раза, а хронические болезни стали встречаться у них чаще на 40 -70%.

При этом отмечается четкая зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников **от объема и интенсивности учебных нагрузок**.

По результатам, проведенного мониторинга, в Тамбовской области действуют 50 специальных медицинских групп, в которых занимаются 1624 обучающихся, из них – 33 специальные медицинские группы – в городах области и 17 групп – в сельской местности.

Забота о здоровье граждан – важнейшая обязанность государства. В конституции России записано: "Охрана здоровья населения является обязанностью всех государственных органов, предприятий, учреждений и организаций».

Между тем заметного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков в последние годы не отмечается. Более того, у учащихся нередко наблюдается рост заболеваемости и такие изменения в сопротивляемости организма, которые предрасполагают к развитию болезней.

В ряде работ в качестве причин, вызывающих нарушение здоровья у школьников называются:

- условия и образ жизни (в том числе и процесс образования) – 50-55%;
- состояние окружающей среды – 20-25%;

- генетические факторы – 15-20%;
- деятельность учреждений здравоохранения – 10-15%.

Как видно из вышеперечисленного более чем на половину здоровье школьников зависит от условий и уровня жизни.

Росту нарушений состояния здоровья школьников способствует и ряд педагогических (школьных) факторов, таких как чрезмерная учебная нагрузка, нарушения режима дня, стрессовая тактика авторитарной педагогики, несоответствие учебных программ и методик возрастным и функциональным возможностям учащихся. При этом наблюдаемые во всем мире тенденции свидетельствуют о том, что ситуация в будущем будет только усугубляться.

Успехи профилактической и клинической медицины и систем социального обеспечения в постиндустриальном обществе привели к практически полному снятию прессы естественного отбора на человека. Смертность, особенно в детском возрасте, сократилась в индустриально развитых странах в десятки раз по сравнению с прошлым веком: если 100 лет назад до взрослого состояния доживала примерно половина родившихся детей, то нынче – более 90%. Это позволяет выжить и оставить потомство гораздо большему числу людей, родившихся с теми или иными врожденными пороками и отклонениями, то есть несущими в себе груз генетических проблем. С одной стороны, это соответствует сегодняшним гуманистическим идеалам человечества. С другой стороны, доля инвалидов от рождения и болезненных людей в популяции неуклонно и быстро растет, и это ставит перед школой и обществом новые, еще не вполне осознанные им задачи.

Актуальность проблемы физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время несомненна. Школьникам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, благотворно влияющая на ослабленный организм. Такие дети должны заниматься по специальным программам, ориентированным на медицинские показатели здоровья современных школьников, учитывая возраст, физическую подготовленность, функциональное состояние организма занимающихся, специфику заболеваний, противопоказания.

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием все школьники распределяются по состоянию здоровья на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом

и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Дети и подростки, которые перенесли какие-либо заболевания, нередко возникшие вследствие недостаточной активности, находятся в особо неблагоприятном положении.

Они оказываются надолго (многие месяцы и годы) лишеными активных занятий физической культурой или в лучшем случае получают небольшую дозу физических упражнений.

Между тем современные знания в области физиологии, гигиены и клинической медицины свидетельствуют о том, что таким детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не только в образовательных – для полноценного развития и овладения будущей профессией, – но и в лечебно-профилактических целях для сохранения и укрепления здоровья, нарушенного перенесенным заболеванием.

Глубокие отличия в этиологии и патогенезе перенесенных заболеваний, различные локализации, характер и выраженность развивающихся под влиянием патологического процесса нарушения требуют разного подхода к проводимым занятиям. Это означает, что при одной основной группе, укомплектованной здоровыми и физически подготовленными учащимися, при одной подготовительной группе, куда направляют недостаточно физически развитых подростков и юношей (что требует уже некоторого дифференцирования в методике занятий), необходимы не одна, а много специальных групп с совершенно различными методиками занятий в зависимости от перенесенных заболеваний.

Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем имеет законодательно-нормативное обеспечение, без которого невозможно добиться эффективности физического воспитания данной категории учащихся.

В организации и содержании учебно-оздоровительного процесса по физической культуре в специальных медицинских группах учитель должен руководствоваться следующими нормативно-правовыми документами:

- Конституция РФ (глава 2, ст. 41-43).
- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Инструктивное письмо Министерства просвещения СССР от 27.05. 82 № 34-М «О снижении наполняемости в специальных медицинских группах школьников для занятий физической культурой».

- Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», Москва 2012 год.

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51 -263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации от 30 июня 1992 г. № 86/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры».

Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 декабря 2003 г. № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей».

Приведенные выше нормативные документы вместе с программами для учащихся специальных медицинских групп являются основой для разработки региональными органами управления образованием совместно с органами здравоохранения региональных учебных программ.

## **ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА**

*Анохин А. Н.*

Мордовский район Тамбовской области МБОУ «Оборонинская  
средняя общеобразовательная школа»

Широко известно такое изречение «все болезни от нервов». Большинство современных людей живут в состоянии тревожности. Дети особенно часто подвержены стрессу. Боязнь получить плохую оценку,

страх перед очередной контрольной работой, сдачей экзамена, волнение при ответе у доски всё это проявления стресса, который пагубным образом влияет на работу всех систем организма, особенно ослабленных.

Между тем психическая саморегуляция является эффективным средством преодоления стресса, снятия эмоционального и физического напряжения. А это имеет огромное значение для профилактики психического переутомления (эмоционального выгорания, астенических состояний), неврозов и невротических депрессий, психосоматических заболеваний.

Составная часть психорегуляции психомышечная тренировка является мощным средством релаксации, которое позволяет быстро (в считанные минуты) отдохнуть, восстановить силы и работоспособность.

С помощью психорегулирующей тренировки можно избавиться от невротических симптомов (головной боли, бессонницы и многих других), а также, используя навыки саморегуляции в комплексе с другими лечебными факторами, значительно повысить эффективность лечения многих хронических заболеваний.

Всем нам не раз доводилось ощущать волнение, когда нам предстоит сделать что-то ответственное, особенно на публике. И каждый раз мы пытались себя успокоить словами: «Не волнуйся», «Всё будет хорошо», но это нам не помогало и мы продолжали волноваться. А ведь волнение всегда стресс.

Вот здесь на помощь приходят приёмы психической саморегуляции, суть которых в повторении про себя специально подобранных для разных ситуаций формул и «промысливания» соответствующим этим словам «мыслеобразов» на фоне глубокого физического расслабления.

Лечебное свойство слова на первых порах кажется необычным. Другое дело лекарство. Оно материально и осязаемо. Но и слово может обладать такой материальной силой. Ведь оно вызывает те же рефлекторные реакции, что и другие раздражители внешнего мира. Слово, в силу заложенного в нём смысла, глубоко влияет на психику человека, воздействуя через неё на весь организм.

Между мышлением – процессом, суть которого в оперировании разными мысленными образами, и речью, чьими элементами являются различные слова, существует определенная взаимосвязь: слово порождает соответствующий ему мысленный образ, а мысленный образ, как правило, может быть назван, оформлен соответствующим словом.

Известно выражение «словом можно убить и можно воскресить». Смысл здесь верен, но сущность процесса необходимо уточнить, ибо не сами слова как таковые оказывают воздействие на человека, а те мысленные образы, которые встают за словами. Ведь одно и то же слово вызывает у разных людей совершенно различные мысленные образы. Скажите слово «лжец» заведомому лгуну, и он, возможно, только криво ухмыльнется. Но это же слово, произнесенное в адрес честного человека, может вызвать у него тяжелый сердечный приступ.

Характер и качество связи между словом и соответствующим словом мысленным образом зависят от ряда условий.

Первое – разные слова с разной силой вызывают соответствующие образы. Так, если представить, что мы едим кусок хлеба, у нас не появится почти никаких осязательных и вкусовых ощущений. А если «заменить» его куском лимона, то у большинства невольно начнет выделяться слюна.

Второе чем точнее используемые слова, тем сильнее их действие, ибо тем ярче образы, связанные с этими словами. Вот почему просто «лимон» вызывает довольно общее и поэтому не столь уж яркое представление. Но если сказать: «Сочный кислый ломтик лимона», это вызовет гораздо больше ассоциаций в нашем сознании.

Третье – очень важна интонация, с которой произносятся слова. Бесстрастная, однотонная речь если и оказывает воздействие, то главным образом усыпляющее. Лишь речь интонационно разнообразная, эмоциональная может по-настоящему эффективно изменять психическое состояние и поведение бодрствующего человека.

Четвёртое – давно установлено, что слова и соответствующие им мысленные образы воздействуют на функции организма гораздо сильнее в том случае, когда головной мозг находится в дремотном, снаподобном состоянии.

Итак, чтобы заставить организм подчиняться любым нашим командам, и перестать волноваться, нам необходимо разработать для себя ряд формул состоящих из ярких слов и соответствующих им мысленных образов, ввести себя в снаподобное состояние и промыслить эти формулы.

Если на каждом уроке уделять психорегулирующей тренировке по 15-20 минут можно в течение месяца добиться такого результата, при котором желаемое эмоциональное состояние будет достигаться в течение нескольких секунд.

Психическая саморегуляция – процесс, подобный любой другой спортивной тренировке. Только ПР воздействует в первую очередь не

на физическую, а на нервно-психическую сферу организма. Поэтому, как и любая тренировка в любом виде спорта, она требует постоянства, планомерности, настойчивости. Психическая саморегуляция должна стать, в идеале, столь же привычной, необходимой и приятной, как утренняя зарядка или разминка.

В практическом плане это означает, что как только мы чувствуем какой-либо дискомфорт, связанный с волнением мы проговариваем про себя подходящую формулу и волнение пропадает.

Формулы нужно подбирать для каждого конкретного случая и желательно для каждого из компонентов. Физического, эмоционального и мыслительного.

Например формулы для сдающего ответственный экзамен.

Физический компонент – «Я приятно взволнован. Но руки и ноги не дрожат. Полностью уверен в себе».

Эмоциональный компонент – «Ничего не боюсь. С нетерпением жду начала экзамена».

Мыслительный компонент – «Ничто постороннее меня не отвлекает. Любые помехи только мобилизуют меня».

Необходимо помнить, что для того чтобы формулы подействовали наилучшим образом надо расслабиться и постараться ввести себя в снопоподобное состояние.

Это можно сделать, используя разные приёмы

Представьте, что вы вводите в помещении, где висят пять больших ламп, а в центре слабо светится небольшой ночник. Лампы – это мышцы рук, ног, туловища, шеи и лица, а ночник – спокойное, ненапряженное внимание. Вот вы расслабили, выключили из напряжения мышцы рук (как бы потушили одну лампу) – стало несколько темнее. Затем выключили мышцы ног – ещё одна лампа потухла, стало еще темнее. Не торопясь, последовательно расслабляя мышцы туловища, шеи и лица, вы как бы выключаете лампу за лампой и погружаетесь в приятную дремоту, контроль за которой осуществляет спокойное сознание-внимание – маленький непотухающий ночничок.

Или ещё один приём:

Нужно принять удобную позу, закрыть глаза и дать себе установку: “Я успокаиваюсь и расслабляюсь”,

Затем конкретно, по частям, производится расслабление тела с направлением внимания на те части тела, которые расслабляются. Проговариваем про себя: “Расслабляются мышцы лба, глаз, расслабляются мышцы затылка и шеи”. (При этом нужно прочувствовать то, о чем проговаривалось.)



1. Мое внимание переходит на руки.
2. Расслабляются пальцы и кисти рук.
3. Расслабляются предплечья.
4. Расслабляются плечи.
5. Мои руки расслабляются.
6. Мое внимание переходит на лицо.
7. Мышцы лица расслабляются еще сильнее.
8. Мое внимание переходит на ноги.
9. Расслабляются пальцы ног и голеностопы.
10. Расслабляются икроножные мышцы.
11. Расслабляются мышцы бедра.
12. Мои ноги расслаблены.
13. Мое внимание переходит на лицо.
14. Лицо полностью расслаблено.
15. Мое внимание переходит на туловище.
16. Расслабляются мышцы груди.
17. Дыхание спокойное и легкое.
18. Сердце работает хорошо и ритмично.
19. Расслабляются мышцы живота.
20. Расслабляются мышцы спины.
21. Все мое туловище расслабляется.
22. Я полностью расслабляюсь.
23. Я расслаблен.

Затем вызывается чувство тяжести и тепла:

“Приятная теплая тяжесть наполняет мои руки. Приятная теплая тяжесть наполняет мои ноги. Приятная теплая тяжесть наполняет мое туловище. Все мое тело тяжелое и теплое. Я полностью расслаблен”

При первых тренировках можно проговаривать 2-3 раза каждую формулу, причем не слишком быстро, чтобы успевать прочувствовать вызываемые формулой ощущения.

При проговаривании формул нужно образно представлять реальное чувство тяжести и тепла в руках, ногах, туловище. Теперь созданы условия – “рабочий фон”, при котором будут действовать и формулы-внушения.

Занимаются ПРТ обычно в одной из трех основных поз. Самая удобная из них – лежа на спине, руки слегка согнуты в локтях, лежат ладонями вниз вдоль туловища.

Второе положение – в мягком кресле с подголовником и подлокотниками, на которые занимающийся кладет расслабленные руки.

Третье – самое неудобное на первый взгляд, но зато наиболее доступное в большинстве ситуаций положение. Создатель аутогенной тренировки И.Г. Шульц назвал это положение «позой кучера на дрожках», ибо эта поза рождена вековым опытом многочисленной армии кучеров, вынужденных в ожидании пассажиров, подчас весьма долгом, дремать, сидя на козлах своих экипажей. Именно в этом положении надежнее всего овладеть навыками самовнушения.

Суть «позы кучера на дрожках» такова: надо сесть на половину стула, не опираясь на спинку, ноги, стоящие на полной ступне, слегка выдвинуть вперед так, чтобы между задней поверхностью бедер и икроножными мышцами образовался угол в 120-140°.

На бедра, свободно расставленные, надо положить кисти рук так, чтобы они не свисали между бедер (а то отекут пальцы), голову следует слегка наклонить вперед, не отводя ее ни влево, ни вправо. Но самое главное – это положение туловища.

Спина сгибается так, чтобы плечевые суставы оказались строго по вертикали над тазобедренными. Если же плечи уйдут вперед, то при погружении в дремоту тело начнет валиться на колени.

Если плечи окажутся сзади воображаемой вертикали, начнется падение назад. При правильном же положении спина по мере расслабления мышц будет лишь все больше и больше выгибаться, а туловище сохранит вертикальную позу.

Уроки, на которых дети учатся регулировать своё психическое состояние, очень важны и нужны в школе. На подобных уроках формируется не только физическое здоровье, которое в принципе формируется на всех уроках физической культуры тем или иным образом, но и психическое, а как следствие и социальное здоровье.

Еще Авиценна подчеркивал влияние психического состояния на здоровье, утверждая, что: «только здоровый дух может гарантировать здоровье».

### Литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Нежнов П.Г. Организационно-психологический подход к подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Анохин П.К. Биология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1996.
4. Железняк Ю.Д. Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: Akadema, 2004.

5. <http://lib.sportedu.ru>
6. <http://www.ofizkulture.ru>
7. <http://www.fitn.ru/info>
8. <http://zdravday.ru>
9. <http://www.antistressapg.ru>

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ НАПРАВЛЕНИЙ БАСКЕТБОЛА СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ГОРОДА ТАМБОВА**

***Бекренева Т.И., Вашкевич Р.В., Иванков В.В.***

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 8»

Школьные годы – это период становления личности, переход от детства к юности, это время когда закладываются глубокие знания во всех областях наук, формируется активная жизненная позиция, привычка к ведению здорового образа жизни.

К сожалению, в настоящее время, за годы обучения дети все чаще приобретают целый букет патологических изменений. По данным ежегодного мониторинга, у детей от 7 до 17 лет возрастает уровень заболеваемости, усиливается конфликтность и нарастает агрессия. Эти отклонения усиливаются по причине низкой двигательной активности, длительных статических нагрузок, неконтролируемых увлечений компьютерными играми, распространения среди значительной части подростков вредных привычек.

Физическая культура и спорт являются важнейшим средством обеспечения физического и нравственного здоровья населения в целом, которые значительно влияют на воспитание подрастающего поколения, формируя у него активную жизненную позицию, патриотизм, а также привычку к ведению здорового образа жизни.

МБУДО ДЮСШ № 8 на протяжении многих лет привлекает учащихся общеобразовательных организаций города к занятиям спортом, пропагандирует здоровый образ жизни. Педагоги школы – это опытные, грамотные, владеющие методикой организации тренировочного процесса специалисты, заслуги которых высоко оцениваются на муниципальном, региональном и Всероссийском уровнях. Из года в год численность учащихся в ДЮСШ № 8 растет. В школе функционирует пять отделений: дзюдо, самбо, лыжные гонки, спортивная аэробика,

баскетбол. Реализуются общеразвивающие и предпрофессиональные программы по данным направлениям.

Отделение баскетбола открыто 1 сентября 2016 года и уже зарекомендовало себя как быстро развивающееся направление.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Помимо классического баскетбола стали активно развиваться новые направления этой игры, такие как, стритбол, баскетбол 3х3. Классический баскетбол – это игра высокотехничная, с большим количеством правил, проводимая на специально оборудованных площадках, предъявляющая высокие требования к спортивной подготовке выступающих. В стритбол (уличный баскетбол) и баскетбол 3х3, в отличие от баскетбола, могут играть все желающие, вне зависимости от физических данных и спортивной подготовки. Эти игры благодаря своей доступности и эмоциональности приобретают в нашей стране все большую популярность.

У нас в городе тоже знают об этих видах спорта. В Тамбове, как и в стране, стали проводиться соревнования, турниры, фестивали по этим направлениям баскетбола, в частности, посредством интернета, привлечено дополнительное внимание к этому виду спорта. Быстро развивающиеся направления баскетбола уже включены в Президентские игры, но большинство участников этих спортивных мероприятий составляют спортсмены, занимающие баскетболом. Ни уличный баскетбол (стритбол), ни баскетбол 3х3 у нас в городе пока не стали массовыми. Они не вышли на дворовые площадки, пришкольные стадионы. Хотя эти игры очень полезны для формирования гармоничной личности детей и подростков.

Разнообразие движений, присущих этим играм, способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы, активизации деятельности органов дыхания и кровообращения, вовлечению в работу всех основных групп мышц, улучшению обмена веществ занимающихся.

Многообразие игровых ситуаций развивают индивидуальность каждого игрока и слаженность игры в команде; воспитывают у игроков коллективизм, товарищество, ловкость, точность, инициативность.

От занятий на свежем воздухе укрепляется здоровье, происходит самовыражение через спорт, для которого необходима хорошая физическая форма, соответственно, агрессивные проявления, увлечение алкоголем, никотином и наркотиками снижаются.

В 2018 году в МБУДО ДЮСШ № 8 была открыта базовая муниципальная площадка «Организационно – методическое сопровождение

развития современных направлений баскетбола среди учащихся г. Тамбова», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровление и поддержание функциональности организма, решение проблем занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, пробуждение интереса детей и подростков к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данный проект направлен на вовлечение максимально возможного числа детей и подростков в систематические занятия спортом. Кроме чисто спортивной игры, соревнования по различным направлениям баскетбола привлекают детей и подростков возможностью общения. Им интересно все: как тренируются соперники, какую музыку любят, что носят и т.д. Научившись общаться на спортивной площадке, им становится легче общаться и в повседневной жизни. Турниры по различным направлениям баскетбола – это замечательный праздник спорта, здорового времяпровождения, который становится социальным явлением, стилем жизни.

Усиливается роль педагога в формировании здоровой спортивной привычки у учащихся, которая поможет увести детей из подворотни, подвалов, оторвать от «гаджетов». Познакомив ребят с новыми демократичными направлениями спорта, у тренера-преподавателя появляются новые рычаги привития спортивной культуры изнутри. Сейчас самое время педагогу (чья профессия дословно переводится с греческого как «ведущий за руку ребёнка»), помочь детям и подросткам организовать игру сначала на уроках физкультуры, затем на школьных площадках и далее в каждом дворе.

Именно работа муниципальной базовой площадки по организации и популяризации всех направлений баскетбола в школах и на дворовых площадках города Тамбова является новизной данного проекта.

Работа базовой муниципальной площадки «Организационно – методическое сопровождение развития современных направлений баскетбола среди учащихся города Тамбова» помогает в решении этих задач. В настоящее время завершается II этап (основной) реализации проекта.

Итоги реализации I этапа (подготовительного) – март-май 2018 года следующие:

- произведен анализ ситуации;
- разработана общеразвивающая программа по современным направлениям баскетбола «Первый шаг»;
- разработаны оценочные и методические материалы;

- проведены организационные мероприятия, обеспечивающие сетевое взаимодействие в решении задач, определенных проектом;
- разработаны планы работы на 2018/2019 и 2019/2020 учебные годы.

Реализация II этапа (основного) – май 2018 года – декабрь 2020 года –

формы работы и результативность реализации основного этапа проекта:

- региональный этап Всероссийских массовых соревнований по уличному баскетболу «Оранжевый мяч»: 2018 год – участие, 2019 год – 3 место; 2020 год – участие

- открытое первенство МБУДО ДЮСШ № 8 по баскетболу, 2019 год;

- организация и проведение муниципальных соревнований по стритболу среди учащихся лагерей с дневным пребыванием детей общеобразовательных организаций города Тамбова:

- 2018, 2019 год – увеличение количества детей на 30%;

- муниципальный этап Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» по стритболу (уличному баскетболу):

- 2018, 2019 год – увеличение количества команд на 20%;

- организация и проведение спортивно-массового мероприятия «Мама, папа, я – баскетбольная семья», направленного на поддержку и популяризацию баскетбола, количество участников: дети – 21 человек, родители – 19 человек, 2018 год;

- мастер-класс по стритболу для детей лагеря с дневным пребыванием детей «Буревестник» (МАОУ «Гимназия № 7 имени святителя Питирима, епископа Тамбовского), 2018, 2019 годы;

- судейство муниципального этапа Чемпионата Школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» в Тамбовской области среди команд общеобразовательных организаций, 2018, 2019 годы;

- открытые тренировочные занятия, мастер-классы по баскетболу в рамках Недели дополнительного образования, участвовало: 125 детей, 2018 год; 156 детей, 2019 год; 178 детей, 2020 год.

- выполнили II юношеский спортивный разряд по баскетболу 9 человек (2019 г.)

- участие в муниципальных массовых мероприятиях по баскетболу;

– проведены соревнования с элементами баскетбола с целью привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом на физкультурно-спортивном празднике «Спорт в нашем дворе» в рамках национального проекта «Демография» (2019 год), участвовало 58 человек;

– с целью привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом проведены соревнования с элементами баскетбола на физкультурно-спортивном празднике в рамках спортивного фестиваля «Тамбовщина за спорт» (2020 год), участвовало 64 человека;

– организованы и проведены соревнования по стритболу среди воспитанников лагерей с дневным пребыванием детей муниципальных общеобразовательных организаций (2018, 2019 годы);

– увеличилось количество мест проведения тренировочных занятий по баскетболу тренерами-преподавателями МБУДО ДЮСШ № 8 по договорам безвозмездного пользования имуществом образовательных организаций на базах общеобразовательных организаций города Тамбова –

2017-2018 учебный год – 3

2018-2019 учебный год – 7

2019-2020 учебный год – 9

– информация о деятельности муниципальной базовой площадки представлена в материалах IX Всероссийской конференции (2019 год) и официальном сайте учреждения;

– разработаны методические рекомендации «Правила игры в стритбол – Тамбов 2019»;

– с целью обобщения и распространения опыта работы по инновационному проекту «Организационно-методическое сопровождение развития современных направлений баскетбола среди учащихся города Тамбова» среди педагогов дополнительного образования и учителей физической культуры города Тамбова организован и проведен мастер-класс по уличному баскетболу 3x3 (стритболу) для учителей физической культуры города Тамбова (2020 год).

В заключение хочется сказать, что реализация проекта позволит повысить социальную активность молодежи, увеличить число детей, занимающихся баскетболом, стритболом и баскетболом 3x3, увеличить количество территориальных образований, участвующих в спортивно – массовых мероприятиях по всем направлениям баскетбола, повысить мотивацию детей к занятиям физкультурой и спортом в школе и в домашних условиях.

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ САМБО НА ТАМБОВЩИНЕ

*Бекренева Т.И., Кувалдин С.Н., Бессонов А.Н.,  
Сальников В.В.*

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 8»

Самбо – относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно увеличивается по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Философия самбо – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: русской (кулачного боя), азербайджанской (гюлеш), узбекской (узбекча кураш), грузинской (чидаоба), казахской (казакша курес), татарской (татарча көрәш), бурятской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо – философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

**Самбо** – это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и даёт богатый жизненный опыт, формирующий твер-



дый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в жизни.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Занятия самбо помогают улучшить самооценку, поднять уверенность в себе и укрепить силу воли.

Двигательные навыки у юных самбистов формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в борьбе самбо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем уровням подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться пре-

имущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае атакующая, во втором – оборонительная).

Принято выделять также контратакующую тактику. Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

В общей системе подготовки самбиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Самбо (аббревиатура, образованная от словосочетания «самооборона без оружия») – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР в результате синтеза многих национальных видов единоборств и, в частности, борьбы дзюдо. Является одним из видов борьбы в одежде. Официальной датой рождения этого вида спорта принято считать 16 ноября 1938 года, когда вышел в свет Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 «О развитии борьбы вольного стиля» («борьба вольного стиля» было первоначальным наименованием спорта, позже переименованного в «самбо»). Самбо подразделяется на два вида: самбо спортивное и боевое.

С 1972 года проводятся международные соревнования по борьбе самбо. Самбо культивируется более чем в 70 странах мира.

В 1981 году международный олимпийский комитет признал борьбу самбо олимпийским видом спорта, но в программу Олимпиад этот вид борьбы до сих пор ни разу не был включён. Есть мнение, что неопределённый статус самбо в олимпийском мире сказывается на популярности этого вида спорта: многие спортсмены-самбисты стали вы-

ступать на соревнованиях по дзюдо. Тем не менее, в последнее время число практикующих самбо увеличивается.

У истоков развития самбо и дзюдо в Тамбовской области стоял **Александр Федорович Малин**. Он преподавал самбо с 1969 года.

Активно развивал и пропагандировал борьбу самбо в Тамбовской области Александр Николаевич Кувалдин, который в 2003 году стал вице-президентом Тамбовской областной федерации самбо (скончался в 2015 году после тяжелой болезни). *Главная заслуга Александра Николаевича в том, что, именно благодаря ему, в нашей области семнадцать лет назад появилась федерация самбо.* Он внес неоценимый вклад в развитие самбо на Тамбовщине. И спортсмены своими выступлениями отдают дань уважения человеку, благодаря которому выходят на схватки под знаменами Тамбовской федерации самбо.

С 2016 года в Тамбовской области проводятся турниры по самбо, посвященные памяти А.Н. Кувалдина, ставшие уже традиционными. Главный судья турнира – родной брат Александра Николаевича – Сергей Николаевич Кувалдин, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МБУДО ДЮСШ № 8 города Тамбова, который, как и его брат, является «ярым фанатом» борьбы самбо и дзюдо, посвящает все свое время и вкладывает душу в своих воспитанников. Учащиеся Сергея Николаевича постоянно становятся победителями и призерами на соревнованиях по самбо различного уровня. Работая с полной самоотдачей, постоянно находясь в разъездах со своими воспитанниками, Сергей Николаевич как бы работает за двоих, посвящает победы учащихся безвременно ушедшему брату.

Также с 2016 года в Тамбовской области реализуется Всероссийский проект «Самбо в школу». Главной целью проекта является развитие и популяризация национального вида спорта самбо, патриотического воспитания детей и молодежи.

Губернатор Тамбовской области Александр Никитин считает, что здоровье детей и детский спорт – темы не менее важные для развития региона, чем экономика. Формирование здорового образа жизни обучающихся на основе эффективного развития физической культуры и спорта – приоритетное направление региональной системы образования.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

*Бетина В.И.*

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия: производственно-бытовом, социально-политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном, определяются состоянием здоровья.

Здоровье – это гармоничное единство физических, психологических и профессиональных функций организма, способствующих оптимальной реализации его возможностей в разнообразных видах трудовой, общественной и конечно спортивной жизни.

Физическое здоровье – состояние организма человека, при котором оптимально используются защитно-приспособительные механизмы, противодействующие отрицательному влиянию окружающей среды. В спорте, физическое здоровье можно определить, как способность организма наиболее эффективно использовать состояние организма для выполнения повышенных физических нагрузок.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер направленная на эффективное использование физической культуры и спорта в целях совершенствования психофизиологической жизнеспособности учащихся.

Настольный теннис, как вид спорта, является одним из универсальных игровых видов спорта, который отлично подходит для всестороннего развития личности. В своей универсальности ему нет равных: физическая нагрузка, скорость мышления, выработка скоростных качеств – это небольшой перечень его достоинств.

Одной из главных задач муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы № 2» – это воспитание у детей стремления к здоровому образу жизни.

Задача тренера-преподавателя – научить методам сохранения своего здоровья, применяя в своей педагогической деятельности правдивую, научно обоснованную и достоверную информацию.

Создание условий для здорового развития детей предусматривает:

– следование физиологическим основам тренировочного процесса (учет времени трудоспособности, утомляемости, учебная нагрузка);

– гигиеническая оценка условий и технологий обучения (воздушно-тепловой, световой режим; режим и организация учебно-тренировочного процесса, физического воспитания, санитарно-противоэпидемический режим);

- привитие здорового образа жизни;
- внедрение медицинских, физиотерапевтических, психолого-педагогических методов коррекции;
- разработка оздоровительных программ;
- постоянное самосовершенствование педагогических кадров.

Культуру здоровья человека можно понимать как критерий личностного роста, условие и фактор его нормальной жизнедеятельности, коммуникабельности, творческого потенциала. Культура здоровья в деятельности учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, работающего над проблемой здоровья учащихся, занимает достойное место в содержании всего процесса дополнительного образования.

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в МБУДО ДЮСШ № 2, обусловлена рядом объективных причин:

– фундамент здоровья человека закладывается в детстве, а, следовательно, здоровые интересы, потребность к физическому совершенствованию, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;

– в детском и подростковом возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых и осознаваемых ребенком в специально проектируемой деятельности;

– школьный период в развитии наиболее синтетивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

В своей практике тренеры-преподаватели используют виды здоровьесберегающих технологий: физкультурно-оздоровительные, защитно-профилактические, информационно-обучающие, организационно-педагогические, социально-адаптирующие и лично развивающие. Данные технологии применяются с целью минимизации отрицательного и повышения позитивного влияния школьных факторов здоровья и обучения детей «быть здоровым», с учетом возрастных и психофизиологических возможностей спортсменов, этапа спортивной подготовки, сложности программы, периода обучения и предсоревновательного периода.

В нашей школе данная работа планируется в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой «Настольный теннис». Её реализация идет непосредственно через тренировочные занятия. Формы занятий выбирают сами тренеры-преподаватели в соответствии с задачами и исходя из психофизиологической целесообразности.

Широко используются как общеизвестные педагогические технологии, так и педагогическая технология на основе личностной ориентации педагогического процесса (педагогика сотрудничества, личностно-ориентированный подход, технология разноуровневой дифференциации, игровые технологии), вплоть до обучения культуры питания, диеты.

Здоровьесберегающая работа включает и психологическое здоровье учащихся.

Тренерами-преподавателями проводятся индивидуальные беседы и консультации с детьми, испытывающими трудности при занятиях настольным теннисом и в коммуникации.

Занятия в МБУДО ДЮСШ № 2 служат основой в закладке монолита здоровья, высокого уровня физической и умственной работоспособности. Система внешкольной занятости детей, сложившаяся в учреждении, направлена на то, чтобы жизнь детей стала интересной и полезной.

Тренеры-преподаватели работают в тесном контакте с родителями учащихся, с медицинскими работниками.

Все учащиеся два раза в год проходят медицинский осмотр. После каждого осмотра тренеры-преподаватели обязательно знакомятся с заключениями врачей о состоянии здоровья и физической подготовленности каждого обучающегося. Все показания врачей заносятся в личную карту спортсмена. Во время этих наблюдений оценивается состояние здоровья занимающихся, их физическое развитие, правильность построения учебно-тренировочных занятий. Осуществляется контроль над объемом применяемых тренировочных нагрузок. Кроме врачебного контроля, занимающиеся осуществляют самоконтроль (ведение спортивного дневника, где фиксируется частота сердечных сокращений в покое и в процессе выполнения физических нагрузок; определение самочувствия, взвешивание, определение желания тренироваться и т.д.). На тренировках тренерами используются общеразвивающие, специальные и корректирующие упражнения. Выполняется контроль над осанкой, правильным дыханием и соблюдением правил личной гигиены.

Для оценки оздоровительно-тренировочного эффекта, правильности построения занятий, качества приспособительных реакций орга-

низма применяются простые методы: визуальные наблюдения и беседы, различные функциональные тесты с помощью которых можно определить соответствие физической нагрузки состоянию и уровню подготовленности обучающихся, их переносимость физических нагрузок.

Два раза в год, а так же перед каждым выездом на соревнования со всеми учащимися проводится инструктаж по технике безопасности. В тренировочных группах проводятся мероприятия, направленные на закаливание и повышение резервных возможностей детского организма, такие как, занятия на свежем воздухе (кроссовая подготовка, общая физическая подготовка), а также в летних спортивно-оздоровительных лагерях на учебно-тренировочных сборах используются водные и воздушные процедуры, солнечные ванны.

Проводятся беседы и лекции по профилактике и предупреждению травматизма. На практических занятиях, проводимых на спортивной площадке и в тренажерном зале, применяются специальные упражнения на укрепление различных групп мышц и связок.

Использование всего комплекса здоровьесберегающих технологий позволяет создавать условия для творческой самореализации всех детей с учетом индивидуальности каждого из них, в том числе связанной с особенностями физического развития, дает возможность осуществлять образовательный процесс с максимальной отдачей, достигать высоких результатов без ущерба для здоровья обучающихся, растить физически и психически здоровых детей, полноценных членов общества.

В результате системного, последовательного и рационального применения здоровьесберегающих технологий воспитанникам МБУ-ДО ДЮСШ № 2 удастся не только сохранять состояние физического, душевного и социального благополучия, но и достигать высоких спортивных результатов на соревнованиях.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ВЕРХНЕЙ И НИЖНЕЙ ПЕРЕДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

***Бибик Р.Ю.***

г. Тамбов, МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 6»

Основным средством, которое применяют в волейболе, являются физические упражнения. Они определенным образом сгруппированы по значимости в процессе подготовки. Отправным моментом служит

соревновательная деятельность волейболистов и те специфические движения, с помощью которых они ведут борьбу с соперниками. Следуя этому принципу, все упражнения делятся на соревновательные и тренировочные. В соревновательные упражнения входят двусторонние игры (календарные, контрольные, учебные), упражнения по тактике и технике. Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке, на соревнованиях. Причем приемы техники и тактики осуществляют в игровой обстановке избирательно, в процессе игры, преследуя конкретную цель или произвольно.

Тренировочные упражнения состоят из специальных (подводящие и подготовительные) и общеразвивающих (для развития основных двигательных качеств и совершенствования навыков естественных движений). Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их надежности и эффективности. Главная задача подготовительных упражнений заключается в развитии специальных физических способностей, необходимых в волейболе, и развитии физических качеств в рамках структуры технического приема. Подводящие упражнения направлены непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов в облегченных условиях.

К подводящим относятся имитационные упражнения (выполнение технического приема без мяча). Общеразвивающие упражнения используют для развития основных двигательных качеств и совершенствования жизненно важных двигательных навыков и умения.

Общеразвивающие упражнения являются своеобразной базой для подготовительных, которые, в свою очередь, заканчиваются упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого приема (подводящие упражнения). Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком к соревновательным упражнениям, которые, будучи построенными в определенной последовательности, способствуют формированию тактических умений. На этой основе изучаются тактические действия.

Обучение верхним передачам на базовом уровне сложности производится целостным методом, при этом разучивание осуществляется в облегченных условиях. Необходимо создать такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить прием исключить возможность



появления ошибок, оградить от влияния сбивающих факторов. Перво-степенное значение здесь имеют подводящие упражнения.

Учитывая специфичность проявления двигательной деятельности при выполнении передач, где неожиданно меняющиеся условия требуют большой вариативности движений в подготовительной фазе, следует подчеркнуть, что в начале обучения целесообразно формировать стабильный двигательный навык в этой фазе. Нужно добиться устойчивости и надежности основного двигательного механизма технического приема его рабочей фазы, доводя движение учащегося в этой фазе до автоматизма, и, напротив, с самого начала обучения не следует образовывать навык путем стабилизации условий, в которых разучивается прием. Таким образом, при обучении передачам речь должна идти не о целостном становлении приема и совершенствовании, а о доведении до автоматизма лишь основного звена.

Создавая у занимающихся представление об изучаемом приеме, необходимо помнить, что внимание занимающихся при первом наблюдении за новым приемом, как правило, бывает направлено на результат действия. Поэтому при первичном показе результат действия должен быть убедительным. Затем нужно указать на то, каким образом достигается этот результат, т. е. на структуру самого движения. При этом нельзя обращать внимание занимающихся сразу на несколько деталей, так же как и нельзя даже последовательно указывать на слишком многие компоненты движений.

Отсутствие большого числа раздражителей и эмоциональной возбужденности при разучивании технического приема способствует концентрации внимания учащихся, что очень важно для успешного овладения новым учебным материалом.

Обучая игровым приемам, тренеру-преподавателю следует помнить, что занимающиеся не могут сразу охватить в своем представлении и до конца осознать все тонкости структуры движения. Поэтому подводящие упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы каждое из них было направлено на решение одной-двух частных задач.

Как только занимающиеся научились правильно выполнять верхнюю передачу в упрощенных условиях, необходимо усложнять упражнения постепенно, приближая их к соревновательным. Если на базовом уровне сложности упражнения на верхнюю передачу выполняются преимущественно индивидуально, то затем – во взаимодействии с партнерами.

Интерес к занятиям можно повысить, используя соревновательную форму проведения упражнений. Так, при выполнении верхних передач индивидуально, парами или в другом построении перед занимающимися ставят задачу – как можно дольше держать мяч в воздухе, не уронив его на площадку.

По мере овладения верхней передачей необходимо знакомить занимающихся с ее тактическим содержанием. Преподаватель последовательно, с нарастающей сложностью ставит перед занимающимися тактические задачи, сначала указывая пути достижения цели, затем постепенно предоставляя все большую самостоятельность в решении тактических задач. Изучение правил игры должно проводиться параллельно с обучением техническим приемам на учебных занятиях преимущественно в условиях учебной игры, которой отводится 30-40% учебного времени при обучении верхней передаче.

Приступая к разучиванию новых игровых приемов, не следует сразу же говорить занимающимся о возможных и наиболее часто встречающихся ошибках. Обычно учащиеся чаще всего повторяют именно их, поэтому качество показа должно быть очень хорошим.

На базовом уровне сложности в технике неизбежны ошибки, определенным образом связанные между собой. Для классификации ошибок необходимо, прежде всего, констатировать их реальные отклонения от существующей модели. Ошибки, которые ведут к нарушению кинематической структуры двигательного действия, обычно возникают в результате недостаточного уровня развития координации движений, гибкости, силовых качеств, быстроты реакции. К примеру, низкий уровень развития силы мышц пальцев и кистей рук не позволяет качественно выполнить длинную верхнюю передачу, а недостаточное развитие быстроты реакции и быстроты перемещений ведет к несвоевременному выходу под мяч, неправильному исходному положению перед выполнением передачи и как итог – к некачественному выполнению технического приема.

Ошибки, при которых нарушается кинематическая структура технического приема, возникают чаще всего от недостаточно полной или неточной информации, что создает неверное представление о выполняемых движениях.

Предупреждение и исправление возникающих ошибок осуществляются в различных направлениях. Во-первых, повышением уровня развития специальных физических качеств. Во-вторых, использованием облегченных условий специальных упражнений. В-третьих, допол-

нительным разъяснением техники выполнения как всего приема, так и отдельных его элементов.

Большое значение имеет повторное использование средств наглядности. Тренеру-преподавателю следует настойчиво добиваться правильного выполнения дополнительных попыток тех элементов приема, которыми слабо владеют занимающиеся.

Рекомендуется в этой связи сосредоточить внимание занимающихся на отдельных элементах или моментах выполняемого упражнения. Целесообразно также дополнительно использовать методы и средства пространственных ориентировок для самоконтроля занимающихся, для повышения их сознательности и активности в процессе обучения.

## **МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 8-12 ЛЕТ**

*Бурякова А.Г., Бурякова Л.А.*

г. Тамбов, МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 1»

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.); контрольные соревнования. Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочные сборы; участие в спортивно-массовых мероприятиях. Формы промежуточной аттестации обучающихся: прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке; участие в соревнованиях различного уровня.

Двигательными навыками в беге на коньках легче овладевают дети, имеющие разностороннее физическое развитие. Основным методом на этапе начальной подготовки является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей спортсмена: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости.

В системе физического воспитания имеют место следующие типы уроков.

1. Уроки общей физической подготовки, направленные на укрепление здоровья людей, их разностороннее физическое развитие и формирование жизненно необходимых двигательных навыков.

2. Уроки спортивной подготовки, направленные на развитие и совершенствование у занимающихся двигательных способностей, и формирование навыков в спортивной деятельности на достижение высоких спортивных результатов.

3. Уроки профессионально-прикладной физической подготовки, направленные на формирование и совершенствование у занимающихся специальных физических качеств, знаний, умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности.

4. Уроки лечебной физической культуры, направленные на восстановление здоровья и двигательных функций после травм и заболеваний.

5. Уроки педагогической подготовки, направленные на формирование у занимающихся знаний, умений и навыков, необходимых в педагогической деятельности по физической культуре и спорту.

Процессом активных занятий скоростным бегом на коньках в возрасте 8-12 лет является фаза начальной общей подготовки. Эта фаза является предварительной многоборной общей физической подготовкой.

Основные задачи подготовки в возрасте 8-12 лет: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие организма; гармоничное развитие мускулатуры тела, укрепление всех органов и систем; развитие быстроты, гибкости, силы и выносливости, соответствующих возрастным особенностям растущего организма; обучение технике выполнения большого комплекса физических упражнений; формирование базы двигательных навыков, на основе которой лучше осваивается и совершенствуется техника конькобежного спорта; овладение техникой других видов спорта.

Необходимо акцентировать внимание занимающихся на том, чтобы они научились ощущать темп, быстроту движений и их амплитуду, степень напряжения, расслабления, растягивания мышц, силу и длительность отталкивания, длину и частоту шагов, умели ориентироваться в пространстве, развивали чувство равновесия, умение оценивать свои движения во времени, т.е. управляли своими движениями.

Первые 3-4 года планируются как один подготовительный период, так как на протяжении этого периода решаются задачи всестороннего физического развития, совершенствования координации движений, обучения технике отдельных видов спорта и совершенствования в них. Для решения этих задач применяются следующие виды спорта: гимна-

стика (различные упражнения, содействующие развитию силы различных групп мышц, гибкости, ловкости и координации движений), акробатика, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, различные прыжковые упражнения и виды прыжков, метания), плавание, лыжный спорт, подвижные и спортивные игры, туристические походы, кроссовый бег от 5 до 25 мин., катание на коньках. Подвижные и спортивные игры способствуют развитию почти всех физических качеств, повышают интерес к занятиям спортом и позволяют решать конкретные задачи тренировок. Им отводится до 50% времени занятия.

Занятия чаще имеют комплексный характер. Упражнения для развития различных групп мышц и координации движений выполняются без предметов или с легкими предметами, скакалкой, гимнастической палкой, мячами, на гимнастической скамейке, стенке. В неделю таких занятий должно быть не более четырех, продолжительностью каждое 1,5 часа.

Количество занятий, соревнований и дней отдыха для школьников 8-12 лет

Месяц	Кол-во недель	Кол-во тренировочных дней	Кол-во дней соревнований	Кол-во дней отдыха
Май	4	15	–	16
Июнь	4	16	–	14
Июль	5	17	–	14
Август	4	17	–	14
Сентябрь	4	16	1	14
Октябрь	5	18	–	13
Ноябрь	4	16	–	14
Декабрь	5	19	–	12
Январь	4	20	5	11
Февраль	4	16	4	12
Март	4	16	2	15
Апрель	5	12	-	18
Всего:	52	198	12	167

*Примечание.* Контрольные соревнования проводятся в часы и дни занятий. В летние месяцы планируются два соревнования по общей физической подготовке, а в зимнее время предусматриваются эстафеты, игры-соревнования.

В зимнее время важно уметь заинтересовать занимающихся занятиями конькобежным спортом и поддерживать интерес к изучению

и закреплению усвоенной техники, используя для этого различные методические приемы обучения.

Апрель-май следует использовать для обучения школьников умению держаться на воде, а затем и одному из спортивных способов плавания. Занятия в бассейне проводится 2-3 раза в неделю в течение часа.

Подготовительная часть на первом этапе по своим задачам может быть и основной частью занятия. Повороты на месте направо/ налево/ кругом; ходьба по кругу на внешних, внутренних сторонах стопы, пятках, носках, во время которой выполняются упражнения на внимание. Например, по сигналу тренера-преподавателя (хлопок в ладоши) группа должна принять упор присев, на два хлопка – изменить направление движения и т.п. Применяются: комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений (ОРУ), бег в чередовании с ходьбой, подвижные игры, походы. Постепенно от занятия к занятию требования к качественному выполнению всех упражнений возрастают, т.е. уже освоенные упражнения усложняют, используют небольшие отягощения в виде гимнастической палки, скакалок, парных упражнений. Привычные упражнения заменяются новыми, более сложными по координации. В первый год в одном занятии чередуются упражнения, выполняемые на месте, с упражнениями в движении, с бегом трусцой и ходьбой широким шагом, с изменением направления; подвижные, спортивные игры и ходьба в сочетании с упражнениями на расслабление, координацию, ловкость, гибкость, равновесие.

Различные прыжковые упражнения в эстафетах, играх, в основной части занятий подготовят школьников к прыжкам в длину, через предметы, соскокам, напрыгиваниям на предметы.

Применение разнообразных упражнений, строгое соблюдение техники их выполнения – необходимое условие первого этапа общей физической подготовки (ОФП) юных конькобежцев. Разнообразные упражнения в подготовительной, основной, заключительной частях занятия позволяют тренеру, не утомляя занимающихся, выполнять большой объем физической нагрузки, решать вопросы развития координации, ловкости, выносливости и других качеств.

В летние месяцы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей количество занятий в месяц увеличивается до 18 часов, т.е. по 2 часа каждое. Бег с ходьбой по пересеченной местности занимает ведущее положение в занятиях. Используется спринтерский бег на короткие дистанции (30-100 м); различные прыжки на одной, двух ногах, напрыгивания, перепрыгивания, прыжки с места и с разбега и т.п. Овла-

дение техникой прыжковых упражнений должно завершиться к концу этапа.

Разучивание упражнений заканчивается игрой или игрой-соревнованием. На втором-третьем году обучения в отдельные занятия вводятся по одному-два (вначале) подводящих, а затем имитационных упражнения.

В осенние месяцы наиболее ответственные и более трудные месяцы для проведения занятий по конькобежному спорту в городах, где нет беговой дорожки или хоккейного поля с искусственным льдом. Средства ОФП те же, меняется лишь комплекс ОРУ. Продолжительность упражнений 15-20 мин. Бег в начале и в конце тренировки проводится от 5 до 10 мин. Подвижные игры и эстафеты способствуют закреплению навыков катания на коньках, укреплению мышц, связок опорно-двигательного аппарата. Темп игр, эстафет и их продолжительность возрастают.

Катание на коньках 2-3 раза в неделю – одно из эффективных и эмоциональных средств подготовки начинающих конькобежцев. В первые годы занятий на льду юных конькобежцев решаются задачи обучения технике передвижения, торможению, бегу по повороту, бегу со старта; овладения скольжения на внешнем и внутреннем ребрах коньков, эффективной посадкой, отталкиванием. Отдельные элементы техники бега, многократно повторяемые, закрепляются в играх-соревнованиях, в каждом занятии. Объем тренировочной нагрузки при обучении начинающих конькобежцев постепенно увеличивается от 8 км в первый год до 15 км во второй-третий год обучения.

Для оценки достигнутой подготовленности, стимулирования занятий конькобежцев до 12 лет необходимо проводить соревнования в беге на коньках на дистанции 60, 100, 200, 300 м.

### **Литература**

Конькобежный спорт: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Е.П. Степаненко. – М: Физкультура и спорт, 1977.

Программа спортивной подготовки по конькобежному спорту МУ СШОР № 3 имени В.И. Русанова. Ярославль / О.В. Ирхина. 2013.

## К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ СПОРТИВНОЙ ТРАВМЕ «КОСТЯШКА БОКСЕРА»

*Василевский Р.Д., Гордеев В.А., Барашева О.Г.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Анализ статистических данных, представленных североамериканскими и канадскими спортивными медиками, показал, что бокс является травмоопасным видом спорта и занимает третье место, уступив позиции только регби и хоккею. Травмы в боксе делятся на легкие, средние и тяжелые. Из зарегистрированных травм количество легких (без потери спортивной работоспособности) составляют 87%, средних (на короткий период прекращается занятия спортом) 12% и соответственно тяжелых (требующие амбулаторного или стационарного лечения) всего 1%. Если говорить о видах боксёрских травм, то 65% – это различные повреждения рук, 18% – повреждения лица [2].

О.П. Фролов выделяет две причины травматизма в боксе: внешние (некачественный инвентарь, неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, недостатки в организации, проведении и методике преподавания занятий, несоответствие мест соревнований предъявляемым требованиям, нечеткое или неквалифицированное судейство состязаний) и внутренние (недостаточная физическая и техническая подготовленность, неудовлетворительное состояние здоровья, переутомление, перетренированность, перенапряжение) [4].

Наиболее серьезными, с точки зрения прекращения спортивной карьеры, являются травмы кисти. Так как главной, а порой и единственной, ударной поверхностью кисти во многих единоборствах (бокс, кикбоксинг, карате и др.) являются пястно-фаланговые суставы в согнутом положении, то именно данная область находится в очень уязвимом положении для целого спектра травм – ушиб, синовит, травма связок и сухожилий, разрыв капсулы сустава. Среди них особого внимания заслуживает, так называемая «костяшка боксера» – повреждение суставной капсулы пястно-фалангового сустава, сухожилия мышцы-разгибателя пальцев и сагитальных пучков (лучевого и локтевого), которые удерживают сухожилие в центральном положении.

«Костяшка боксера» – известный в спортивной медицине термин, используемый в литературе для описания одного из самых серьезных и частых травм кисти: повреждение суставной капсулы пястно-фалангового сустава, сухожилия мышцы-разгибателя пальцев и сагит-



тальных пучков (лучевого и локтевого), которые удерживают сухожилие в центральном положении. Данное повреждение может привести к прекращению спортивной карьеры. Для эффективного лечения необходимо хирургическая операция с последующей длительной физической реабилитацией. Только в данном случае возможно продолжение спортивной карьеры в боксе [3].

Лечение «костяшки боксера» связано с длительным периодом иммобилизации травмированного сегмента. После хирургического сшивания сухожилия мышцы-разгибателя пальцев кисти накладывают гипсовую повязку на 3 недели. Это приводит к ограничению подвижности суставов, нарушению кровообращения и атрофии мышц, поэтому восстановление подвижности и разработка суставов пальцев рук необходимы после операций на мышцах, суставах, костях, сухожилиях. При отсутствии мероприятий по физической реабилитации функции кисти могут стать ограниченными или полностью утраченными [1].

Послеоперационный период физической реабилитации включает в себя занятия физическими упражнениями, массаж и физиотерапевтические процедуры и условно подразделяется на три периода: иммобилизационный (длительность 3 недели), постиммобилизационный (8-10 недель) и восстановительный (10 недель и более). Каждый из периодов имеет свои цели, в соответствии с которыми, определяется содержание восстановительных мероприятий [5].

Занятия физическими упражнениями в периоде иммобилизации в основном направлены на снижение отёчности и улучшение обменных процессов кисти; усиление регенерации и снижение возможности возникновения контрактур. Упражнения выполняют в медленном темпе, повторяя их 5-6 раз. При повреждении сухожилий сгибателей делается акцент на упражнения в сгибании пальцев, при повреждении сухожилий разгибателей пальцев – на разгибание пальцев. Разработку движений в межфаланговых суставах пальцев не следует форсировать, так как попытки в короткий срок ликвидировать тугоподвижность в суставах могут повести к разрыву сшитого сухожилия. Только после восстановления достаточного объема движений в суставах следует тренировать хватательную функцию кисти. При появлении у больного минимальных движений в поврежденных пальцах в занятия включают лечебную гимнастику в теплой воде [3, 4].

Занятия физическими упражнениями в постиммобилизационный период направлены на восстановление мышечной силы и укрепление мышечно-связочного аппарата кисти; восстановление утраченной амплитуды движений в суставах кисти. При стойкой контрактуре пальцев

применяют механотерапию на маятниковом аппарате. Положительные результаты закрепляют лечением положением (бинтование пальцев на ночь в положении сгибания на мягком валике или давление мешочка с песком на кисть с разогнутыми пальцами). При остаточных явлениях повреждения – снижении силы мышц, координации движений, тугоподвижности в суставах используют физические упражнения второго (постиммобилизационного) периода со снарядами, с отягощениями, сопротивлением, на блоковых установках, в водной среде и т.п. [1, 3].

Основной задачей на восстановительном этапе является полная реабилитация функций кисти и пальцев. Помимо выполнения специальных упражнений, показаны облегченные трудовые процессы, не требующие значительного мышечного напряжения, с включением в трудовые операции поврежденных пальцев. По мере восстановления движений и силы мышц показаны плетение, гончарные работы, печатание на клавиатуре, рисование и др. [4].

В ходе восстановительных мероприятий после оперативного лечения «костяшки боксера» методика проводимого массажа зависит от периода физической реабилитации. В иммобилизационный период задача массажа – снижение гипертонуса (приемы поглаживания на участках, расположенных выше очага травмы, на груди, животе). В постиммобилизационном периоде время массируют всю конечность. В восстановительном периоде массаж должен способствовать полному восстановлению функций пораженного органа и всего организма; процедура должна быть длительной и глубокой [5].

В качестве физиотерапевтических мероприятий используется магнитотерапия, электрофорез, ультразвук, электростимуляция [1].

Итак, одной из наиболее серьезных травм у боксеров, которая может привести к завершению спортивной карьеры, является «костяшка боксера». Как правило, наиболее эффективным лечением является хирургическое сшивание связочного аппарата. Необходимость курса постоперационного курса физической реабилитации функционального состояния кисти вызвана тем, что лечение сопряжено с длительной иммобилизацией травмированного сегмента, что в свою очередь влечет ограничение подвижности (контрактуру) суставов, атрофию мышц кистей, нарушение кровообращения и нормального обмена веществ в кистях верхних конечностей. Таким образом, отсутствие мероприятий, направленных на восстановление верхних конечностей может повлечь не только прекращение спортивной карьеры, но и ограничение или даже полную потерю функции кисти.

## Литература

1. Протоколы реабилитации больных с травмой и последствиями травм кисти [Текст] / под ред. проф. И.А. Обухова, проф. Е.П. Бурлевой. – Екатеринбург: Премиум Пресс, 2008.
2. (Ренстрём П.А. Спортивные травмы. )Клиническая практика предупреждения и лечения [Электронный ресурс]. – Киев, «Олимпийская литература», 2003. – Режим доступа: <http://www.sportmedicine.ru/boxing.php>, свободный.
3. Синдром «костяшка боксера» [Электронный ресурс]: информационный интернет-портал «Спортивная медицина». – режим доступа: [http://www.sportmedicine.ru/boxer\\_knuckle.php](http://www.sportmedicine.ru/boxer_knuckle.php), свободный.
4. Спортивная медицина [Текст] / под ред. Р. Джексона. – Киев: Олимпийская литература, 2003.
5. Физическая реабилитация [Текст] / под ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2008.

### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ГИМНАСТОВ ПРИ ЗАКРЫТОМ ПЕРЕЛОМЕ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА

*Висков А.В., Лернер В.Л., Барашева О.Г.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

В настоящее время травмы в спортивной гимнастике уже совсем не редкость. И связано это с тем, что данный вид спорта включает в себя ряд довольно сложных упражнений на гимнастических снарядах, а также в процессе выполнения вольных упражнений. Травмы в спортивной гимнастике случаются: при выполнении прыжка в момент приземления; во время упражнений на бревне, кольцах или брусьях; во время выполнения опорного прыжка [2].

Спортсменки более подвержены травмам лодыжки и локтя, которые случаются при выполнении упражнений на брусьях с разной высотой. Кроме того, на остальных снарядах у гимнасток самыми распространенными травмами являются повреждения лодыжки и колена. Травмы у мужчин-гимнастов чаще всего бывают при выполнении упражнений на кольцах, сразу после которых по степени травматизма следуют параллельные брусья, затем перекладина, опорный прыжок и конь [3].

Наиболее подвержены повреждениям голеностопные суставы. Травма чаще всего происходит в момент приземления, как после прыжка в вольных упражнениях или опорном прыжке, так и при вы-

полнении соскока с брусьев, перекладыны, бревна или колец. Нередко встречаются переломы в области голеностопного сустава. Обычно они локализуются в дистальной части малоберцовой кости – медиальной и латеральной лодыжек [1].

В лечении данного перелома используют консервативное или оперативное лечение. Но, учитывая сложность голеностопного сустава (он является блоковидным суставом, то есть костные структуры соединены по типу шарнира; небольшие боковые движения в этом суставе возможны только во время сгибания подошвы; сустав является стабильным, благодаря чему, выдерживает большой вес тела; взаимодействует с другими суставами) переломы в этой области нередко случаются сложные, что требует оперативного вмешательства.

Изолированные переломы внутренней или наружной лодыжки без смещения лечат гипсовой повязкой, наложенной до коленного сустава на 3-4 недели, при переломах со смещением и вывихом стопы иммобилизация осуществляется 6-8 недель. Более сложные переломы лодыжек, сочетающиеся с отрывом заднего края большеберцовой кости, иммобилизуются на 10-12 недель. Если не удастся сопоставить отломки ручным способом, производят остеосинтез спицами, а разрыв дистального сочленения костей голени устраняется с помощью «болта-стяжки» [4].

Физическая реабилитация при всех перечисленных видах переломов лодыжки проходит в три этапа. Особенности осуществления восстановительных мероприятий заключаются в следующем. На первом этапе – иммобилизационном – дозированную нагрузку на поврежденную конечность при изолированных переломах лодыжек без смещения разрешают через неделю, а при переломах со смещением – через две, в случае хирургического сопоставления отломков с фиксацией металлическими конструкциями – не раньше чем через 3 недели, а при отрыве заднего края большеберцовой кости – через 6-8 недель. С целью сжатия поврежденной конечности и одновременного обеспечения нагрузки на большую ногу в гипсовую повязку монтируют металлическое стремя [1].

Основными задачами данного этапа являются: профилактика осложнений; кровообращения в районе перелома, особенно при отеке; снятие боли. На иммобилизационном этапе физической реабилитации дыхательные и общеразвивающие упражнения чередуются со специальными: активные движения пальцами стопы, в коленном и тазобедренном суставах, изометрическое напряжение мышц бедра, голени, идеомоторные упражнения для голеностопного сустава. Для улучше-

ния кровообращения и уменьшения отека больным рекомендуется периодически опускать поврежденную ногу с кровати, придавая ей затем возвышенное положение. Через 3-5 дней после травмы разрешается передвигаться в пределах палаты, а затем и отделения с помощью костылей. В это время показаны некоторые виды физиотерапии, а также массаж [6].

После окончания периода иммобилизации в течение нескольких месяцев перед предстоящими длительными нагрузками на голеностопный сустав (ходьба на большие расстояния) рекомендуется использовать жесткие/полужесткие ортезы или эластичное бинтование травмированного голеностопного сустава для снятия лишнего мышечного напряжения и разгрузки сустава. По показаниям может быть назначено ношение индивидуальных ортопедических стелек [21].

После снятия гипса наступает функциональный постиммобилизационный этап реабилитации (продолжительность 8-10 недель), основной задачей которого является восстановление нормальной подвижности в голеностопном суставе, укрепление мышц, т.к. после снятия гипсовой повязки у больных наблюдается сгибательно-разгибательная контрактура голеностопного сустава, гипотония и гипотрофия трехглавой мышцы голени, нарушение походки. В ближайшие 2 недели рекомендуется проводить движения стопой в теплой воде (с помощью лямок и самостоятельно). При наличии бассейна укрепление стопы предпочтительнее начинать в нем, применяя различные виды ходьбы и упражнений в воде, плавание с ластами [3, 6].

На этом же этапе для повышения эффективности восстановления функции голеностопного сустава применяют упражнения с опорой стопы на качалку, перекачивание цилиндра или гимнастической палки, тренировки на велотренажере и др. В дальнейшем в занятия включают активные движения стопой (тыльное и подошвенное сгибание, круговые движения), перекачивание стопами мяча, гимнастической палки. В зале ЛФК больные выполняют широкий круг упражнений для стопы с различными предметами и без них, а также тренировки на тренажерах. В комплексы упражнений включаются разнообразные упражнения на супинацию и пронацию стопы, удержание пальцами различных мелких предметов; захваты стопами набивных мячей, цилиндров; работа стопой на различных тренажерах и др. Должное внимание уделяется восстановлению правильной ходьбы. В это время больной начинает передвигаться с помощью костылей, а в последствие с палкой, поэтому необходимо следить за правильным выполнением всех элементов ходьбы [1, 6].

К третьему восстановительно-тренировочному этапу (продолжительность 16-36 недель) переходят, когда больной хорошо передвигается стоя. Основными задачами третьего этапа являются: окончательное восстановление нормальной биомеханики ходьбы, восстановление способности бегать, прыгать, восстановление силы и выносливости мышц стопы [2, 6].

Когда амплитуда движений и состояния нервно-мышечного аппарата в области голеностопного сустава восстановлены, в тренировку, кроме упражнений второго периода, но с большим количеством повторений и с большими нагрузками применяют бег, подскоки, небольшие прыжки на мягком грунте и др. Необходимо фиксировать сустав эластическим бинтом, носить обувь со стелькой-супинатором для профилактики плоскостопия.

Физиотерапевтические методы и массаж в комплексной реабилитации при травмах и переломах голеностопа следует использовать еще в первые дни после травмы, вплоть до полного функционального восстановления. Рекомендуется повторение курса физиотерапии, включая массаж, через 2-3 месяца, затем – через 6 месяцев [1].

Важно помнить, что возвращение на спортивную площадку до достижения полной реабилитации после перелома в области голеностопного сустава приводит к повторным травмам гимнастов.

### **Литература**

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: практические занятия. В 2-х частях. Часть 2. Учебное пособие [Текст] / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: «Советский спорт», 2004.
2. Спортивная медицина [Текст] / под ред. Р. Джексона. – Киев: Олимпийская литература, 2003.
3. Спортивная медицина и лечебная физическая культура [Текст] / под ред. А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения [Текст] / Под общ. ред. П.А.Ф.Х. Ренстрёма. – Киев: «Олимпийская литература», 2003.
5. Учебник инструктора по лечебной физической культуре [Текст] / под ред. В.П. Правосудова. – М.: ФиС, 2000.
6. Физическая реабилитация [Текст] / под ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005.

## СТОРИТЕЛЛИНГ В УЧЕБНОМ И ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

*Волошенко О.В.*

г. Мичуринск, МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

В наш век, век тотальной компьютеризации и IT-технологий, стремительного развития научно-технического прогресса, использование информационных инструментов в современной педагогике, а также и в сфере физической культуры и спорта тоже, имеет немаловажное значение. Информационно-коммуникативная физкультурная среда – это совокупность условий, способствующих возникновению и развитию процессов учебного информационного взаимодействия между обучаемым, преподавателем и информационными технологиями.

Одним из таких инструментов интерактивного обучения в сфере информатизации физкультурного образования является сторителлинг.

Само понятие «сторителлинг» происходит от английского «storytelling»: story – история и telling – представление. Спортивная история – это носитель и передатчик знаний индустрии спорта. Тема преодоления себя, тема побед и поражений, сильные и яркие характеры – все это проявляется в спорте в высокой концентрации и сторителлинг отлично это демонстрирует. Сторителлинг – интерактивный способ разнообразить занятия, чтобы найти подход и заинтересовать любого. Он не требует особых затрат и может быть использован в любом месте и в любое время, имеет форму дискуссии, вызывает неподдельный интерес, развивает фантазию, логику, повышает культурный и образовательный уровень, помогает научиться более глубокому восприятию и переработке информации. Данный метод можно использовать как при очном, так и при дистанционном обучении.

Из видов сторителлинга можно выделить устный, письменный и цифровой сторителлинг.

Устный сторителлинг это выступление с использованием взгляда, эмоций, мимики и жестов. Письменный сторителлинг сегодня широко распространен, как технология влияния и завоевания внимания аудитории.

Цифровой (мультимедийный) сторителлинг – это метод электронной коммуникации, основанный на организации мультимедийного контента вокруг одной истории. Актуальность цифрового сторителлинга обусловлена общей тенденцией развития электронных медиаресурсов для всех способов подачи информации. Цифровая разновид-

ность сторителлинга привлекает внимание как комбинированное обучающее средство, объединяющее в себе визуальную, образную, музыкальную и словесную составляющие. Развитие технологий ведет к растущей популярности историй, которые рассказываются с применением различных аудиовизуальных материалов, таких как запись голоса, изображения, анимация, и видео, а все это и есть цифровой сторителлинг. И поскольку цифровой сторителлинг является актуальным форматом цифровой коммуникации, существует множество технических решений и подходов для создания продуктов такого рода.

Например одной из разновидностей цифрового сторителлинга является рисованное видео, когда в процессе рассказа, идущего за кадром, в кадре по ходу текста прорисовываются соответствующие картинки. Таким образом информация, доводимая до слушателя гораздо лучше осмысливается и запоминается. Хороший контент, прямая речь тренера-эксперта и качественное визуальное оформление дадут в сумме интересный и исчерпывающий материал. История должна содержать четыре обязательных элемента:

в-первых, послание – мораль, вывод, который может сделать слушатель, выслушав спортивную историю; требует четкой и ясной формулировки;

во-вторых, конфликт – нарушение равновесия, проблема, требующая решения, борьба персонажей, как друг с другом, так и с такими факторами как время, ограниченность в средствах и так далее, которая погружает к определенным действиям;

в-третьих, герои – персонажи, с которыми слушатель может ассоциировать себя; личности пользующиеся авторитетом в индустрии спорта;

в-четвертых, сюжет (например, ситуация на соревнованиях, в которую слушатель может попасть).

В настоящее время есть много медиа-ресурсов для создания рисованных видеороликов – VideoScribe ([www.sparkol.com](http://www.sparkol.com)), Powtoon ([www.powtoon.com](http://www.powtoon.com)). В частности, в условиях пандемии данный вид сторителлинга применяют в своей практике тренера-преподаватели по плаванию МБОУ ДО ДЮСШ города Мичуринска, используя его в тренировках «сухого плавания».

Еще одной разновидностью является анимированный сторителлинг. При создании таких видеороликов используются движущиеся анимированные элементы. Данный контент может быть применен при обучении малолетних спортсменов, в видах спорта, предусматривающих начало обучения с 4-6 лет. В создании таких учебных проектов



используются онлайн-сервисы с уже готовыми базами персонажей, аниме-эффектов и необходимых для их создания инструментов – GoAnimate ([www.goanimate.com](http://www.goanimate.com)).

На основе цифрового сторителлинга создают презентации. Это могут быть как картинки, с пошаговыми изображениями и инструкциями как выполнять то, или иное упражнение, так и видеоролики, наглядно показывающие технику выполнения. Ярким примером этого являются видеоролики выполнения нормативов ГТО по видам спорта, выложенные на сайте ГТО. Для применения данного вида сторителлинга используются такие медиа-ресурсы, как PowerPoint ([www.PowerPoint](http://www.PowerPoint)), Prezi ([www.prezi.com](http://www.prezi.com)), а также Google presentations, Knovio, Zentation, Vcasmo, Piktochart. Этот метод я, как методист, применяла при выполнении заданий на курсах повышения квалификации, и в результате успешно их окончила.

Цифровой сторителлинг используют для видеомонтажа. Чужие примеры нас всегда вдохновляют в спорте, но также у каждого присутствует стремление продемонстрировать свои достижения. Для этого используют любой видеоредактор – Windows Live, YouTube Editor, Adobe Audition, Creative Cloud, Adobe Premiere Pro. ВидеоМОНТАЖ. Данные технологии подходят и для учащихся, которые могут создать видеомонтаж из собственных материалов: личных изображений, фотографий, видео. На практике эту технологию применяли учащиеся МБОУ ДО ДЮСШ при предоставлении видеоотчетов о проделанной работе тренеру-преподавателю во время дистанционного обучения.

Посредством цифрового сторителлинга можно создать веб-страницу с мультимедийным контентом на основе любой известной технологии создания веб-сайтов. Данный контент широко используется в дистанционном обучении при создании тренером веб-страниц для своих тренировочных групп на различных платформах (VKонтакте, ОК, WhatsApp, и др.), куда тренер-преподаватель выкладывает свои тренировочные тематические картинки, тесты и видео-задания, а также осуществляет контроль за их выполнением посредством видеоотчетов, присылаемых учениками. В условиях пандемии, эта разновидность сторителлинга применялась тренерами-преподавателями МБОУ ДО ДЮСШ Мичуринска при переходе на дистанционное обучение; были созданы контентные тренировочных групп всех отделений ДЮСШ на базе Facebook, WhatsApp, Zoom, VKонтакте.

Цель использования такого коммуникативного инструмента как сторителлинг в спорте – донесение информации об индустрии спорта либо её личностях, как инструмента продвижения спорта, сформиро-

вания знаний об индустрии спорта, её видах, целях и особенностях, пробуждение интереса к индустрии спорта, побуждения к активному участию в спорте. Данная информационная технология используется сразу в нескольких качествах:

– как средство обучения, совершенствующее процесс преподавания и повышающее его эффективность. При этом реализуются возможности современного программно-методического обеспечения в целях сообщения знаний, моделирования учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций;

– как средство информационно-методического обеспечения и управления учебно-воспитательным и организационным процессом в учебных и спортивных заведениях;

– как средство информатизации процессов контроля и коррекции результатов учебно-воспитательной и учебно-тренировочной деятельности;

– как средство организации интеллектуального спортивного досуга, развивающих спортивных игр.

В последнее время в нашей стране, и не только, происходит процесс формирования информационного общества, что ставит задачу информатизации системы образования. А информатизация физкультурного образования – это закономерное следствие информатизации общества.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 7-12 ЛЕТ**

*Гаврилюк С.А.*

г. Кирсанов МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная»

Основной задачей технической подготовки в волейболе является освоение всех разнообразных технических приемов и дальнейшее их совершенствование с целью высокой точности их выполнения, т.е. умения безошибочно и с желаемой силой направлять мяч в назначенное место площадки. Одновременно у занимающихся должна выработаться определенная вариативность движений в зависимости от изменяющихся игровых условий [1].

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат [2].

Разнообразие двигательных навыков и игровых действий в волейболе, отличающихся не только по интенсивности усилий, по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Помимо этого, игра в волейбол способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма [3].

**Цель исследования** – Совершенствование учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности технико-тактических действий у волейболистов на основе использования соревновательно-игрового метода.

Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2018 года по май 2019 года на базе ДЮСШ города Кирсанова. После проведения анкетирования тренеров, спортивно-педагогического тестирования учебно-тренировочных групп 2009 года рождения по определению показателей физической, технической, тактической подготовленности и педагогического наблюдения в ходе соревновательной деятельности, мной было разработано содержание заданий, проводимых соревновательно-игровым методом. В ходе педагогического эксперимента осуществлялось формирование навыков у волейболистов с помощью соревновательно-игрового метода, направленного на повышение эффективности ведения игры с использованием всего технико-тактического арсенала.

Контрольная группа в количестве 10 человек занималась по общепринятой программе ДЮСШ 3 раза в неделю. Учебно-тренировочные занятия проводил Саблин Андрей Алексеевич – преподаватель первой категории.

В экспериментальной группе (в количестве 10 мальчиков) учебно-тренировочные занятия проводил Гаврилюк Сергей Анатольевич – тренер-преподаватель.

Тренировочные занятия в этой группе проходили также по общепринятой программе ДЮСШ, но в подготовительную, основную и заключительную часть занятия был включен соревновательно-игровой метод для совершенствования технико-тактических действий.

Включенные комплексы являются авторской разработкой С.А. Гаврилюк, созданной на основе анализа методических рекомендаций, педагогических наблюдений и практического опыта.

Комплексы содержат от 3 до 5 физических упражнений координационной направленности с учетом спортивной специализации – волейбола.

Задания на освоение технических приемов в волейболе в обеих группах идентичны.

Для определения показателей технической подготовленности использовались следующие контрольные упражнения (тесты):

- верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4
- передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки

Сравнение показателей между группами позволяет сделать заключение, что выявлены статистически значимые различия показателей технической подготовленности на уровне значимости.

*Таблица 1*

**Показатели технической подготовленности  
волейболистов 7-12 лет в экспериментальной группе  
до и после проведения педагогического эксперимента**

Контрольные упражнения	Группа 2(Э) до эксперимента $X \pm S_x$	Группа 2(Э) после эксперимента $X \pm S_x$	t-критерий Стьюдента	Заключение о различиях
Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	$3,8 \pm 0,6$	$6,3 \pm 0,5$	3,258	Статистически значимы
Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки, кол-во раз	$10,1 \pm 0,7$	$13,7 \pm 0,5$	4,369	Статистически значимы

Число степеней свободы 9. Критическое значение ( $p=0.05$ ) 2.262

Показатели технической подготовленности у волейболистов 7-12 лет экспериментальной группы в учебно-тренировочном процессе после эксперимента выше, чем соответствующие показатели до эксперимента. Прирост результативности в контрольном упражнении "верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4" (из 10 раз) на 2,5, а в контрольном упражнении "передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки" (кол – во раз) на 3,6. За счет введения в учебно-тренировочный процесс соревновательно-игрового метода экспериментальная группа улучшила свои показатели. Показатели в группе имеют статистически значимые различия на уровне значимости 0,01(степеней свободы – 9, критерий для  $p=0,01 – 3.250$ ).

Таблица 2

**Показатели технической подготовленности  
волейболистов 7-12 лет в контрольной группе  
до и после проведения педагогического эксперимента**

Контрольные упражнения	Группа 1(К) до эксперимента $X \pm Sx$	Группа 1 (К) после эксперимента $X \pm Sx$	t-критерий Стьюдента	Заклучение о различиях
Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	3,3 ± 0,4	4,2 ± 0,3	1,739	Статистически не значимы
Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки, кол-во раз	9,2 ± 1,3	10,3 ± 1,1	0,648	Статистически не значимы

Число степеней свободы 9. Критическое значение ( $p=0.05$ ) 2.262

Показатели технической подготовленности у волейболистов 7-12 лет контрольной группы в учебно-тренировочном процессе после эксперимента выше, чем соответствующие показатели до эксперимента. Прирост результативности в контрольном упражнении "верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4" (из 10 раз) на 0,9, а в контрольном упражнении "передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки" (кол – во раз) на 1,1. Результаты исследования статически достоверны. Показатели в группе статистически не значимы.

Далее, нами было проведено сравнение показателей технической подготовленности обеих групп.

Сравнение показателей технической подготовленности волейболистов 7-12 лет экспериментальной и контрольной групп в учебно-тренировочном процессе после эксперимента.

Таблица 3

**Показатели технической подготовленности  
волейболистов 7-12 лет в контрольной  
и экспериментальной группах после проведения  
педагогического эксперимента**

Контрольные упражнения	Группа 1(К) $X \pm S_x$	Группа 2(Э) $X \pm S_x$	t-критерий Стьюдента	Заключение о различиях
Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из 10 раз)	$4,2 \pm 0,3$	$6,3 \pm 0,5$	3,468	Статистически значимы
Передача мяча двумя руками сверху стоя у стенки, кол-во раз	$10,3 \pm 1,1$	$13,7 \pm 0,5$	2,768	Статистически значимы

Число степеней свободы 18. Критическое значение ( $p=0.05$ ) 2.101

Сравнение показателей между группами позволяет сделать заключение, что выявлены статистически значимые различия показателей технической подготовленности на уровне значимости 0,05 (степеней свободы – 18, критерий для  $p=0,01$  – 2.878).

Таким образом, после анализа результатов можно сделать заключение, что в экспериментальной группе произошло существенное увеличение результативности показателей технической подготовленности. Уровень технической подготовленности в контрольной группе имеет более низкий прирост. Показатели между группами имеют статистически достоверные различия.

### Литература

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: ТВТ Дивизион, 2011.
2. Довбыш, В.И. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / В.И. Довбыш, П.А. Баранец, С.С. Ермаков. – 2009. – № 1. – С. 60-65.
3. Железняк Ю.Д., Служский Л.Н. Волейбол в школе. М. Просвещение, 1989.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

*Голубцова О.С.*

Кирсановский район, МБОУ «Уваровщинская СОШ»

21 век – время больших скоростей, огромного потока информации, быстрой смены событий, он отличается от других веков развитием техники, информатизации, компьютеризации. Общественное мнение, СМИ формируют у подрастающего поколения потребительское отношение к жизни. Бытует мнение, что попробовать в этой жизни нужно все, а значит и алкоголь, и табак, и наркотики. Соответственно, становится актуальной проблема здоровья и здорового образа жизни. [1]

Образ жизни современного человека не соответствует здоровому образу жизни. Характеризуется гиподинамией и гипокинезией, переданием, информационной загруженностью, психоэмоциональным перенапряжением, злоупотреблением лекарственными препаратами, что приводит в конечном счете к развитию так называемых болезней цивилизации. [2]

Технический прогресс затронул все сферы деятельности. Появление смартфонов, компьютеров и других устройств оказало существенное влияние на образ жизни. Трудиться и заниматься повседневными делами стало гораздо проще и легче. Это не могло не повлиять на физическую активность человека, которая резко снизилась.

Эта ситуация отрицательно сказывается на функциональных способностях, ослабляет скелетно-мышечный аппарат человека. Внутренние органы начинают работать несколько иначе, но, к сожалению, изменения происходят в худшую, а не в лучшую сторону. И поскольку движения сведены к минимуму, резко падающий уровень энергетических затрат влечет за собой сбои в мышечной, сердечной, сосудистой и дыхательной системах. Все это отражается на организме и на здоровье, становится причиной развития многих болезней.

Какая же основная ПРОБЛЕМА здорового образа жизни и почему его так сложно вести? Основная проблема, это окружающие люди, ну и в целом неблагоприятная окружающая среда. Люди противятся тому, чтобы стремиться соблюдать элементарные правила. Первое с чем они сталкиваются, так это с непониманием того, зачем это, так как нет примера.

Физкультурой и спортом занимаются далеко не все молодые люди, многих освобождают по медицинским показаниям. Таким образом, в современном обществе существует ряд проблем, связанных со здоровьем подрастающего поколения, в частности с умением и возможностью молодежи осознанно и целенаправленно вести здоровый образ жизни.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «ННПЦЗД» Минздрава России численность абсолютно здоровых детей, относящихся к первой группе здоровья, не превышает 10%, не снижается число инвалидов детства и детей, страдающих хроническими заболеваниями. По-прежнему остаются актуальными мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование здорового образа жизни. [3]

И педагоги, и медики прилагают много усилий к тому, чтобы в обществе сложилось положительное отношение к спорту. В учебных заведениях выдают бесплатные абонементы на посещение тренажерных залов, бассейнов. Эти старания, конечно, приносят свои плоды, но количество игнорирующих спорт и физкультуру достаточно велико.

Не многие понимают, что спорт позволяет компенсировать недостаток движения, повысить энергетические затраты. Кроме того, в реалиях современности, именно занятия спортом и физкультурой становятся единственными доступными способами проявления активности, позволяющими восполнить естественную потребность каждого человека в определенном количестве нагрузок и движения.

Здоровье современного человека неразрывно связано со спортом и физкультурой, которые позволяют повысить защитные функции организма, чтобы он мог противостоять, пагубному воздействию агрессивных микроорганизмов, неблагоприятной экологической обстановке и прочим негативным факторам окружающей среды. [4]

Несмотря на предпринятые в последние годы масштабные меры по охране здоровья граждан, улучшения функционирования системы здравоохранения, проблема здоровья граждан, в том числе детей и подростков, остается по-прежнему актуальной.

Состояние здоровья подрастающего поколения сохраняет неблагоприятные тенденции и требует к себе пристального внимания со стороны системы здравоохранения, образования и социальной защиты населения. Охрана здоровья населения является приоритетной задачей государственной политики современного российского общества.



В нашей школе эта проблема решается проведением уроков физической культуры, секций, внеурочной деятельности. Учащиеся участвуют в различных спортивных мероприятиях, соревнованиях, олимпиадах различного уровня, привлекаются к проектной деятельности, занимают призовые места как в районных соревнованиях, так и в областных. В муниципальном этапе Всероссийского фестиваля «Веселые старты» учащиеся моей команды заняли 1 место. Стали участниками большого онлайн-велозаезда «Велосириус2020». Участвуют в ежегодных районных соревнованиях по легкой атлетике «Кросс наций». В ежегодном фестивале ГТО, моя ученица на протяжении четырех лет занимает первые места. В региональном конкурсе «Расскажи о ГТО» заняла 3 место. Приняла участие в региональном этапе Всероссийской заочной акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам». В этом учебном году примет участие в муниципальном конкурсе исследовательских работ «Начало» с проектом «ГТО – путь к успеху!». Учащиеся нашей школы с удовольствием участвуют в походах и выездах в рамках муниципальной опорной площадки «Подросток и общество» в направлении «Событийный туризм и социальная анимация».

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

### Литература

1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в 21 веке <https://tjournal.ru/science/184227-fizicheskaya-kultura-sport-zdorovyy-obraz-zhizni-v-21-veke>
2. Михайлова О.Н. Формирование здорового образа жизни в процессе социализации индивида; Вестник. 2007 № 15 (1)
3. Бушенева И.С. Проблемы формирования здорового образа жизни у школьников в современных российских условиях // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5.;
4. Физкультура, спорт, здоровье – будущее России, <https://obuchonok.ru/node/6272>

## ДОПИНГ ДЛЯ БЕГА: ПРИМЕНЕНИЕ И ПОСЛЕДСТВИЯ

*Гребенникова А.С., Загузова С.А.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета – МОК). ВАДА каждый год издаёт список запрещённых препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Допинг – использование веществ природного или синтетического происхождения, который позволяет добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества не являются наркотиками, но могут резко поднимать на короткое время активность нервной, эндокринной систем и мышечную силу. К ним также относятся препараты, которые стимулируют синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Очень большое количество лекарственных средств имеет статус запрещённых для спортсменов во время тренировок и/или соревнований.

На сегодняшний день принято считать, что употребление допинга – это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью – искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Рекорды даются ценой здоровья и жизни спортсменов – это еще аргумент в пользу борьбы с употреблением допинга.

В последние десятилетия о допинговых скандалах в профессиональном спорте говорят чуть ли не чаще, чем о выдающихся победах атлетов. Употребление запрещенных препаратов и борьба с ними – одна из ведущих и чрезвычайно болезненных проблем российского и мирового спорта.

В допинговых скандалах были замечены и впоследствии пожизненно дисквалифицированы такие знаменитые легкоатлеты, как Бен Джонсон (канадский спринтер, долго считавшийся одним из лучших в своей дисциплине); Марион Джонс (Олимпийская чемпионка 2000 года, помимо получения дисквалификации, была приговорена

к полугодовому тюремному заключению); Юлия Зарипова (Чемпионка России дисквалифицирована на 2,5 года, а также лишена золотой олимпийской медали, которую спортсменка завоевала в Лондоне); Иван Ухов (лишен золота Лондона в прыжках в высоту. Дисквалификация – 4 года); метательница молота Татьяна Лысенко осталась без золота чемпионата мира 2013 года, её дисквалифицировали на 8 лет за повторное нарушение антидопинговых правил.

После появления современных препаратов для улучшения спортивных показателей, особенно актуальным стал вопрос о том, будет ли вообще уместно их употребление. Несмотря на все противоречия, процесс применения допинга для бега идет полным ходом, благодаря чему в настоящее время эти средства пользуются большой популярностью. Специалисты составили задокументированный список, где указаны запрещенные препараты. Спортсмены, принимающие их, могут смело забыть об участии в различных местных соревнованиях. В этом списке на постоянной основе появляются новые названия препаратов, которые никогда не выходят из него.

**Запрещенные вещества.** В списке запрещенного допинга для бега присутствуют различные стероиды, а также анаболики. Их прием ведет к необратимой дисквалификации спортсмена. Хотя стоит отметить, что существуют анаболики, в составе которых отсутствуют стероиды, поэтому в данном перечне их нет. Вместе с ними в списке можно обнаружить наркотические вещества. Они, что известно, притупляют боль и усталость, благодаря этому спортсмен может достичь более высоких результатов во время соревнований. Такие вещества как кокаин, кофеин и амфетамин являются строго запрещенными.

Кортикостероиды относятся к перечню полузапрещенных препаратов. Прием этих веществ разрешается лишь в незначительных количествах. Кроме того, запрещается использование беклометазона, кортизона, синафлана, дексаметазона и прочих средств, которые способствуют повышению выносливости. Поэтому, приобретая допинг для бега в аптеках, обязательно нужно удостовериться в том, что он легален.

Существуют некоторые методы, которые тоже запрещено использовать, так как они приравниваются к применению препаратов.

Среди них:

- маскировки, которые скрывают следы применения допинговых препаратов;
- расширенные кислородные носители;
- генетический допинг, суть которого заключается в изменении генов путем их расширения или прижимания.

Список разрешенных веществ. Помимо запрещенных препаратов, существует и легальный допинг. Спортсмены могут не беспокоясь употреблять его и не бояться быть дисквалифицированным. Итак, к числу разрешенных препаратов относятся:

– «Рибоксин». Нестероидное анаболическое вещество используется для поддержания сердечной мышцы. Этот действительно легальный допинг можно приобрести в обычной аптеке по достаточно низкой цене.

– «Гептрал». Отличное средство для поддержания печени, которое помогает бегунам не беспокоиться о боли в боку во время преодоления дистанции.

– «Ферроплекс». Препарат может использоваться в период изнуряющих тренировок с целью устранения негативных последствий.

– «Фитин». Принимается незадолго до соревнований и помогает ускорить восстановительные процессы.

Применение ZMA. В беге на длинные дистанции широко известно такое средство как цинк монометионин аспартат. Его наименование происходит от состава, где присутствуют цинк, витамин B6 и магний. В число допинг препаратов он вошел благодаря тому, что в результате его использования ускоряется рост мышц и увеличивается выносливость.

L-карнитин. Этот препарат представляет собой допинг в спорте, который особенно полезен для атлетов, предпочитающих циклические разновидности спорта, в частности бег. Средство способно ускорить метаболические процессы, развить мышечную массу, а также убрать лишний вес. Но добиться желаемого результата можно лишь благодаря регулярным занятиям спортом.

Последствия применения. Активное использование допинга в спорте приносит и негативные результаты. Большинство атлетов принимают анаболические стероиды в таких дозах, которые значительно выше медицинских предписаний. Как правило, побочные эффекты изучаются прямо на пользователях. Для этого совершенно не требуется проводить различные научные эксперименты.

В случае применения анаболических стероидов могут возникнуть серьезные побочные эффекты. Многие из них (физиологические и психологические) могут проявиться абсолютно у каждого, кто их принимает, но некоторые могут быть специфическими в зависимости от пола спортсмена.

У представителей сильного пола могут проявиться следующие специфические реакции:

- увеличение груди и молочных желез;
- импотенция;

Женщины могут заметить у себя такие побочные действия, как:

- огрубение голоса;
- прекращение процессов развития груди;
- нарушения в менструальном цикле;
- активный рост волос на животе, лице и спине.

Существуют и последствия, которые характерны как для мужчин, так и для женщин. К их числу относятся:

- акне или большое количество мелких прыщей по всему телу;
- облысение;
- увеличение риска разрыва сухожилий, потому как связки просто не в силах – быстро укрепить мышечную массу (часто наблюдается по окончании приема препарата);
- нарушения в работе печени, а также развитие раковых опухолей;
- снижение «правильного» холестерина;
- агрессивное поведение;
- достаточно высокое кровяное давление;
- психические расстройства, часто приводящие к глубокой депрессии; наркотическая зависимость;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- развитие инфекций и заболеваний типа ВИЧ, гепатита;
- повышение «плохого» холестерина в крови (липопротеины с довольно низкой плотностью).

Что касается ситуации с участием наших спортсменов в крупных соревнованиях на сегодняшний момент. В заявлении WADA указано, что сборная России не может быть представлена на так называемых major events («главных турнирах»). В них однозначно входят Олимпиады, Паралимпиады, Универсиады и Всемирные игры. Но Российские спортсмены, которые докажут, что не замешаны в истории с допингом, смогут выступать под нейтральным флагом и без гимна своей страны в соревнованиях. Некоторые спортсмены в связи со сложившейся ситуацией в России, пытаются выступать за другие страны (например Белоруссия). Но при переходе в сборные других стран, для них существует трехгодичный карантин (по правилам World Athletics), т.е. спортсмен не может выступать в соревнованиях мирового уровня. Поэтому не всех спортсменов устраивает такое положение дел.

## ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

*Губский П.В., Рязанов А.А.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Известно, что физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он ни когда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола.

Во-первых, потому, что в каждом игровом эпизоде несколько футболистов одновременно решают определенную игровую задачу. Для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и игровым действиям перемещения. И если хотя бы у одного из них нет соответствующих функциональных возможностей, то решить задачу игрового эпизода не удастся.

Во-вторых, потому, что в игре каждый футболист должен быстро и точно оценивать тактические ситуации, принимать точные решения и мгновенно реализовывать их. Тактическая эффективность футболистов, у которых не достаточно развита быстрота, реагирование на движущийся объект (соперник, партнер, мяч) или быстрота выбора, всегда будет низкой.

В-третьих, потому, что футбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активными парными и групповыми единоборствами. Выиграть борьбу за мяч, уйти от опасного столкновения, устоять на ногах после толчка соперника может только хорошо физически подготовленный футболист. Поэтому хорошая силовая подготовленность – неотъемлемое качество футбольного игрока.

В-четвертых, потому что в игре футболист выполняет до 100 рывков и ускорений преимущественно на отрезках от 5-20 метров. опередить на столь короткой дистанции соперника может только игрок, обладающий хорошей взрывной силой и скоростными способностями. Высокий уровень этих качеств обеспечит выигрыш времени, и, следовательно – выигрыш пространства. Поэтому хорошая скоростно-

силовая подготовленность – это так же неотъемлемое качество футбольного игрока.

В-пятых, футбольный матч длится от 91 до 99 минут (не считая перерыва). Мяч находится в игре от 56 до 64, и все это время выполняется работа, трудность которой для организма не сравнима с трудностью любого другого вида спорта. Сохранить высокую координацию движений в течение всего матча, уметь поддерживать высокую скорость рывков и ускорений с первой до последней минуты игры, не проигрывать силовые единоборства может только очень выносливый игрок. Поэтому отличная выносливость – тоже неотъемлемое качество футбольного игрока.

В игре футболист должен выполнять много движений с максимальной амплитудой: удары, подкаты, финты. Они будут эффективными только тогда, когда у игрока будет хорошая гибкость. Отметим также, что хорошая гибкость – это косвенное свидетельство того, что мышцы футболиста эластичны и находятся в отличном состоянии. Такое состояние мышц предохраняет их от травматизма. Поэтому хорошая гибкость – это тоже неотъемлемое качество футболиста.

В основе эффективного выполнения технических приемов лежат процессы внутри мышечной и межмышечной координации, или координационные способности. От них зависит обучаемость игроков, особенно юных, техники футбола. Не может быть профессионального футболиста без хорошо развитых координационных способностей.

Все эти качества, вместе взятые, и составляют физическую подготовленность футболистов. Поэтому повышение уровня физической подготовленности – одна из важнейших задач, которую пытаются решать на тренировочных занятиях футбольных команд.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в группе футболистов 15-16 лет.

Предмет исследования – контроль специальной физической подготовленности группы футболистов, находящихся на тренировочном этапе, в годичном цикле подготовки.

Основной задачей нашего исследования было проведение сравнительного анализа показателей специальной физической подготовленности футболистов 15-16 лет в начале и конце эксперимента.

Для решения поставленных задач нами, были использованы спортивно-двигательные тесты для определения специальной физической подготовленности футболистов, предложенные в типовой учебно-тренировочной программе спортивной подготовки для детско-юно-

шеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва:

1. Бег 30 м с ведением мяча

По сигналу испытуемый выполняет ведение мяча с максимальной скоростью на расстояние 30 м. Обязательным условием является касание мяча стопой на последних 10 м дистанции. Выполняется 2 попытки, в зачет идет лучший результат (с).

2. Челночный бег 5х30 м с ведением мяча

На футбольном поле ставятся две фишки на расстоянии 30 м друг от друга. По сигналу испытуемый выполняет челночный бег 5х30 м с ведением мяча и обеганием фишек. Ведение необходимо выполнять на максимальной скорости. Выполняется 2 попытки, в зачет идет лучший результат (с).

3. Удары по мячу на дальность

Удары производятся по стоящему мячу в коридор шириной 10 м. Испытуемый производит 3 удара каждой ногой. В зачет идут лучшие удары правой и левой ногой, которые суммируются. В случае непопадания мяча в коридор результат аннулируется. Дальность полета мяча измеряется в метрах от точки выполнения удара до места его касания с полем.

4. Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы на дальность

Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы (аут) производится в коридор шириной 3 метра. Испытуемый производит 3 попытки, в зачет идет лучший результат. Производить вбрасывание мяча можно как с места, так и с разбега. При выполнении теста необходимо соблюдать все положения правил соревнований по футболу, касающиеся данного элемента. В случае несоблюдения правил или вылета мяча за коридор результат аннулируется. Дальность полета мяча измеряется в метрах от линии ввода мяча до места касания его с полем.

Для оценки уровня развития специальной физической подготовленности футболистов 15-16 лет (полевые игроки) ДЮСШ г. Уварово было проведено педагогическое исследование. Его результаты изучались с помощью анализа данных тестирования занимающихся. Тестирование осуществлялось в два этапа: в октябре 2019 года и в апреле 2020 года.

В исследованиях приняли участия 15 человек, юноши 15-16 лет. Общий стаж занятий футболом 7-8 лет.

Средние показатели проведенных тестирований в октябре и апреле приведены в таблице 1.



Таблица 1

**Изменение показателей специальной  
физической подготовленности футболистов 15-16 лет  
в ходе педагогического эксперимента**

№ п/п	Контрольные упражнения	Результаты тестирования		Разница, %	t	P
		Октябрь M±m	Апрель M±m			
1	Бег 30 м с ведением мяча, (с)	5,13±0,06	4,91±0,05	4,3	2,82	<0,05
2	Челночный бег 5х30 м с ведением мяча (с)	26,82±0,21	26,03±0,20	2,9	2,72	<0,05
3	Удары по мячу на дальность (м)	74,8±0,88	80,73±0,83	7,9	4,90	<0,001
4	Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы на дальность (м)	18,87±0,46	20,02±0,44	6,1	1,81	>0,05

Анализируя результаты тестирования можно говорить о положительной динамике во всех проведенных тестах. Так результаты в беге на 30 м с ведением мяча улучшились в среднем на 4,3%, челночном беге 5х30 м с ведением мяча – на 3,2%, ударах по мячу на дальность – на 7,9%, вбрасывании мяча двумя руками из-за головы на дальность – на 7,0%.

При этом достоверные различия произошли по следующим тестам: – в беге на 30 м с ведением мяча 0,22 с (при  $t=2,89$ ); в челночном беге 5х30 м с ведением мяча – 0,86 с (при  $t=2,03$ ); в ударах по мячу на дальность – 5,9 м (при  $t=4,89$ ).

В тоже время не произошло достоверных изменений в тесте вбрасывание мяча двумя руками из-за головы на дальность – 1,33 м (при  $t=1,24$ ). Данное обстоятельство может говорить о том, что в тренировочный процесс включается недостаточное количество упражнений для развития данного качества, либо они не включаются совсем.

Таким образом, анализ результатов тестирования специальной физической подготовки футболистов 15-16 лет МБОУ ДО ДЮСШ г. Уварово выявил положительную динамику во всех проведенных контрольных упражнениях. Данное обстоятельство может подтвердить эффективность учебно-тренировочного процесса, который осуществлялся в группе футболистов, принявших участие в эксперименте.

При сравнении полученных результатов с оценочными таблицами специальной физической подготовленности футболистов изучаемого возраста, приведенными в литературных источниках (табл. 2), можно констатировать, что по всем тестовым заданиям они соответствуют среднему уровню подготовленности, хотя по ряду тестов наблюдались и более высокие результаты.

Таблица 2

**Оценочная таблица специальной  
физической подготовленности футболистов 15-16 лет**

№ п/п	Тестовые задания	15 лет			16 лет		
		Удовл	Хор	Отл.	Удовл	Хор	Отл.
1	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,4	5,2	5,0	5,0	4,8	4,6
2	Челночный бег 5х30 м с ведением мяча (с)	28,0	27,0	26,0	27,0	26,0	25,0
3	Удары по мячу на дальность (м)	71	75	79	75	80	85
4	Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы на дальность (м)	17	19	21	19	21	23

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ  
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**

*Двоеглазова Т.В.*

г. Кирсанов МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная»

Физкультура и спорт не перестают играть важную роль в современном мире и являются составной частью формирования здорового образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом. Систематические занятия спортом способствуют повышению общей устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различного характера. Занятие физкультурой повышает стрессоустойчивость, что немаловажно для современного общества[1].

В наше время на плечи любого человека ложится громадный объем неблагоприятных воздействий различного характера, что сильно сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уров-

не здоровья. Спорт и физическая культура особенно важны не только для детей и юношей, но и для людей в пожилом возрасте.

Благодаря физическим нагрузкам, процесс старения замедляется. Также активная деятельность является профилактикой ряда возрастных заболеваний таких, как артрит, артроз, гипертония и другие. Важно помнить о том, что физические нагрузки, упражнения, их интенсивность, систематичность важно выбирать в зависимости с возрастными и индивидуальными особенностями человека.

Одной из глобальных проблем здорового образа жизни является то, что в связи с компьютеризацией, внедрением дистанционного обучения, дети и подростки проводят много времени за компьютерами, телефонами, планшетами, что практически исключает ведение активного образа жизни. Это приводит к малоподвижному образу жизни, в связи с чем могут возникнуть: атрофия мышц, снижение прочности костей, ухудшение функционального состояния центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем.

Еще одной из серьезных проблем, возникающих при недостаточной активности, является ожирение – результат формирования чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью [2]. Большинство этих лиц, страдают не только от болезней и ограничения подвижности, они имеют низкую самооценку, депрессию и другие психологические проблемы, обусловленные предубеждением, дискриминацией и изоляцией, существующими по отношению к ним в обществе.

Нельзя оставить в стороне и вредные привычки, которые чем раньше входят в жизнь человека, тем сложнее от них будет избавиться в более старшем возрасте.

Одной из тенденций современного мира является стремление к идеалу. Индустрия красоты диктует свои стандарты, к которым люди стремятся со всем своим энтузиазмом, пренебрегая инструкторами и тренерами, отдают предпочтение советам знакомых и источникам из интернета. При этом не задумываются, что чрезмерные занятия могут и пагубно повлиять на организм.

Что касается физического воспитания, то наблюдается уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов и нехватка в образовательных учреждениях кадров: учителей физической культуры, тренеров.

В области физического воспитания уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам.

В заключении можно сказать, что в целом физическая культура и спорт постепенно развивается. Наблюдается увеличение интереса к спортивным событиям и участие в них, формируется активный интерес к здоровому образу жизни, а также заметен рост спортивных площадок.

### **Литература**

1. Черясова, О.Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О.Ю. Черясова, М.А. Онищук. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 48 (234). – С. 332-336.
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki>

## **ВЫЯВЛЕНИЕ ОДАРЁННЫХ ДЕТЕЙ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

*Денисенко Т.В.*

г. Мичуринск, МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

Тема одаренных и талантливых детей постоянно звучит в средствах массовой информации. Действительно, ее можно назвать одной из самых интересных и актуальных в современной педагогике и психологии. Никто не станет отрицать, что научно-технический прогресс страны, да и благополучие общества во многом зависит от интеллектуального потенциала людей. Школьный возраст – период впитывания, накопления и усвоения знаний, а значит, важнейшей проблемой нашего общества является сохранение и развитие одарённости.

«В душе каждого ребенка есть невидимые струны. Если тронуть их умелой рукой, они красиво зазвучат» В.А. Сухомлинский.

Говоря словами Эриха Фромма, развитие и обучение ребенка должно определяться не столько тем, что человек имеет, сколько тем, что он есть, что он может сделать с тем, что имеет. Определяя работу с одаренными детьми необходимо развести главные характерные различия между такими понятиями как «способность», «одаренность», «талант».

Одаренный ребенок – это ребенок, выделяющийся яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями в том или ином виде деятельности. Одаренные дети – это особые дети, и задача педагогов – понять их, направить все усилия на то, чтобы передать им свой опыт и знания. Педагог должен понимать, что эти дети нуждаются в под-

держке со стороны взрослых, которые призваны научить их справляться с непомерно завышенными ожиданиями в отношении своих способностей. Каждый ребенок одарен по-своему, и для тренера-преподавателя важнее не выявление уровня одаренности, а качества одаренности.

Дополнительное образование предоставляет каждому ребёнку возможность свободного выбора образовательной области, профиля программ, времени их освоения, включения в разнообразные виды деятельности с учётом их индивидуальных склонностей. Личностно-деятельностный характер образовательного процесса позволяет решать одну из основных задач дополнительного образования – выявление, развитие и поддержку одарённых детей.

Дополнительное образование – процесс непрерывный. Он не имеет фиксированных сроков завершения и последовательно переходит из одной стадии в другую. Индивидуально-личностная основа деятельности учреждений этого типа позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени.

Массовое развитие легкой атлетики – важное средство повышения уровня физического развития, здоровья и трудоспособности, и необходимые условия для выявления особо одаренных атлетов. Необходимо ежегодно проводить поиск спортивных талантов. Основными задачами являются массовый просмотр контингента детей 6-10 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В группы базового уровня подготовки ДЮСШ принимаются все желающие дети в соответствии с возрастом, выполнившие требования тестов индивидуального отбора при поступлении на обучение определенным для данного вида спорта.

Критериями спортивной ориентации являются рекомендации тренера-преподавателя, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Критериями, на основе которых обычно формируется суждение о спортивной одаренности ребенка, являются данные о его росте, весе, телосложении, двигательных способностях. Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняет эту задачу. Поэтому данные, полученные на этапе отбора, следует использовать как ориентировочные. Для легкой атлетики наиболее важны две груп-

пы – 10-12 лет и 15-16 лет. При отборе детей, на первой ступени используют четыре контрольных упражнения: бег на 30 м с хода, прыжок вверх с места, метание на дальность и бег на 600 м.

На второй ступени выявляется одаренность к отдельным видам легкой атлетики. Основная задача второго этапа отбора – выявление одаренных в спортивном отношении детей для комплектования групп. Отбор осуществляют тренеры-преподаватели ДЮСШ, отбор проводится по следующей программе: оценка состояния здоровья, выполнение контрольно-переводных нормативов, антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В течение последнего времени обучение в группах базового уровня подготовки выявляются перспективные юные спортсмены для зачисления в группы углубленного уровня подготовки.

Обучающиеся, в период с 2018 по 2020 годы выступая на спортивных соревнованиях различного уровня, достигают значительных успехов.

Для достижения высоких результатов своими обучающимися необходимо помнить, что ни одна из задач тренировки не может быть успешно решена только средствами физических упражнений. Характер спортсмена, уровень его знаний, быт находятся в тесной связи с его спортивной жизнью и определяют успехи в ней. Систематические занятия спортом – это мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств, воспитанию смелых, сильных, выносливых и закаленных людей. Особенно велика в этом процессе роль тренера-преподавателя, который планирует подготовку, руководит физическим и моральным воспитанием своего обучающегося.

Тренировка требует огромной затраты сил, напряженной творческой деятельности. Жизнь спортсмена требует четкости и аккуратности, дисциплинированности, соблюдения режима. Стремление к спортивным успехам связано с достижением физического совершенства.

Физическое совершенство – это всестороннее, гармоничное, физическое развитие, обладание высокими волевыми качествами, многообразными двигательными навыками и, конечно, отличным здоровьем. Это основа для специальной тренировки, для выполнения ее больших объемов и перенесение напряжения в состязаниях сильной утомленности и усталости. Специальная тренировка способствует достижению физического совершенства.

Для достижения физического совершенства обучающихся, тренеру-преподавателю необходимо решить следующие задачи:

Создать благоприятные условия для развития интеллекта, творческих способностей и личностного роста одарённых детей.

Внедрять новые образовательные технологии, отвечая на запросы родителей, общественности.

Расширять возможности для участия одарённых и способных детей в городских, областных, всероссийских соревнованиях.

Создавать обогащенную образовательную среду, благоприятную для развития одаренности.

Наиболее значимыми и интересными формами работы с одаренными детьми является спортивное направление. Для реализации познавательных возможностей, учащихся предусматривается обновление содержания образования и использование инновационных технологий, представляющих возможности развития одаренности.

Согласно выполнению нормативов ЕВСК по легкой атлетике в 2018-2020 гг. было присвоено (по олимпийским дисциплинам): массовых разрядов – 45; 1 разряд – 1; 2 разряд – 17; 3 разряд – 19, КМС – 1, что показывает достаточно хороший результат освоения предпрофессиональной программы по данному виду спорта.

В нашем учреждении на постоянной основе ведется работа с одаренными детьми. С целью решения приоритетных задач по организации работы в данном направлении нашим коллективом была разработана программа МБОУ ДО ДЮСШ «Организация работы по развитию актуальной и выявлению потенциальной одаренности обучающихся на 2019-2024 гг.».

За период 2018-2020 гг. в региональный банк «Одаренные дети Тамбовщины» был внесен 1 человек, а в муниципальный банк «Одаренные дети муниципалитета» было внесено 10 человек.

МБОУ ДО ДЮСШ осуществляет взаимодействие с различными организациями города и области по направлению работы с одаренными детьми.

**При работе с одаренными детьми необходимо уметь:**

- обогащать учебные программы, т.е. обновлять и расширять содержание образования;
- стимулировать познавательные способности учащихся;
- работать дифференцированно, осуществлять индивидуальный подход и консультировать учащихся;
- принимать взвешенные психолого-педагогические решения;
- анализировать свою учебно-воспитательную деятельность и всего класса;
- отбирать и готовить материалы для коллективных творческих дел.

Успеху этого процесса способствуют характерные особенности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. У детей каждая из перечисленных способностей выражена, главным образом, своей положительной стороной, и в этом заключается неповторимое своеобразие данного возраста.

Исходя из всего выше сказанного, скажу одно в спорте для работы с одарёнными детьми нужно иметь индивидуальный план тренировок и индивидуальный подход к каждому. Так как у каждого ребёнка есть свои проблемы, заботы, ошибки, перепады настроения и тому подобное. Что бы ребёнок не ушёл в себя, нужно, что бы преподаватель имел с ним индивидуальный подход и мог помочь и поддержать ребёнка в любой ситуации, от этого зависит и результат.

Ребёнок – это хрупкая фарфоровая чашечка, с которой нужно очень аккуратно себя вести!

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ РАЗРЫВАХ И ОТРЫВАХ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ СПОРТСМЕНОВ**

*Дерябина Г.И.,*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

*Копырюлин Е.М.*

г. Тамбов, Фитнес-центр «Вселенная»

*Барашева О.Г.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Ахиллово сухожилие – самое толстое и сильное сухожилие, которое играет важную роль в функции нижней конечности, особенно в спортивной деятельности. Для всех спортсменов, занимающихся бегом или прыжками, существует риск повреждения ахиллова сухожилия [3]. Система «трехглавая мышца – ахиллово сухожилие» подвергается травматическим (растяжения, ушибы) и усталостным повреждениям. Растяжения мышц обусловлены косвенной силой (сокращение самой мышцей), ушибы расположенных мышц – непосредственной силой [3, 5].

Подкожные разрывы ахиллова сухожилия относятся к числу тяжелых травм, надолго выводящих спортсмена из строя и требующих тщательной комплексной реабилитации. Пренебрежение грамотной,



научно-организационной реабилитацией нередко приводит к рецидивным разрывам ахиллова сухожилия.

Это делает проблему их реабилитации весьма актуальной, тем более что несмотря на значительные усилия, до сих пор добиться значительного уменьшения спортивных травм не удается.

В нашем исследовании конкретизированы этапы физической реабилитации при разрывах и отрывах ахиллова сухожилия у спортсменов:

- Ранний послеоперационный период (0-6 недель после операции). Задачами лечения и реабилитации являются: редуцирование воспалительной реакции (отёка, боли); противодействие гиподинамии, поддержание общей работоспособности спортсмена; стимуляция мышц бедра и голени с целью реваскуляризации сухожилия. Первая задача решается путем создания покоя для оперированной конечности. В первые 1-2 дня назначается строгий постельный режим, нога – в слегка приподнятом положении, а зона операции в течение первых суток для борьбы с отёком постоянно охлаждается криоманжетой. С 3-го дня спортсмену разрешается ходьба с костылями, без опоры на ногу. Назначается УВЧ и магнитотерапия через гипсовую повязку в течение первых 5-7 дней после операции. Для поддержания общей работоспособности спортсмен в палате выполняет общеразвивающие упражнения для здоровых частей тела 1-2 раза в день сначала по 15-20, через несколько дней по 30 минут;

- Период восстановления двигательной функции голеностопного сустава (от 1,5 до 2 месяцев после операции). При длительной, до 1,5 месяцев, иммобилизации развиваются атрофия и снижение эластичности ТМГ. Нарушается походка, так как в фазе заднего толчка разгибание стопы недостаточно для нормальной ходьбы. Задачами реабилитации являются: восстановление двигательной функции голеностопного сустава (с акцентом на дорсифлексию), нормальной походки, сенсомоторного управления и общей выносливости спортсмена. Главными средствами физической реабилитации являются физические упражнения в зале ЛФК, бассейне, а также тренировка в ходьбе, а вспомогательными – лазеротерапия, массаж и электростимуляция ТМГ, ускоряющие ремодулирование АС и повышение сократительной способности мышц;

- Период тренировки силовой выносливости мышц стопы и голени (от 2-го до 3 месяца после операции). В этом периоде активно происходит функционально-морфологическая перестройка АС, и оно постепенно приобретает всё более значительную прочность. Задачами физической реабилитации являются: полное восстановления двига-

тельной функции голеностопного сустава (особенно важно восстановить полную дорсифлексию); тренировка силовой выносливости мышц стопы и голени, в первую очередь ТМГ; восстановление опоры на пальцы стопы, совершенствование сенсомоторного управления и общей работоспособности спортсмена. Главным средством физической реабилитации на данном ее периоде по-прежнему является кинезотерапия, вспомогательными средствами – массаж и электростимуляция мышц голени и бедра, а также биомеханическая стимуляция (БМС);

- Тренировочно-восстановительный период (от 3 до 5,5 месяцев после операции). К началу 3-го месяца после операции продолжается перестройка АС, которое постепенно восстанавливает свою прочность, хотя процесс его окончательного ремоделирования полностью завершается лишь через 6-8 месяцев после операции; полностью восстановлена двигательная функция голеностопного сустава; повышается тонус напряжения ТМГ. Спортсмены способны выполнять тестовое упражнение – подъем на пальцы стопы и адаптированы к длительной, быстрой ходьбе. Задачами этого периода являются: адаптация к бегу, дальнейшая тренировка силовой выносливости мышц голени, а также других мышц бедра и ягодичной области, начальная тренировка скоростно-силовых качеств; частичное восстановление специфических двигательных навыков спортсмена, психологическая реабилитация спортсменов, подготовка к начальному этапу спортивной тренировки;

- Период начала спортивных нагрузок (20-28 недели). После того, как нормализуется сила и функция трехглавой мышцы голени, пациент приступает к следующей фазе реабилитации, цель которой – возврат к более высокой, чем повседневной, физической активности. В целом все реабилитационные мероприятия направлены на то, чтобы подготовить плацдарм для возобновления занятий спортом;

- Полный возврат в спорт (28 неделя и далее). Последняя фаза реабилитационной программы обычно начинается на 28 неделе после операции и может продолжаться до одного года, в зависимости от состояния спортсмена и его задач. В этой фазе уделяется внимание устранению любого оставшегося функционального дефицита. Приступают к отработке спортивных навыков совместно с тренером спортсмена, спринтерскому бегу, усложненным плиометрическим упражнениям (унилатеральные, билатеральные с сопротивлением, с отягощением), ориентируя занятия в соответствии с конкретным видом спорта. Искоинетические упражнения продолжают до тех пор, пока не будет восстановлена полная выносливость. Наиболее эффективным инструментом оценки качества реабилитации в этой фазе является измерение вы-

соты вертикального прыжка, в том числе и с отягощением. Достаточная высота прыжка подразумевает готовность пациента к полному возврату в спорт. Желательно, чтобы высота унилатерального прыжка на поврежденной конечности составляла не менее 85% от высоты прыжка на контрлатеральной ноге.

Таким образом, проведенный анализ литературы по проблеме исследования показал, что ахиллово сухожилие – самое мощное и прочное в организме человека, способное выдерживать значительные статические и динамические нагрузки – это общее сухожилие поверхностно расположенной икроножной и камбаловидной мышцы, находящейся в глубоком слое, и в то же время это – анатомический участок, наиболее часто подвергающийся повреждениям у спортсменов в беговых видах спорта.

Анализ литературы и медицинской документации показал, что в послеоперационном периоде после травм ахиллового сухожилия выделяют следующие этапы физической реабилитации: ранний послеоперационный период (0-6 недель после реабилитации), период восстановления двигательной функции голеностопного сустава (1,5 до 2 месяцев после операции), период тренировки силовой выносливости мышц стопы и голени (от 2-го до 3-го месяца после операции), тренировочно-восстановительный период (от 3 до 5,5 месяцев после операции).

Каждый реабилитационный этап располагает собственным арсеналом средств и методов, к которым относятся физические упражнения в зале ЛФК, бассейне, а также тренировка в ходьбе, а вспомогательными методами являются методы физиотерапии – лазеротерапия, массаж и электростимуляция ТМГ, ускоряющие ремодулирование АС и повышение сократительной способности мышц.

### Литература

1. Атаев З.М. Лечебная физкультура при повреждениях связочного аппарата в области голеностопного сустава / В кн. «Лечебная физкультура». – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 155-156.
2. Башкиров В.Ф., Товбин И.М. Двигательные режимы спортсменов после оперативного лечения подкожных разрывов ахиллового сухожилия / Проблемы лечебной физкультуры и травматологии. – М., 1971. – С. 136-138.
3. Гершбург М.И. Реабилитация спортсменов после оперативного лечения разрывов ахиллового сухожилия // Метод, рекомендации. – М., 1991. – С. 20.
4. Калнберз В.К., Яунземе И.В. Восстановительное лечение при разрывах ахиллового сухожилия / Спортивная травма. – М., 1973. – С. 131-133.
5. Краснов А.Ф., Двойников С.И. Диагностика и лечение повреждений ахиллового сухожилия // Ортопед, травм, и прот. – 1990. – № 12. – С. 38-42.

## СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ТРАВМАХ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

*Дерябина Г.И.,*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

*Ладыженская Ю.И.*

г. Тамбов, Фитнес-центр «Вселенная»

*Барашева О.Г.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Восточные единоборства являются контактными видами спорта. Согласно правилам соревнований спортсмены наносят удары ногами в корпус и голову. Для избегания травматизма была введена специальная защитная амуниция (защитный жилет, шлем, бандаж и протекторы на голень), а также запрещены прямые удары кулаком и ногой в лицо, голову. Однако, несмотря на это, каратисты подвержены травматизму не менее, чем спортсмены в других спортивных единоборствах [2].

Во время тренировочных занятий и соревнований происходят: повреждения суставов (вывихи и подвывихи); переломы костей; повреждения мышц, сухожилий и связок (растяжения, надрывы и разрывы); ушибы, гематомы; сотрясения головного мозга; открытые раны (расщепления).

Повреждения голеностопного сустава относятся к наиболее частой травме нижних конечностей. При этом переломы лодыжек, по разным данным, составляют в структуре переломов голени от 35 до 60%. Что касается элементов голеностопного сустава, то на переломы его костей приходится 80-90%, на нарушение целостности связочного аппарата – 10-12%, на вывихи и подвывихи стопы – 3-4%.

В карате чаще всего происходят переломы во время поединка. При попадании ногой во время нанесения удара в жесткую поверхность (колени или локоть противника) происходят переломы костей стопы или берцовой кости (при некачественном защитном протекторе на голени).

Повреждение связок составляют около 75% всех травм. В зависимости от механизма травмы повреждаются различные связочные компоненты голеностопного сустава. Так, например, наружные боковые связки повреждаются при супинации стопы, а дельтовидная и межберцовые связки могут пострадать при пронации. По тяжести повреждения следует различать надрывы (растяжения связок) и разрывы связок.

Если надрывы связок не являются тяжелой травмой и обычно заканчиваются полным выздоровлением пострадавших, то разрывы связочно-го аппарата, особенно неправильно леченные, нередко могут вызывать стойкое нарушение функции поврежденной конечности и надолго выводить из строя. Учитывая все эти обстоятельства, необходимо проводить тщательную дифференциальную диагностику различных по тяжести повреждений связок голеностопного сустава.

В практике различают неосложнённые и осложнённые повреждения. Неосложнённые повреждения связок лечатся без применения хирургических методов и не сопровождаются сопутствующими проблемами, препятствующими ранней разработке подвижности сустава. При наличии осложнений для лечения необходимо хирургическое вмешательство [1].

Другими, более тяжёлыми следствиями травмы являются переломы костей голеностопа, которые, являются самыми частыми травматическими повреждениями скелета. Они могут возникать при прямом воздействии внешней силы (падение на голень тяжести, прижатие ее к твердому предмету, прямой удар) и непрямом (падение с резким скручиванием голени при фиксированной стопе и др.). Двухмоментность травмирующей силы может вызвать двойной перелом.

Признаки повреждения в области голеностопного сустава: боль, припухлость, гематома, нарушение контуров сустава, нарушение функции – зависят от количества поврежденных анатомических образований и степени смещения. Важно выяснение механизма травмы и логическое предположение возможных повреждений с целенаправленным их диагностированием или исключением [3].

Физическая реабилитация занимает ведущее место в восстановительном лечении голеностопного сустава, как при консервативном, так и при оперативном методах лечения их. Ранняя и комплексная реабилитация – наиболее перспективный метод восстановления функции поврежденной конечности. В комплексном восстановительном лечении широко используются средства физической реабилитации – лечебная физическая культура, гидрокинезотерапия, массаж, механотерапия, физиотерапевтические процедуры, являющиеся ее обязательными компонентами.

Настоящее исследование проводилось в два этапа с октября 2019 г. По апрель 2020 г.

На первом этапе октябрь – декабрь 2019 г. Был проведен литературный поиск и анализ электронных ресурсов интересующей информации по теме исследования. Была поставлена цель исследования

и сформулированы задачи для ее достижения. Решены организационно-методические вопросы, определены методы исследования. Проведен обзор и анализ литературных и документальных источников.

На втором этапе январь – апрель 2020 г. Были проведены беседы с тренерами по карате и спортсменами, осуществлялось педагогическое наблюдение за реабилитационными занятиями, проводимыми инструкторами ЛФК во врачебно-физкультурном диспансере. Были сформулированы выводы.

В работе нами были конкретизированы этапы и средства физической реабилитации после травм связочного аппарата голеностопного сустава.

При консервативном лечении травм голеностопного сустава выделяют следующие фазы восстановительного периода: острую фазу (защиты), фазу восстановления движения и функциональную фазу (таблица 1) [4].

*Таблица 1*

**Консервативное лечение травм голеностопного сустава  
в зависимости от фазы восстановительного периода**

Острая фаза (защиты)	Фаза восстановления движения	Функциональная фаза
Характеристики Сосудистые реакции; Эксудация клеток, компонентов воспаления; Фагоцитоз; Формирование тромбов	Характеристики Формирование коллагена; Уменьшение боли; Вращание капилляров; Грануляции; Легко повреждаемая ткань	Характеристики Ремоделирование соединительной ткани; Ремоделирование рубца; Реструктурирование коллагена
Клиническая картина Воспаление, Отек; Боль в начале объема движения	Клиническая картина Уменьшение воспаления; Боль при выполнении объема движений	Клиническая картина Отсутствие воспаления; Боль в конце объема движения
Мероприятия Контроль отека, воспаления, боли; Аппаратная физиотерапия; Иммобилизация (гипс, ортез);	Мероприятия Контроль отека; Аппаратная физиотерапия; Функциональное ортезирование; Разработка объема движения; Поперечный массаж;	Мероприятия Контроль отека после нагрузки; Растяжка мышц; Функциональное ортезирование при нагрузке;

Острая фаза (защиты)	Фаза восстановления движения	Функциональная фаза
Пассивные движения*; Массаж*; Статическое напряжение мышц	Коррекция стереотипа движения; Переобучение мышц; Тренировка баланса, нейромышечной координации; Активация локальных мышц стопы; Укрепление и повышение выносливости ключевых мышц	Упражнения ЛФК предыдущей фазы; Функциональные и плиометрические упражнения; Тренировка бега; Спортивно-специфическая активность

\* с учетом ограничений для данного вида травмы

Таким образом, проведенный анализ современных литературных источников, посвященных травматизму в единоборствах, показал, что данный вопрос стоит довольно остро. Травмы, и особенно переломы голеностопного сустава составляют большую часть всех спортивных повреждений нижней конечности. Наиболее распространенное остаточное явление после растяжения голеностопного сустава – функциональная нестабильность. Рядом ученых установлено, что нарушенный постуральный контроль и слабость мышц-пронаторов коррелирует с функциональной нестабильностью [5]. Вероятность повторной травмы (растяжения) голеностопного сустава у каратистов с функциональной нестабильностью более высокая.

Реабилитация осуществляется в 3 периода. Особенности ее следующие. В первый период дозированную нагрузку на поврежденную конечность при изолированных переломах лодыжек без смещения разрешают через неделю, а при переломах со смещением – через 2. В случае оперативного сопоставления отломков с фиксацией металлическими конструкциями не раньше чем через 3 недели, а при отрыве заднего края большеберцовой кости – через 6-8 недель. С целью смягчения воздействия на поврежденную конечность и вместе с тем для обеспечения нагрузки на больную ногу в гипсовую повязку вмонтируют металлическое стремя.

Во второй период для повышения эффективности восстановления функции голеностопного сустава применяют упражнения с опорой стопы на качалку, перекачивание цилиндра или гимнастической палки, тренировки на велотренажере, работу на ножной швейной машине, и др. Целесообразно проводить тренировки в бассейне. В это время

больной сначала передвигается с помощью костылей, а затем с палкой, важно следить за правильным выполнением всех элементов ходьбы.

В третий период, когда амплитуда движений и состояния нервно-мышечного аппарата в области голеностопного сустава восстановлены, в тренировку включается ходьба, а затем подскоки, прыжки и бег. Необходимо фиксировать сустав эластическим бинтом, носить обувь со стелькой супинатором для профилактики плоскостопия.

### **Литература**

1. Бахрах И.И., Грец Г.Н. Организационные, методические и правовые основы физической реабилитации: Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 151 с.
2. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Епифанов В.А., Епифанов А. В. Реабилитация в травматологии. – М.: Гэотар-мед, 2010.
4. Епифанов В.А. ЛФК: Учебное пособие для вузов. – М.: Гэотар-мед, 2009.
5. Марков Л.Н. Физическая реабилитация спортсменов после оперативного лечения ахиллова сухожилия // Теория и практика физ. Культуры. – 2007. – № 9.

## **СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В МБУДО «ДЮСШ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ»**

*Домрачева Т.В.*

г. Котовск МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа по лыжным гонкам»

Спортивный отбор одаренных детей – это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Качественно видоизменяясь, отбор входит в систему многолетней подготовки.

Вовлечение детей в систематические занятия лыжными гонками, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфики избранного вида спорта.

Система отбора в МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам» включает в себя 4 этапа.



### **Первый этап – первичный отбор.**

Этот этап направлен на выявление учащихся, обладающих потенциальными способностями к успешному овладению лыжными гонками и желающих заниматься избранном видом спорта.

На данном этапе в качестве методов отбора используют:

- педагогическое наблюдение;
- антропометрические данные, то есть (рост, вес, объемы и прочее);
- психофизиологические характеристики;
- выполнение упражнений для определения уровня общефизической подготовки;
- выполнение нормативов;
- изучение динамики темпов роста физических качеств.

По итогам первого этапа ребёнку и его родителям предоставляется информация о результатах отбора.

### **Второй этап отбора.**

Результатом второго этапа отбора является зачисление в спортивную школу для освоения предпрофессиональной программы на базовом уровне 1-го года обучения при условии успешно пройденном индивидуальном отборе, отсутствии медицинских противопоказаний.

В систему отбора одаренных детей входит создание и ведение школьной базы данных и передача данных о таких учащихя в региональный центр по работе с одаренными детьми.

### **Третий этап отбора.**

Процесс отбора продолжается постоянно в ходе спортивной подготовки.

Данный этап отбора характеризуется созданием благоприятных условий, для полного раскрытия спортивного потенциала спортивно одаренных детей, необходимого для перевода на углубленный уровень обучения и попадания в сборную команду области, участия во всероссийских соревнованиях.

Третий этап осуществляется с помощью следующих методов отбора одаренных детей:

- анализ выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки, соответствующих федеральным государственным требованиям;
- анализ участия в тренировочных и спортивных мероприятиях;
- изучение динамики темпов прироста физических качеств;
- педагогические наблюдения;
- определение морфологических и психофизиологических характеристик.

Критериями третьего этапа отбора являются:

- успешная сдача контрольно-переводных нормативов;
- оценка результатов участия в тренировочных и спортивных мероприятиях
  - наличие спортивных разрядов и званий;
  - положительная динамика темпов прироста физических качеств;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники лыжных гонок;
  - наличие устойчивого интереса к занятиям спортом.

По итогам третьего этапа в МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам» одаренные учащиеся, добившиеся высоких спортивных результатов переводятся на углубленный уровень обучения.

#### **Четвёртый этап.**

На четвёртом этапе спортивно одаренные учащиеся регулярно участвуют в официальных спортивных соревнованиях различного уровня и способны войти в состав сборной команды РФ по лыжным гонкам.

Тренеры-преподаватели проводят индивидуальную корректировку тренировочного процесса по подготовке к соревнованиям с учетом психофизических качеств спортсмена.

Критериями четвёртого этапа являются:

- результаты участия в официальных спортивных соревнованиях;
- наличие высокого уровня адаптации организма к высоким спортивным нагрузкам, психической устойчивости и наличии мотивации к достижению спортивного результата по выбранному виду спорта.

Работа по выявлению и отбору спортивно одаренных детей в МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам» приносит свои результаты:

- сборная команда Тамбовской области по лыжным гонкам на 69% сформирована из учащихся нашей школы;
- сборная команда ДЮСШ на всех соревнованиях регионально-го уровня занимает 1-е места;
- учащиеся нашей школы с 2018 года трижды становились обладателями гранта губернатора области;
- учащийся школы передан в Государственное бюджетное учреждение г. Москвы «СШОР № 81 «Бабушкино»;
- МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам» стала лауреатом Открытого публичного Всероссийского конкурса на лучшую организацию физкультурно-спортивной деятельности среди ОДОФСН в 2018-2019 уч.г.

## **ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

*Дубонин А.А., Кейно А.Ю.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Показатели индивидуальных возможностей физического развития детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методики проведения тренировочных занятий в группах начальной подготовки учреждений дополнительного образования.

В эксперименте принимало участие две группы детей 9-10 лет. В 2019 году были набраны 2 группы: группа начальной подготовки 1 года обучения в количестве 15 человек на отделение лыжных гонок, и вторая группа контрольная 15 детей, куда вошли дети этого же возраста не посещающие тренировочные занятия в спортивной школе. Группы состояли из мальчиков. До начала эксперимента в обеих группах было проведено тестирование с целью выявления уровня физической подготовленности детей. С этой целью был проведен мониторинг уровня физической подготовленности детей обеих групп. Сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп показало идентичность исходного уровня развития физических способностей детей.

Для решения задачи повышения уровня физической подготовленности была разработана методика тренировочных занятий, куда входил комплекс упражнений и учебная нагрузка в первый год этапа начальной подготовки. Соревновательный метод являлся способом стимулирования интереса и средством активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений. В результате после года тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками экспериментальной группы показатель среднего уровня повысился, часть детей достигли высокого уровня, ни одного ребенка не было с низким уровнем физической подготовленности.

Повышение уровня физической подготовленности наблюдалось и в контрольной группе. Однако при рассмотрении отдельных показателей видно, что в контрольной группе в тесте прыжок с места в длину увеличение составило 7 см, а в экспериментальной группе – 13 см., в контрольной группе в тесте челночный бег уменьшение составило 0,4 с, а экспериментальной группе 0,7 с, в контрольной группе в тесте 6-минутный бег средний результат увеличился на 26,6 м, а в экспериментальной группе на 166,7 м. В контрольной группе в тесте бег 30 м

уменьшение результата составило 0,2 с а в экспериментальной группе 0,7 с. Результаты тестирования экспериментальной группы превосходят показатели контрольной группы.

По результатам прироста показателей физической подготовленности можно сказать, что тренировочные занятия по виду спорта лыжные гонки являются эффективными.

Анализ данных показал, что на начало эксперимента большинство детей обладали низким и средним уровнем в обеих группах. После проведения эксперимента все лыжники экспериментальной группы обладали средним и высоким уровнем физической подготовленности, в то время как в контрольной группе уровень физической подготовленности изменился не на много.

На начало эксперимента высокий уровень физической подготовленности имели 20% (3 человека) детей из группы начальной подготовки первого года обучения, 20% (3 человека) имели низкий уровень, 60% (9 человек) имели средний уровень.

На начало эксперимента в контрольной группе высокий уровень физической подготовленности имели 13,3% (2 человека), 26,7% (4 человека) имели низкий уровень, 60% (9 человек) имели средний уровень.

После проведенного мониторинга уровня физической подготовленности была составлена методика проведения занятий по лыжным гонкам для лыжников-гонщиков групп начальной подготовки, определен объем тренировочной нагрузки, разработан примерный план тренировочных занятий на подготовительный и соревновательный период.

*Таблица 1*

**Объем тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки первого года обучения**

№	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	17
2	Общая физическая подготовка	172
3	Специальная физическая подготовка	60
4	Техническая подготовка	40
5	Участие в соревнованиях	15
6	Медицинское обследование	4
7	Сдача контрольных нормативов	4
Итого		312

Таблица 2

**Примерный план тренировочных занятий  
в подготовительный период**

Дни занятий	Средства тренировки
Понедельник	Разминка. Медленный бег, ходьба. Прыжки. Имитационные упражнения на месте и в движении. Упражнения на растягивание и расслабление. Подвижные игры. Общее время занятий 2ч. 15 мин., из них 15мин упражнения на развитие силы.
Среда	Разминка. Медленный бег, ходьба, прыжки. Упражнения на гибкость и расслабление. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. Игра пионербол. Общее время занятий 2ч.15 мин.
Пятница	Медленный бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на воспитание выносливости. Эстафеты. Подвижные игры. Футбол. Общее время занятий 2ч.15мин.

Таблица 3

**Примерный план тренировочных занятий  
в соревновательный период.**

Дни занятий	Средства тренировки
Понедельник	Изучение и совершенствование попеременного двухшажного и одновременного классических ходов. Изучение и совершенствование способов подъёма, спусков с горы. Передвижение на лыжах. Общее время занятий 2ч.15мин.
Среда	Изучение и совершенствование попеременного двухшажного и одновременного классических ходов. Задания на развитие скоростно-силовых качеств. Общее время занятий 2 ч. 15 мин.
Пятница	Передвижение на лыжах по пересеченной местности с ускорениями на равнине, с подъемами. Общее время занятий 2 ч. 15 мин.

По окончании эксперимента вновь был проведен мониторинг уровня физической подготовленности детей обеих групп. Показатели физической подготовленности лыжников группы начальной подготовки улучшились. Этот факт свидетельствует о благоприятном воздействии занятий лыжными гонками на организм учащихся.

Все полученные результаты мы обработали и сравнили с оценочной таблицей «Стандарты уровня физической подготовленности учащихся 9-10 лет»

Вырос средний и высокий уровень физической подготовленности во всех видах тестирования. В целом высокий уровень физической подготовленности после окончания эксперимента имели 33,3% (5 человек) лыжников из группы начальной подготовки первого года обучения, 66,7% (10 человек) имели средний уровень подготовки.

В то время как в контрольной группе после окончания эксперимента уровень физической подготовленности остался прежним: высокий уровень физической подготовленности имели 20% (3 человека), 66,7% (10 человек) имели средний уровень подготовки, низкий уровень остался у 13,3% (2 человека).

Таблица 4

**Уровень физической подготовленности на начальном этапе исследования (сентябрь 2019 года)**

Группы	Тесты											
	Бег 30 м (с)			Прыжок с места в длину (см)			Челночный бег 3x10 (с)			бег 6-мин. (м)		
	оценка, чел.			оценка, чел.			оценка, чел.			оценка, чел.		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Экспериментальная группа	2	9	4	1	11	3	4	10	3	3	10	2
Контрольная группа	2	9	4	1	11	3	4	8	3	3	10	2

Таблица 5

**Уровень физической подготовленности на завершающем этапе  
исследования (май 2019 года)**

Группы	Тесты											
	Бег 30 м (с)			Прыжок с места в длину (см)			Челночный бег 3x10 (с)			бег 6-мин. (м)		
	оценка, чел.			оценка, чел.			оценка, чел.			оценка, чел.		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Экспериментальная группа	0	9	6	0	11	4	0	10	5	0	11	4
Контрольная группа	2	9	4	1	12	2	4	8	3	2	11	2

На основе проведенного мониторинга уровня физической подготовленности можно сделать вывод, что регулярные занятия лыжными гонками способствовали развитию физических качеств у юных лыжников. Вырос уровень развития физических качеств у занимающихся с низкого до среднего и со среднего до высокого во всех видах тестовых заданий.

Примерный перечень упражнений, применяемых в группе, для занятий пообщefизической подготовки в бесснежное время:

Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок двумя ногами вместе, на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед.

Бег – обычный; по прямой и по дугам; змейкой, бег с высоким подниманием бедра; широким с захлестыванием голени, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь; с перепрыгиванием гимнастической скамейки; прыжками, с изменением направления;

Челночный бег – поднимая вперед прямые ноги; старты из различных положений спиной вперед; приставным шагом; различные сочетания бега.

Прыжки – подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед; через предметы различной высоты; с ноги на ногу, подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 и 360 градусов; прыжок вверх на двух ногах и на одной ноге, через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками, прыжки правым, левым боком с продвижением вперед и т. п.

Полученные данные показали, что уровень физической подготовленности лыжников-гонщиков превышает уровень физической подготовленности школьников, не занимающихся спортом. В процессе исследования необходимые результаты подтвердились, что доказывает важность занятий лыжными гонками в условиях современного недостатка физической активности и массовым развитием гиподинамии детей.

## **ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» В УСЛОВИЯХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Дубовин К.Ю.*

г. Тамбов, МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31»

*Сысоев А.Н.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

ГТО – Готов к труду и обороне. Комплекс ГТО являлся основой советской системы физического воспитания, и был направлен на формирование морального и духовного облика советских людей, на гармоничное и всестороннее развитие их физических и нравственных качеств, укрепление здоровья и повышение творческой и трудовой активности [1].

24 марта 2014 Президент России В.В. Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами.

Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене за-



нятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий.

Комплекс ГТО содержит 11 ступеней. Для каждой ступени предлагаются собственные названия. В нашем исследовании мы решили остановиться подробно на III ступени: 5–6 классы (11–12 лет).

Здоровье детей школьного возраста – важная характеристика качества системы образования. В связи с этим формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма является одной из основных проблем в современном обществе.

К 12-ти годам увеличивается выработка целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и взаимодополняющее действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В 11–12 лет начинается половое созревание. Формируется скелет, мышечный каркас. Поэтому необходимо обращать внимание на повышение двигательной активности и двигательной подготовленности детей среднего школьного возраста [2, 3].

Система ГТО являлась и является мощным стимулом для занятий физической культурой и спортом. Подготовка к выполнению нормативов развивает все группы мышц, увеличивает выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

Актуальность проблемы состоит в том, что в литературе отсутствует обоснованная методика подготовки детей 5–6 классов к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Актуальность проблемы подчеркивается фактом введения в 2014 году в комплекс ГТО III ступени, рассчитанной на детей 11–12 лет, что соответствует переходному этапу от детского к подростковому возрасту, который у девочек наступает в 11-ть лет, а у мальчиков в 12-ть.

Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 31 города Тамбова, в ходе которого наше внимание было направлено на повышение уровня развития физических качеств у школьников 11–12 лет в условиях внеурочной деятельности.

Для нашего исследования мы выбрали 2 шестых класса. В одном из них (контрольная группа) школьники занимались по стандартной программе ФГОС (Федеральные государственные образовательные стандарты) согласно календарно-тематическому плану. В другом (экспериментальная группа) занятия проводились во внеурочное время 2 раза в неделю (вторник, пятница) по 2 академических часа (90 минут общая продолжительность занятия). За весь период педагогического эксперимента мы провели 26 занятий в экспериментальной группе.

Структура занятия была общепринятой, и состояла из подготовительной, основной и заключительной частей.

Комплексы упражнений общей физической подготовки включались последовательно на трех базовых мезоциклах, продолжительностью каждого 4 недели (8-9 занятий). Дозировка ОРУ регулировалась временем выполнения (количество повторений).

В недельном микроцикле проводилось 2 занятия: во вторник выполнялся комплекс упражнений ОФП повторным методом, а в пятницу методом круговой тренировки.

Комплексы упражнений составлялись таким образом, чтобы попеременно нагружать все группы мышц. При этом некоторые упражнения имели характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц.

Так, в первом мезоцикле упражнения выполнялись повторным методом в облегченных условиях, и количество повторений составляло от 5 до 10 раз. Отдых между выполнением упражнений составлял 1-2 минуты. Во втором мезоцикле количество повторений составило 8-12 раз. Отдых между выполнением упражнений составлял 1-2 минуты. В третьем мезоцикле количество повторений мы увеличили до 15 раз, а отдых – 2-3 минуты.

Использование упражнений ОФП методом круговой тренировки варьировалось на протяжении всего педагогического эксперимента. Так, в первом мезоцикле упражнения выполнялись методом круговой тренировки в течение 30 сек, отдых между выполнением упражнений составлял 1 мин, во время которого выполнялся переход к следующей станции. Во втором мезоцикле время выполнения упражнений мы увеличили до 35 сек. Отдых между выполнением упражнений оставался неизменным. В третьем мезоцикле время выполнения упражнений мы увеличили до 40 сек, время отдыха – прежнее.

Упражнения для развития гибкости использовались в подготовительной части занятия с целью подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе и в заключительной – с целью развития гибкости и восстановления организма после работы.

Заключительная часть занятия была продолжительностью 15-20 минут. В ней использовались различные подвижные игры на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также развитие активной и пассивной гибкости. В конце занятия проводилось подведение итогов.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Только здоровый ребенок может успешно учиться.

ся, продуктивно проводить свой досуг, гармонично и всесторонне развиваться.

Возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах. Благодаря комплексу ГТО и возможности получения знака отличия дети приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлечение молодых людей в массовое физкультурное движение открывает многим дорогу в большой спорт, тем самым, вносится огромный вклад в развитие и укрепление здоровья [4, 5].

В ходе нашего исследования мы разработали методику подготовки школьников 11–12 лет к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в условиях внеурочной деятельности, которая основывалась на применении повторного метода и метода круговой тренировки. Данная методика может быть использована учителями по физической культуре в процессе физического воспитания школьников с 5 по 11 классы, изменяя лишь силовую нагрузку. Комплексы упражнений составлены таким образом, чтобы попеременно нагружать все группы мышц.

Для оценки эффективности разработанной нами методики физической подготовки, был проведен констатирующий педагогический эксперимент, состоящий из двигательных тестов, наглядно показывающих уровень физической подготовленности по окончанию формирующего педагогического эксперимента, который показал наибольший прирост в следующих тестовых упражнениях: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)) – 43,75%; метание мяча весом 150 г (м), положительная динамика показателей составляет 36%; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 35,5%; бег 1,5 км (мин., с) – 19,3% от исходного результата. В остальных двигательных тестах так же наблюдался прирост показателей: бег 30м (с) – 19,5%; челночный бег 3x10м (с) – 6,6%; прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – 6,4%.

Таким образом, результаты, полученные в ходе педагогического исследования, экспериментально подтверждают эффективность применения разработанной нами методики подготовки школьников 11–12 лет к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в условиях внеурочной деятельности.

## Литература

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
2. Мамаджанов Н.И. Зависимость проявления двигательных способностей от особенностей морфологического развития школьников: Автореф. дис. ... к.п.н. – М., 1981. – 25 с.
3. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – М.: Просвещение, 2006. – 68 с.
4. Гурский А.В. Возвращение ГТО / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 79.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций. 9-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2019. – 127 с.

## СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

*Думанян Р.Ю.*

г. Тамбов МБОУДО «Детско-юношеская спортивная школа»

Рукопашный бой – один из самых сложных видов спорта. Занятия рукопашным боем способствуют развитию основных физических качеств ребенка, правильному формированию осанки, делает тело гибким и координированным. Это система разносторонней физической подготовки, развивающая основные двигательные качества (гибкость, ловкость, силу, быстроту и выносливость).

Наряду с этим основа любого единоборства это прежде всего правильная мотивация для занятий. Зачастую отдавая ребенка в спортивную секцию, родители полагают, что ребенок сможет постоять за себя. Дети считают, что, занимаясь рукопашным боем они смогут «навалить» любому и начинают «выпячивать» свои умения на показ.

Начиная с первого занятия, тренер должен дать четкую установку на то, что разрешить любую конфликтную ситуацию можно с помощью разговора и стараться не доводить спор до драки и выяснения отношений, а прибегать к боевым приёмам только в самых крайних случаях, когда вам или вашим близким угрожает реальная опасность. Важно, чтобы у ребенка сформировалась четкая установка: боевое искусство не для агрессии, а для защиты, самообороны, для самосовершенствования своего разума и тела, для победы над своими слабостями.

Поэтому большое внимание в тренировочном процессе отводится духовной стороне. В ходе тренировки оттачиваются не просто удары,

а приобретаются знания о природе движения, о строении кости, мышц, изучается история возникновения боевых искусств. Так во время изучения истории возникновения русского стиля рукопашного боя, происходит приобщение к культуре русского народа, к изучению традиций фольклора, воспитывается гордость за свою страну и т.д. Ребенок узнает, что отличительной чертой русского боевого искусства является оборонительный характер, лишенный всяческой агрессии. В основе техники русского стиля рукопашного боя лежат защитные действия от нападения противника.

Многие считают, что занятия рукопашным боем развивают в ребенке только агрессивность, но это не так. Занятия рукопашным боем способствует всестороннему и гармоничному развитию личности. Во время тренировок в первую очередь формируются волевые качества, т.е тот внутренний стержень, который способствует развитию силы духа и жизненной стойкости. Занимаясь рукопашным боем, ребенок должен постоянно преодолевать внешние и внутренние препятствия, такие как лень, робость, пассивность, страх. Одерживая победу не над соперником, а победу над собой. Благодаря этому развивается настойчивость, выдержка, решительность, смелость и, самое главное – целеустремленность.

Занятия спортом способствуют тому, что развитые в ходе тренировок качества характера переносятся и на другие стороны жизни. Поэтому спортсмены часто добиваются успехов в бизнесе, политике, социальной сфере и других областях. Занятия боевыми искусствами и рукопашным боем в частности, важный момент воспитания, это возможность вырастить из мальчика мужчину.

Дети, которые занимаются рукопашным боем, умеет постоять за себя и за близких, – они более уверены в себе даже без демонстрации своих возможностей, они не самоутверждаются на слабых. Они самодисциплинированы, организованны, спокойны, уверены в себе, менее конфликтны, пользуются уважением у сверстников.

Мы неоднократно слышали «В здоровом теле – здоровый дух», но мало кто задумывался почему так.

Регулярные занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и повышают общую работоспособность, воспитывают ряд очень важных качеств: выдержку, самостоятельность, упорство, инициативность, повышенную самооценку и целеустремленность. Физическая активность расширяет пластичность нервной системы, благотворно влияет на психическую деятельность человека: повышается его эмоциональный то-

нус, появляется бодрость, жизнерадостность, уверенность в себе. Поэтому у спортсменов очень редко встречаются депрессии.

Спорт – средство самопознания, самовыражения, самоутверждения. Занятия спортом это тяжелый, кропотливый, упорнейший труд.

## **ОСТРЫЕ УГЛЫ РАЗРАБОТКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

*Думченко Е.Г., Чижикова Е.В.*

г. Тамбов МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»

Система дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности сегодня переживает серьезные изменения: за последнее десятилетие дважды менялись нормативные документы, регламентирующие порядок и особенности разработки и реализации дополнительных общеобразовательных программ в детско-юношеских спортивных школах, от привычных этапов спортивной подготовки, мы пришли к уровням обучения; на смену привычным программам пришли программы нового поколения. В этой связи возникает острейшая проблема, которая в том или ином виде, я уверена, вставала перед каждым образовательным учреждением – это проблема приведения дополнительных общеобразовательных программ в соответствие с действующим законодательством и современными вызовами. Сегодня я предлагаю поговорить о «подводных камнях», возникающих при разработке программ общеразвивающих. С ними мы столкнулись, работая, а затем модифицируя дополнительную разноуровневую программу «Шахматы». О трудностях, для преодоления которых потребовалось изучение различных методических источников, адаптация полученной информации к программам нашей направленности, о вопросах, на которые было ответить далеко не просто и ответы на которые до сих пор, несмотря на то что программа разработана и реализуется, не представляются очевидными, хотелось бы сегодня поговорить.

Во-первых, приступая к разработке программы, необходимо изучить всю имеющуюся актуальную нормативную базу федерального, регионального, муниципального уровня, локальные акты учреждения и методические рекомендации по разработке общеразвивающих программ. Замечательным подспорьем для нас стали, например, методические наработки муниципального бюджетного учреждения дополни-

тельного образования «Центр дополнительного образования детей» (МБУДО ЦДОД) (г. Тамбов), методические рекомендации Регионального модельного центра, статьи Любови Николаевны Буйловой в информационно-методическом журнале «ПродОД». Не мешает также познакомиться с ГОСТами – установленными требованиями к оформлению текста программ, таблиц, рисунков, списка литературы и т.д. Очень важно знать особенности научного стиля речи, правильно пользоваться терминологией, проверять текст на наличие орфографических, пунктуационных и грамматических ошибок. Самое же главное не просто познакомиться с той или иной регламентирующей информацией – нужно творчески, но очень точно и правильно перенести эту информацию на свои условия.

Во-вторых, необходимо добиться того, чтобы программа имела ясную структуру. Сегодня во многих источниках очень четко прописано, что должно быть на титульном листе, какие структурные компоненты должны содержаться в Разделе 1 «Комплекс основных характеристик образования» и Разделе 2 «Комплекс организационно-педагогических условий». Универсальную таблицу для проектирования дополнительной общеразвивающей программы предлагает Л.Н. Буйлова в статье «Универсальная опорная таблица для проектирования дополнительной общеразвивающей программы», которую можно и нужно найти в апрельском номере журнала «ПродОД» за 2020 г. В этой таблице даны четкие и понятные комментарии по содержанию каждого структурного компонента программы. Кроме того, у Л.Н. Буйловой есть работа о типичных ошибках, которые допускают разработчики программ. Было бы замечательно, если мы критически относились к тому, что разработали, и проверяли свои программы на предмет того, не допустили ли мы типичных ошибок. Если неукоснительно следовать рекомендуемой структуре, осуществлять внутреннюю экспертизу, то качество программ вырастет.

Третья проблема, с которой столкнулись мы, – правильное формулирование цели и задач программы, их связь с результатом. Следует хорошо усвоить – цель должна быть одна! А вот задач, решение которых позволит достичь цели, будет несколько, но не много. Они должны быть связаны с целью и ожидаемыми результатами. Это, пожалуй, одно из самых сложных действий – установить зависимость между целью, задачами и результатом. Так вот, если у нас стоит задача – познакомить учащихся с базовыми понятиями шахматной игры, то результатом должно стать следующее – усвоенные учащимся шахматные понятия «дебют», «миттельшпиль», «эндшпиль» и др. В этой части про-

граммы часто возникает большая путаница: с трудом разводятся образовательные, развивающие и воспитательные задачи; когда речь заходит о результатах, неясно, какую модель избрал автор-разработчик: если это знаниевая модель, то необходимо указать те знания – умения – навыки, которыми должен овладеть учащийся в соответствии с поставленной целью и задачами; если модель компетентностная, нужно указать ключевые компетенции; если модель комплексная модель, что представляется предпочтительным, следует определить личностные, метапредметные и предметные результаты.

Четвертая трудность, с которой столкнулись разработчики программы «Шахматы», – это составление календарного учебного графика. В чем состояла основная сложность? Прежде всего в том объеме информации, которую необходимо было в соответствии с учебным планом и его содержанием распределить по учебным дням. Календарный учебный график – это обязательная часть программы. Он составляется на 1 год и для каждой группы и определяет количество учебных недель, количество учебных дней, продолжительность каникул, экскурсионные и выездные занятия (сессии), – даты начала и окончания занятий по программе, учебных периодов, этапов, модулей. Может быть оформлен как приложение к программе или в составе рабочей программы. Чтобы не утяжелять текст, или в тексте можно дать универсальную форму, которую педагог будет конкретизировать в процессе реализации программы на каждый учебный год (Л.Н. Буйлова). Рекомендуется следующая форма (таблица 1):

*Таблица 1*

**Календарный учебный график**

№ п/п.	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	15	15.00-16.40	Тренировочное занятие	2	Введение в образовательную программу	МАУ ДО ДЮСШ № 5 (Ш/к)	Входная диагностика
2	Сентябрь	17	...	...	...	...	...	....

Следующий компонент программы – составление списка литературы. И эта часть работы над программой, оказывается, не так проста.



Во-первых, литература должна быть современной и соответствовать содержанию программы. Во-вторых, она должна быть структурирована: один список – это литература для учителя; второй список – литература для учащихся и родителей. В-третьих оформлена она должна быть в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100–2018. Библиографическая запись. Библиографическое описание: общие требования и правила составления.

И последнее, экспертное заключение на программы – это руководство к действию. Конструктивная критика есть мощный мотиватор. Поэтому прислушивайтесь к тем рекомендациям, которые дают эксперты, и не ленитесь двигаться вперед!

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**

*Елисева И.Д.*

Мичуринский район, Старохмелевской филиал  
МБОУ Новоникольская СОШ

В последнее время интерес к здоровому образу жизни возрастает, желающих сохранить бодрость, энергичность и здоровье до глубокой старости. И дай бог, чтобы этот интерес возрастал, ведь всех денег в мире не заработать, а здоровье у нас одно.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Для достижения этих целей человеку необходимо быть физически активным, питаться здоровой пищей, следовать правилам гигиены, отказаться от вредных привычек, а также следовать советам, направленным на укрепление организма и здоровья человека.

Здоровье современного человека неразрывно связано со спортом и физкультурой, которые позволяют повысить защитные функции организма, чтобы он мог противостоять пагубному воздействию агрессивных микроорганизмов, неблагоприятной экологической обстановке и прочим негативным факторам окружающей среды.

ВОЗ утверждает, что недостаток физической активности – одна из основных причин преждевременной смерти во все мире. Малоподвиж-

ность стоит в этом скорбном списке на четвертом месте после артериальной гипертензии, табакокурения и злоупотребления сахаром. Любые вредные привычки подкашивают наше здоровье на корню. Единственным верным решением здравомыслящего человека может быть только полный отказ от всех привычек, наносящих какой-либо вред нашему здоровью.

Движение – жизнь! Физическая активность, прогулки, бег, гимнастические упражнения – прямой путь к здоровью. Наш организм устроен так, что ему необходимы каждодневные физические нагрузки. Для укрепления здоровья полезно чаще ходить пешком. Пешие прогулки и свежий воздух оказывают положительное влияние на иммунитет, опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему.

Физическая активность является одной из составляющих здорового образа жизни. Даже десятиминутная разминка способна принести заметную пользу организму человека. Ну, а уж если уделять хотя бы пару часов в день на занятия спортом и прогулки на свежем воздухе, то результат может превзойти даже самые смелые ожидания.

Только тут важно не перестараться и не навредить организму чрезмерными нагрузками, а также не навредить неправильным выполнением каких-либо упражнений.

Постоянные физические упражнения, входящие в основу жизнедеятельности человека, являются главным способом его стремления к гармонии. Стоит учесть, что многая двигательная активность, совершаемая в результате какой-либо работы, не являет собой физические упражнения. Ими можно считать исключительно индивидуально подобранную систему движений, имеющую целенаправленное действие на органы и системы, и отвечающую за формирование качеств физического плана, а также за коррекцию дефектов телосложения.

Физическое воспитание требуется прививать человеку с детства, так как оно позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему, развить костный и мышечный скелет. Благодаря регулярным спортивным тренировкам достигается эффективный рост уровня физической подготовленности человека. С целью достижения максимального оздоровления и улучшения телосложения многие люди придерживаются принципов здорового образа жизни. Это способствует повышению тяги к соблюдению режима занятий спортом, а также ускоряет появление желаемого результата.

Популяризация здорового образа жизни для подрастающего поколения заключается в физическом воспитании. Цель таких занятий – заинтересовать молодежь и привлечь их к регулярным тренировкам. Для

этого во всех учебных заведениях есть спортивные занятия. Взрослые должны сами себя организовать и настроить на правильный ритм жизни. Одним из эффективных и популярных видов спорта является фитнес.

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. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов. Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

На сегодняшний день практически каждый человек, проживающий в странах технического прогресса, имеет большое количество дел и обязанностей. Часто ему не хватает времени даже на свои дела. В результате мелких технических проблем человек просто забывает главные истины и цели. Забывает о своем здоровье.

Давайте еще раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления своего здоровья.

Здоровый образ жизни является невероятно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения. Здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.

Здоровый образ жизни – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

## **ВЛИЯНИЕ ГИБКОСТИ НА ТЕХНИКУ ПЛАВАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

*Здерев А.Н., Кейно А.Ю.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Плавание – жизненно важный навык, который является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически – оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Развитие физических качеств, в том числе и гибкости, должно осуществляться с учетом естественного возрастного развития организма. Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. Большой эффект достигается в том случае, если целенаправленное воздействие начинают осуществлять в сенситивные периоды. По различным данным это возраст от 6 до 14 лет. В этом возрасте подвижность в суставах развивается почти в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей.

Для повышения подвижности в каждом суставе обычно используют комплекс родственных упражнений, разносторонне воздействующих на суставные сочленения и мышцы, ограничивающие уровень гибкости. При подборе упражнений и методики их применения необходимо концентрировать внимание на тех мышцах и мышечных группах, недостаточная растяжимость которых может ограничивать амплитуду подготовительных и рабочих движений, отрицательно влиять на технику пловца.

Например, рациональная работа ног при плавании всеми способами обуславливается не только растяжением мышц, позволяющих максимально разогнуть ногу в голеностопном суставе, но и икроножной мышцы, недостаточная растяжимость которой может ограничивать сгибание стопы. Эффективность движений ног при плавании кролем на груди, кролем на спине и баттерфляем в равной мере зависит от

растяжимости мышц передней и задней поверхности бедра, а при плавании брассом – приводящих и отводящих мышц бедра.

Средства, применяемые при развитии гибкости, разделяются также на упражнения, развивающие пассивную или активную гибкость. Развитию пассивной гибкости способствуют различные пассивные движения, выполняемые с помощью партнера и различных отягощений (гантели, амортизаторы, эспандеры и др.), с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, ног к груди, сгибание кисти одной руки другой и др.) или собственной массы тела; статические упражнения – удержание конечности или туловища в положении, требующем предельного проявления гибкости.

Активную гибкость развивают упражнения, выполняемые как без отягощений, так и с отягощениями. Это различного рода маховые и пружинистые движения, рывки и наклоны. Применение отягощений (гантели, набивные мячи, гриф штанги, амортизаторы, различные силовые тренажеры и т.д.) повышает эффективность упражнений вследствие увеличения амплитуды движений за счет использования инерции.



**Рис. 1.** Зоны гибкости

В процессе развития гибкости движения могут носить пассивный характер (амплитуда движения обеспечивается усилиями партнера или

специального тренажера). Пассивно-активный (в начале движения используется помощь партнера, а после достижения максимальной амплитуды, занимающийся стремится удержать положение) и активный с помощью партнера (растягивание за счет произвольного сокращения мышцы, а при достижении максимальной амплитуды движение завершает партнер), активный, когда растягивание обеспечивается исключительно за счет сокращения мышц-агонистов. Рациональное использование всех упражнений позволяет в результате расширить зону не только пассивной, но и активной адекватности.

Упражнения на гибкость широко включают в разминку перед тренировочными занятиями, они также составляют значительную часть утренней зарядки. Очень эффективной является 10-15 минутная работа над развитием гибкости, планируемая сразу, после выполнения программы тренировочных занятий. Функциональное состояние организма пловца в этом случае в наибольшей мере отвечает требованиям, необходимым для применения упражнений, способствующих повышению подвижности в суставах. Значительное место упражнениям, способствующим развитию гибкости, должно отводиться и в программах занятий восстановительной направленности, планирующихся после соревнований.

При планировании работы над развитием гибкости необходимо помнить, что активная гибкость развивается в 1,5-2 раза медленнее пассивной. Разное время требуется и на развитие подвижности в различных суставах. Быстрее повышается подвижность в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, медленнее – в тазобедренном и суставах позвоночного столба.

Рациональное построение программ занятий, направленных на развитие гибкости, предусматривает выполнение упражнений с постепенным увеличением скорости и амплитуды движений. Вначале должны выполняться статистические упражнения, затем медленные растягивания с постепенно возрастающей амплитудой движений, затем быстрые растягивания с небольшой амплитудой движения и, наконец, быстрые растягивания с полной амплитудой движений. Хорошо разогретая мышечная и соединительная ткани сохраняют повышенный уровень гибкости в результате выполнения комплекса упражнений на растягивание в течение 1-1,5 ч.

На этапе увеличения подвижности в суставах, работа над развитием гибкости должна проводиться ежедневно. На этапе поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне занятия проводятся 3-4 раза в неделю, объем работы может быть несколько уменьшен. Но

полностью исключать работу над развитием или поддержанием гибкости нельзя, ни на одном из этапов тренировочного цикла. Если прекратить тренировки на гибкость довольно быстро вернется начальное или близкое к нему состояние. Одно и двукратные занятия в неделю не обеспечивают ее сохранение.

Время, ежедневно затрачиваемое на развитие гибкости, может варьироваться от 20-30 до 45-60 мин. Эта работа по-разному распределяется в течение дня. 20-30% общего объема обычно включают в утреннюю зарядку и в разминки перед тренировочными занятиями; 70-80% в тренировочные занятия.

Не менее важна последовательность выполнения упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах. Только закончив выполнение упражнений на развитие подвижности в одном суставе, следует переходить к упражнениям для следующего сустава. Не имеет особого значения то, с какого сустава начинать развивать гибкость, хотя всегда сначала выполняют упражнения, которые вовлекают в работу большие группы мышц.

Таким образом, основной объем работы, направленной на развитие гибкости, основан на сочетании медленных движений со статическими положениями. В то же время определенный объем упражнений связан с маховыми движениями баллистического типа, которые, естественно, выполняются с высокой, а часть их – с максимальной скоростью.

Интервалы отдыха между отдельными упражнениями должны обеспечивать выполнение очередного упражнения в условиях восстановившейся работоспособности спортсмена. Вполне естественно, что продолжительность пауз колеблется в широком диапазоне (обычно от 10-15 с до 2-3 мин) и зависит от характера упражнений, их продолжительности, объема мышц, вовлеченных в работу.

Мышечная функция основана на балансе силы и гибкости. Мышечная сила важна, но способность совершать усилие по ходу всего цикла движения – это именно то, что позволяет пловцу почувствовать себя настоящим профи в воде. Тренировка по развитию гибкости настолько же важна для спортивных результатов, насколько и силовая программа. Существует отдельное направление, которое называется стретчинг. Стретчинг – это система упражнений, основная цель которых, растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Многие люди думают о стретчинге, как о тренировке, но к нему нужно подходить именно таким образом.

Допустим пловец начал заниматься по стретчинговой программе для всего тела, его гибкость улучшилась и он в состоянии добавить

около 2,5 см к каждому сделанному гребку в вольном стиле. При прочих равных условиях, он будет набирать по 0,6 м на каждых 50 метрах дистанции, которую проплыл. Это расстояние может соответствовать тем драгоценным десятым долям секунд, которые и определяют, финиширует он первым или вторым, проходит ли вы в финал или оказался в утешительном заплыве, выполнил норматив или нет. Достаточная гибкость может не только улучшить выступление, но и предотвратить травмирование любой части тела. Это особенно касается тех ключевых областей, в которых пловцы, как правило, испытывают дефицит гибкости.

Причины по которым, тренировки на развитие гибкости, так важны для рациональной техники плавания:

1. Стретчинг может поддержать или увеличить объем движений сустава, позволяя выполнять более длинные и эффективные гребки. Когда мышцы постоянно работают, они могут потерять эластичность и стать напряженными. Через некоторое время напряжение будет нарастать и, если ничего не предпринять, это ограничит амплитуду движения сустава и подвергнет риску работу мышц. Когда гибкость ограничена и сустав достигает предела амплитуды движения, могут возникнуть большие, чем обычно, добавочные нагрузки, которые далее могут привести к травме.

2. Стретчинг улучшает способность мышц развивать силу и позволяет развить большую силу по всей амплитуде движения. Хорошая гибкость означает, что может производиться больше силы в течение всего цикла гребка.

Регулярные занятия стретчингом – это важная часть комплексного тренировочного плана. И это касается не только тех моментов, когда мышцы скованы после серии больших нагрузок. Гибкость нужно развивать постоянно.

## **ВОСПИТАНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

*Иванова Т.Л., Доровских С.Б., Шукин А.В.*

г. Тамбов МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»

В российском обществе в последние годы нарастает тревога за судьбу детей, подростков и молодёжи. Налицо снижение образовательного и культурного потенциала молодёжи, нравственная деградация поколения в целом, выраженная как в криминализации сознания



и поведения, так и в снижении нравственного порога допустимого. Практически во всех слоях общества расцветает наркомания и алкоголизм, следствие чего – разрушение генофонда, реальный разрыв преемственности поколений не только по идеологическим, но и по нравственным характеристикам. Растёт, за незначительными исключениями, субтильное, слабое поколение.

Телевидение и компьютерные игры укреплению мышц тоже не способствуют, крепче любых цепей приковывая людей к дивану и столу. Времени для занятий спортом у молодёжи практически не остаётся. К чему это приводит – знают лучше всего работники военкоматов: каждый третий призывник не годен к службе по состоянию здоровья.

Если говорить о представительницах прекрасного пола, то состояние здоровья девочек-подростков ухудшается более стремительными темпами – заболеваемость будущих матерей на 10-15% выше, чем у юношей. По последним данным Министерства здравоохранения около 50% молодых людей могут остаться по состоянию здоровья бездетными. А Россия нуждается в здоровых гражданах, настоящих патриотах. И их ещё надо воспитать.

В настоящее время воспитательное воздействие осуществляется большим числом социальных и политических институтов. К ним относятся семья, СМИ, система образования, государственная власть, религиозные конфессии, политические партии, институт предпринимательства, система физической культуры и спорта.

В сложившейся ситуации важнейшим направлением государственной политики в социальной сфере, в том числе в области физической культуры и спорта, является восстановление системы воспитания как полноценно действующего государственно-общественного института. В связи с этим государство обращается к учреждениям дополнительного образования с особо важным социальным заказом: помочь молодёжи вырасти активными, здоровыми, физически и духовно развитыми, гибкими в условиях изменения социума, способными постоять за себя и адаптироваться к новым условиям, самообучаться и развиваться, занимать активную жизненную позицию.

Сообразуясь с многолетним опытом и квалификацией, мы видим цель своей педагогической деятельности в создании оптимальных условий для физического и нравственного развития детей и подростков, в сохранении и укреплении их здоровья, в спортивном совершенствовании в избранном ими виде спорта. Помимо развития определённых психических, физических и социальных качеств у воспитанников, мы считаем необходимым привить им этические ценности, чувство справедливости, дисциплинированность, обучить терпимости и ответст-

венности, сформировать навыки самоконтроля и развить их личностные положительные качества, помочь им сделать осознанный выбор в пользу ведения здорового образа жизни. Помимо этого, есть еще одна задача – воспитать чувство собственного достоинства и уважение к самим себе и другим людям.

Более двадцати лет мы работаем с детьми. С гордостью можем сказать, что ни один из наших воспитанников не пошёл по кривой дорожке. Все нашли место в жизни, получили образование, работают, растят детей. И мы гордимся этим, поскольку далеко не все ребята пришли в спортивную школу из благополучных семей. До 30% воспитанников можно было бы пометить грифом «проблемный подросток». Нелюбимые, униженные и обездоленные, они жаждали в первую очередь реабилитации, потому и тренировались как одержимые. И под напускной ершистостью скрывалось жаждущее любви и уважения сердце. И эти дети получали и уважение, и любовь, и знания, и друзей и ... дом. А возникающие проблемы и вопросы решались с помощью бесед как с глазу на глаз, так и в группе. Традиционными стали у нас походы на природу, в кино, театры, на стадионы. Мы никогда не забываем поздравить ребёнка с днём рождения, пользуемся любой возможностью устроить праздник. Так и получается, что у нас бывает порой интереснее, чем в семье, и, несомненно, интереснее, чем с праздношатающимися ровесниками. Ненавязчиво, с помощью тренера, дети усваивают философию дзюдо, улучшают успеваемость в школе, становятся дисциплинированными и собранными.

Так с годами практики выкристаллизовалась ключевая идея профессиональной деятельности. Заключается она в твёрдом убеждении, что полноценная личность в спортивном и общечеловеческом плане вырастает только в атмосфере любви, дружбы, доверия и уважения.

В своей тренерской работе эта идея претворяется путём комплексного решения следующих задач:

- 1) привлечение к занятиям спортом детей и подростков, как из благополучных, так и из социально-проблемных семей;
- 2) организация тесного взаимодействия с общеобразовательными учреждениями, в которых учатся мои воспитанники, и с их родителями;
- 3) оптимизация учебно-тренировочного процесса через внедрение современных педагогических и спортивных технологий;
- 4) стимулирование и поддержание мотивации занятий спортом;
- 5) обеспечение высокого уровня усвоения программного материала по дзюдо, формирование устойчивых образовательных компетенций;

6) использование в учебном процессе видеозаписей, сделанных на соревнованиях и тренировках для коллективного анализа проведённых поединков и для частного самоанализа спортсменов;

7) подготовка высококвалифицированных спортсменов;

8) индивидуальная работа с воспитанником, если этого требует ситуация;

9) проведение «внетренировочных» мероприятий, направленных на сплочение коллектива спортсменов.

На наш взгляд, личность тренера и есть основной инструмент его профессиональной деятельности. При этом одним из ключевых навыков тренера является способность создавать программы занятий со спортсменами. Для эффективного осуществления обучения в современных условиях необходимо сочетать активное включение участников с дозированным преподнесением информации. Членам группы важно чувствовать, что тренер передал лично им нечто очень ценное – будь то новый приём, новое упражнение или информация.

Сегодня тренеру необходимы, не только собственное несомненное мастерство, но и такие качества, как любопытство, желание развиваться, внутренняя уверенность, позволяющая руководить другими и помогать людям приходить к собственным решениям и выводам. Наконец, тренер должен быть открытым, общительным и эмоционально устойчивым человеком, способным, когда это нужно, управлять спортсменом и контролировать соревновательную ситуацию. Более того, у такого тренера должен быть достаточно высокий интеллект, развиты чувство реальности, практичность и уверенность в себе. Одновременно это должен быть человек компетентный, склонный к новаторству, предприимчивый, самостоятельный, предпочитающий сам принимать ответственные решения.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ УСЛУГ**

*Ивинский Д.В., Пятахин А.М.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги в современных экономических условиях становятся объектом купли-продажи. В связи с этим производители физкультурно-спортивных услуг высту-

пают в качестве продавцов, а потребители – в качестве покупателей. Потребителями физкультурно-спортивных услуг выступают люди занимающиеся спортом и оздоровительной физической культурой; зрители, спортивные болельщики и спонсоры, а также тренеры, учителя, преподаватели, и инструкторы физической культуры и спорта и самостоятельно занимающиеся. При этом основной целью данной услуги является эффективное использование возможностей физической культуры и спорта для оздоровления нации, формирования здорового образа жизни населения, воспитания молодежи, другими словами формирование человеческого капитала.

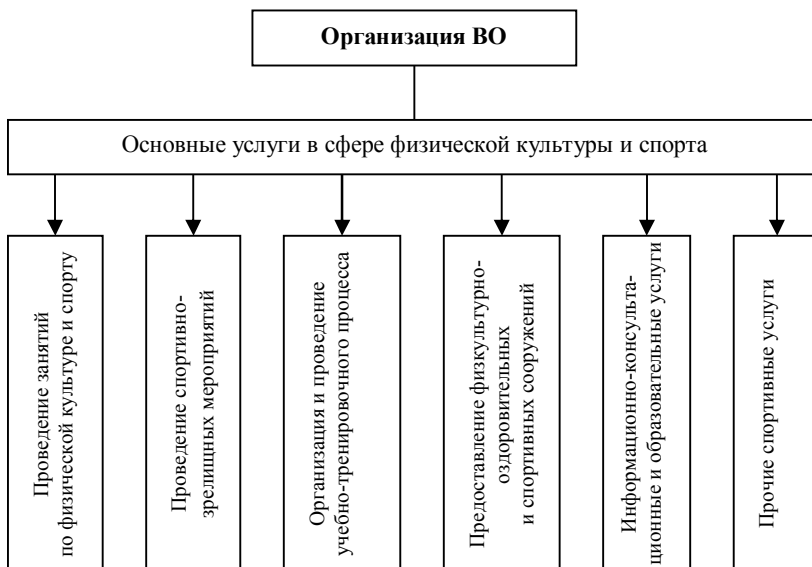
Основными участниками рыночных отношений в сфере физической культуры и спорта являются: потребители услуг физической культуры и спорта; производители услуг физической культуры и спорта; посреднические структуры; государство в лице органов государственного управления.

Организация высшего образования (ВО) занимает лидирующее место среди поставщиков физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг населению в регионе, так как обладает большими научным и материально-техническим потенциалами. Причем для завоевания организацией ВО достойных конкурентных позиций эта деятельность не должна носить хаотичный характер, а должна осуществляться системно, с расчетом достижения долговременных целей.

Основной целью физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, предоставляемых организацией ВО, является всестороннее удовлетворение физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей населения, а основными задачами:

- оптимизация использования имеющихся мощностей, материально-технических, научных, кадровых и финансовых ресурсов;
- стимулирование внедрения новых видов услуг, форм обслуживания, повышения качества оказываемых услуг в сфере физической культуры и спорта;
- обеспечение условий для окупаемости затрат на оказание услуг;
- обеспечение финансовой стабильности работы.

Основные услуги, предлагаемые организации ВО в сфере физической культуры и спорта представлены на рисунке 1.



**Рис. 1.** Основные услуги предлагаемые организации ВО в сфере физической культуры и спорта

Проведение занятий по физической культуре и спорту предусматривает:

- занятия в группах общей физической подготовки и оздоровительной физической культуры;
- разработку индивидуальных (групповых) рекомендаций по режиму занятий;
- организацию соревнований в учебных группах, командах, и клубах по видам спорта;
- восстановительные мероприятия и методические консультации;
- реализацию различных видов досуга с учетом особенностей оказываемых услуг, включая культурно-массовые и развлекательно-игровые мероприятия, а также различные виды активного отдыха с учетом требований безопасности, в том числе медицинского обеспечения.

Проведение спортивно-зрелищных мероприятий включает в себя:

- спортивные и оздоровительные мероприятия для участников турниров, кроссов, марафонов, турниров по спортивным играм
- спортивные праздники;
- спортивно-зрелищные вечера и концерты;

- встречи с выдающимися спортсменами;
- показательные выступления ведущих спортсменов и представителей спортивных учреждений.

Организация и проведение учебно-тренировочного процесса предусматривает:

- обучение потребителей услуг рациональной технике двигательных действий, формирование умений, навыков и связанных с этим знаний в избранной спортивной дисциплине;
- педагогическое воздействие, направленное на развитие и совершенствование двигательных способностей, соответствующих требованиям спортивной деятельности, в области которой ведется подготовка;
- педагогическое воздействие, направленное на компенсацию у потребителя услуг недостающих компонентов тактической, технической, физической и др. видов готовности к потреблению услуги;
- организацию комплексного контроля за уровнем разносторонней подготовленности и состоянием здоровья потребителя услуг;
- консультативную помощь по различным направлениям построения и содержания учебно-тренировочного процесса.

Предоставление физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений (объектов) населению включает в себя:

- использование физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, оборудованных для проведения соответствующих занятий (физкультурно-оздоровительных упражнений, спортивных тренировок) по выбранному виду услуг и соревнований;
- использование объектов для оздоровительного отдыха;
- пользование спортивным оборудованием (тренажерами, снарядами, инвентарем);
- обеспечение квалифицированным обслуживающим персоналом и создание условий для восстановления сил и здоровья, а также для активного отдыха, проведения досуга;
- создание повышенного уровня комфортности в сочетании с организацией досуга.

Информационно-консультативные и образовательные услуги предусматривают:

- информацию общего характера (через Интернет, средства массовой информации, рекламу и др.) о структуре и содержании спортивных услуг, о законодательно-нормативной базе сертификации в отрасли;
- консультации потребителей услуг специалистами по вопросам, связанным с предстоящим оказанием услуг, исключающим в дальнейшем потерю или нарушение здоровья и получение травмы;

- консультации специалистов в области питания (врача, диетсестры) по вопросам рационального режима питания и приема пищевых добавок, витаминов для потребителей услуги;
- консультации специалистов по проведению медико-восстановительных мероприятий, а также тестирования спортсменов;
- подготовку рекомендаций для потребителей программ занятий, а также общих правил по их эффективному использованию;
- профессиональная подготовка (переподготовка) и повышение квалификации в области физической культуры и спорта.

Прочие спортивные услуги предусматривают:

- организацию ремонта и подготовки (подгонки) спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- организацию ремонта одежды и обуви;
- прокат спортивного инвентаря;
- обеспечение стоянки транспортных средств потребителей услуг;
- прием на хранение вещей потребителей услуг;
- вызов такси по заказу потребителей;
- другие виды услуг.

Необходимо также отметить, что даже если организация ВО занимает лидирующую позицию в регионе в сфере физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, то для укрепления этой позиции ей необходимо заниматься маркетинговой деятельностью этих услуг.

Термин маркетинг происходит от английского слова market – что в переводе означает рынок. А производное от этого слова marketing – означает деятельность в области рынка, сбыта товаров и услуг, т.е. предпринимательскую деятельность, которая управляет продвижением товаров и услуг от производителя к потребителю. Благодаря маркетингу прогнозируется, расширяется и удовлетворяется спрос на товары и услуги. Развитие маркетинга определяет ряд обстоятельств:

- развитие научно-технического прогресса;
- обострение конкуренции между компаниями за рынки сбыта;
- рост запросов потребителей к качеству товаров в связи с расширением их ассортимента.

Спортивный маркетинг означает развитие концепции маркетинга для: организаций, спортивно-оздоровительных клубов, тренеров, услуг, методик и технологических разработок, тренажеров и спортивных снарядов.

Развитию спортивного маркетинга способствует быстро развивающейся сфера физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Положительное влияние на данную сферу оказывают следующие тенденции:

- Курс политики правительства РФ (направлен на развитие физической культуры и спорта);
- возрождение комплекса ГТО;
- здоровый образ жизни становится для многих неотъемлемой чертой жизни;
- индустрия активного отдыха привлекает в последнее время крупные предприятия;
- развитие семейного спорта;
- желание заниматься в группе, под руководством профессионала;
- развитие спортивно-оздоровительной работы в организациях.

В свою очередь можно выделить следующие факторы, стимулирующие развитие маркетинговой деятельности организацией ВО в сфере физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг:

1. Активизация и трансформация региональной конкуренции в сфере физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

2. Быстро развивающаяся сфера физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг и ее социальная значимость.

3. Особый динамизм рынка физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в условиях, когда происходит ускорение устаревания знаний и появляются новые сферы деятельности, требующие соответствующих знаний.

4. Сложность рынка, связанная с наличием выраженных участников рыночных отношений в сфере физической культуры и спорта:

- потребители услуг физической культуры и спорта;
- производители услуг физической культуры и спорта;
- посреднические структуры;
- государство в лице органов государственного управления

Необходимо отметить, что средства, вложенные организацией ВО в физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг носят характер долгосрочных перспективных экономических инвестиций.

### **Литература**

1. Кутепов М.Е. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Е. Кутепов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 432 с.

2. Ивинский Д.В., Ивинская И.В., Чепурова И.Ф. Особенности развития физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в современных рыночных



условиях / Д.В. Ивинский, И.В. Ивинская, И.Ф. Чепурова / Материалы Международной заочной научно-практической конференции 13 декабря 2012 г. Мин-во обр. и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Гамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина». – Тамбов: Изд-во ТРОО «Бизнес – Наука – Общество», 2012. С. 152-158.

3. Ивинский Д.В., Чепурова И. Ф. Предпринимательская деятельность вуза как элемент рыночной экономики / Д.В. Ивинский, И.Ф. Чепурова / Социально-экономические явления и процессы. – Тамбов, 2014. – № 3. – С. 31-36.

4. Переверзин И.И. Спортивный менеджмент: Учебное пособие для учреждений среднего профессионального физкультурного образования / И.И. Переверзин. – М.: Физкультура, образование и наука, 2005. – 112

5. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. – 3-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2013. – 264 с.

## **МАЯТНИКОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

*Исаев И.А., Татаринцев А.Н.*

ТОГБОУДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»

Микроцикл состоит из нескольких тренировочных дней, которые составляют относительно самостоятельный повторяющийся фрагмент учебно-тренировочного процесса. Выделяют 2 разновидности микроциклов: недельные и маятниковые. Если недельные микроциклы широко применяются и давно являются общепризнанными, то маятниковые используются редко и лишь в последние десятилетия.

Маятниковые микроциклы имеют 2 разновидности: основной и регулировочный.

Применение этих микроциклов обеспечивает реализацию принципа «маятника», в основе которого лежат 2 теоретических положения: – феномен активного отдыха Сеченова; – возможность максимальной стабилизации ритма общей и специальной работоспособности спортсменов.

Чередование основных и регулировочных микроциклов обуславливает маятникообразную «раскачку» работоспособности организма спортсменов, обеспечивая:

– более эффективное восстановление за счет чередования резко контрастных тренировочных заданий (именно в этом проявляется реализация феномена активного отдыха Сеченова);

– выработку ритмичного повышения и снижения уровней специальной и общей подготовленности.

Следует помнить, что восстановление работоспособности происходит наиболее эффективно при активной контрастной деятельности, а не при пассивном отдыхе.

Опыт применения маятниковых микроциклов пока еще не большой.

Тренировочный мезоцикл является процессом достижения цели с учетом выявленных закономерностей функционирования организма спортсменов. Это своеобразная схема деятельности, сконструированная по инженерным принципам, где существующие знания выступают в виде дополнений и ограничений.

Тренировочный мезоцикл состоит из двух этапов. Этап домашней подготовки характеризуется привычным бытом, совмещением спортивной, учебной (или трудовой) деятельности, существенной индивидуализацией подготовки, относительно свободным суточным режимом. Этап централизованной подготовки характеризуется освобождением от бытовых забот, строгим распорядком, разнообразием спарринг-партнеров, строгим режимом питания, использованием восстановительных процедур, строгим контролем.

Технология планирования этапа централизованной подготовки является более сложной.

Цель этого этапа – наращивание специальной готовности и своевременное достижение максимальной специальной готовности. Задачи этапа централизованной подготовки заключаются в повышении специализированности средств подготовки, индивидуальный подбор регулировочных микроциклов, стабилизации способов технико-тактических действий и самомобилизации, совершенствование связей в целом, усиление сильных сторон подготовленности.

Как уже говорилось выше теоретической основой маятникового планирования учебно-тренировочных сборов является возможность увеличения нагрузки при сохранении свежести за счет реализации феномена активного отдыха Сеченова, а также возможность выработки относительно четкого ритма общей и специальной работоспособности за счет многократного чередования основных и регулировочных микроциклов.

Особенности маятникового планирования мезоциклов характеризуются следующими положениями:

1. Продолжительность сборов определяется числом чередующихся пар основных и регулировочных микроциклов. Минимальная продолжительность составляет 14-15 дней, а максимальная 24-28 дней

(именно такая продолжительность не вызывает у спортсменов ярко выраженного состояния монотонии).

2. Число пар чередующихся микроциклов определяется, с одной стороны, достижения эффекта «раскачки маятника», т.е. выработки строго определенного ритма общей и специальной работоспособности спортсменов, и с другой – реальной продолжительностью пребывания на сборах. Показано, что с целью достижения «раскачки маятника» необходимо применять минимум четырехкратное и максимум шестикратное чередование пар из основных и регулировочных микроциклов.

Необходимо использовать и аэробные нагрузки, отличающиеся стационарным режимом интенсивности, которые дают прирост величин потребления кислорода за счет минутного объема крови и влияют на скорость восстановления работоспособности, т. е. погашения накопившегося кислородного долга.

3. Технология планирования графического маятникового плана сбора осуществляется с позиций инженерного проектирования, т.е. «с конца в начало». Прежде всего обозначаются дни турнира. За день до соревнований планируется легкая контрольная тренировка (ее еще называют настроечным днем), которую проводят в том зале или на той площадке, где на следующий день начнутся официальные соревнования. Содержание такой тренировки сводится к проведению 1-2 не очень интенсивных поединков, лучше без опасных атак, чтобы избежать травм. Она помогает спортсменам в последний раз проверить себя и убедиться в том, что состояние тренированности и величина веса тела находятся на должном уровне. Это снимает излишнюю эмоциональную напряженность и обеспечивает полную готовность к участию в турнире.

В последующие дни сбора опять-таки «с конца в начало» планируются чередующиеся основные и регулировочные микроциклы.

4. Устанавливая продолжительность основных микроциклов, придерживаются правила: они должны превышать на один, реже на два дня число предстоящих соревновательных дней. Это делается для того, чтобы обеспечить некоторый «запас прочности», т.к. в условиях тренировки практически невозможно полностью смоделировать обстановку соревнований.

5. Весьма принципиальным является правильный выбор продолжительности регулировочных микроциклов, так как от этого существенно зависит возможность предупреждения явлений монотонии, а также выделения специальных дней отдыха для снятия кумулятивного утомления.

Другой вариант маятникового планирования сбора с четырьмя повторяющимися двухдневными регулировочными микроциклами, обеспечивая восстановление спортсменов, позволяет обойтись без специальных дней отдыха.

Планы, не имеющие специальных дней отдыха, наиболее приспособлены для быстрого восстановления выносливых и хорошо тренированных спортсменов, тогда как планы с двумя днями отдыха – для менее выносливых и хуже тренированных.

6. Графический план предсоревновательного учебно-тренировочного сбора.

Размеры столбиков в графических планах и угол наклона линий, ограничивающих столбики сверху, условно характеризуют изменения в величинах и специализированности нагрузок. Так, в ряду регулировочных микроциклов от первого к последнему снижается величина общеподготовительных нагрузок, тогда как от первого к предпоследнему основному микроциклу специализированность и величина нагрузок планомерно возрастают. В тоже время внутри регулировочных микроциклов (если они состоят из двух дней) в первый день спортсмены нагружаются больше чем во второй.

Перед процедурой разработки графического маятникового плана предсоревновательной подготовки важно учесть:

а) количество соревновательных дней в предстоящем состязании проведут единоборцы каждой весовой категории (чтобы определить продолжительность основных и регулировочных микроциклов);

б) начнется ли сбор сразу после соревнования, на котором будет окончательно скомплектован состав кандидатов в сборную команду, или же в другое время, не связанное с каким-либо предварительным соревнованием.

в) в какие дни турнира будут состязаться единоборцы различных весовых категорий. С этой целью всех участников учебно-тренировочного сбора необходимо разделить на группы и составить для каждой из них свой график подготовки, обеспечивающий точное совпадение сроков окончания сбора и начала турнира.

Сложность организации таких учебно-тренировочных сборов очевидна. Она состоит в необходимости проводить в один и тот же день порой совершенно различные по цели и задачам тренировки.

При планировании учебно-тренировочного сбора необходимо учитывать естественные закономерности подготовки единоборцев к соревнованиям, научно обоснованные положения и методики.

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

*Исаев И.А., Татаринцев А.Н.*

ТОГБОУДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»

В системе развития специальной выносливости особенно важно совершенствование методики в плане комплексного подхода. Однако этот раздел и сегодня остается недостаточно разработанным. Чаще изучается система внешних воздействий и значительно меньше учитывается механизм внутреннего восприятия этой нагрузки, в то время как все большее число научных данных обосновывают положения, что уровень развития специальной выносливости спортсменов зависит от деятельности центральной нервной системы, эндокринной системы, подготовленности опорно-двигательного аппарата. Не последнюю роль в этом ряду занимает и технология тренировочного процесса. Эффективность же воздействия будет определяться тем, насколько это соответствует индивидуально-типологическим особенностям занимающихся.

В настоящее время в методике развития выносливости в восточных единоборствах выделяют два направления:

- развитие общей выносливости;
- развитие специальной выносливости.

Общая выносливость обычно развивается путем применения различных общеразвивающих упражнений, большинство из которых носит циклический характер (лыжи, бег, плавание и др.). В основе таких упражнений лежит длительная работа.

В методике развития специальной выносливости в восточных единоборствах наблюдается несколько направлений.

Традиционно основными средствами методики являлись работа в спарринге и, в первую очередь, упражнения с партнером в условном и вольном поединке, при обязательном условии постановки правильного дыхания и умения единоборца рационально расходовать силу и энергию в схватке.

Спарринг является основным средством развития специальной выносливости и в наибольшей степени отвечающим требованиям восточных единоборств, ограниченное же его применение связано с высоким травматизмом, основным средством в развитии специальной выносливости являются тренажеры: макивара, манекен Вин Чун, монофункциональный спарринг-манекен и т.д.

Среди основных факторов развития специальной выносливости выделяют критерии интервального сокращения и удлинения раундов и пауз между ними в тренировочных и вольных поединках. В то время как рекомендуется проводить занятия повторно-переменным методом, укорачивал во времени раунды, повышая их интенсивность, также чаще менять в парах различных по весу и уровню тренированности партнеров.

Специальная тренировка длится 1-1,5 часа. Спарринг (вольный бой) является основным средством тренировки в восточных единоборствах. В частности, зарубежные профессионалы за месяц отводят спаррингам 2/3 тренировочных дней. В дни тренировок, когда нет вольных боев, основная работа происходит над техникой ударов, на боксерском мешке, груше, скакалке, много времени уделяется «бою с тенью».

Также широко распространен интервальный метод тренировки в восточных единоборствах. Сущность интервальной тренировки сводится к постоянной смене нагрузок и отдыха, одновременно идет повышение интенсивности работы спортсменов. Интервальная тренировка строится при учете следующих факторов: интенсивности нагрузки, ее продолжительности, повторяемости нагрузки, продолжительности отдыха, формы отдыха. Постоянным изменением этих пяти факторов достигается главная задача – повышение тренированности единоборца.

В более поздних исследованиях методику воспитания специальной выносливости в восточных единоборствах стали подразделять на методику воспитания аэробных и анаэробных возможностей. Авторами предлагались различные методы, которые были апробированы в циклических видах спорта. Однако исходя из специфики восточных единоборств, они рекомендуют постоянно изменять темп и скорость упражнений, как при развитии аэробной, так и при развитии анаэробной возможностей.

Тренировочные упражнения имеющие преимущественно гликолитическую и алактатную, анаэробную, направленность, применение которых на этапе предсоревновательной подготовки сопровождается статистически достоверным увеличением гликолитической производительности и специальной работоспособности единоборцев (активность боевых действий спортсменов в соревновательном поединке возрастает на 40,4%). При таком подборе средств и методов для развития вы-

носливости нужно учитывать весовую категорию и в соответствии с этим подбирать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности.

Для развития специальной силовой выносливости упражнения, выполняемые в усложненных условиях с различными отягощениями: манжеты на руки или на ноги, пояс.

Рекомендуется силовую выносливость воспитывать с помощью многократного повторения ударных движений, с относительно незначительными по весу отягощениями (вес отягощений индивидуален для каждого спортсмена). Скоростная выносливость воспитывается с помощью боя с тенью или работой на подвесной груше (заполненной песком, горохом или водой) в снаряженных перчатках.

Скоростно-силовая выносливость основа специальной выносливости, которая воспитывается с помощью максимально быстрой интервальной работы на мешках, в боевых перчатках, с нанесением сильных акцентированных ударов. Общая выносливость поддерживается с помощью кроссов, продолжительного плавания (при ЧСС не меньше 160 уд./мин).

Можно выделить два основных подхода к развитию специальной выносливости:

- аналитический, основанный на избирательно направленном воздействии на каждый из факторов, от которых зависит уровень её проявления в избранном виде спорта. Это связано с тем, что в одних видах спорта выносливость непосредственно определяет достигаемый результат (ходьба, бег на разные дистанции и т. д.), в других она позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, спортивные игры и т.д.);

- целостный подход, основанный на интегральном воздействии на различные факторы специальной выносливости. Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма. Особенно от центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной и эндокринной систем, а также состояния обмена веществ и нервно-мышечного аппарата. Некоторые виды выносливости могут некоррелировать друг с другом. Можно обладать высокой выносливостью в динамической работе и малой в удержании статического усилия. Это обусловлено различиями в биохимических механизмах обеспечения работ и в особенностях развития торможения в ЦНС. Чем больше интенсивность, тем меньше выносливость.

Полностью избежать подключения анаэробного гликолиза в реальном поединке вряд ли возможно, а иногда и нецелесообразно в тактическом плане, и к этому необходимо быть готовым.

Стратегия развития и совершенствования специальной выносливости для боя в целом должна основываться на двух основных предпосылках:

- совершенствования специальной выносливости за счет улучшения компонентов мощности и емкости алактатных анаэробных способностей;
- развития и совершенствования компенсаторных механизмов: увеличения мощности аэробных способностей.

Совершенствование алактатной анаэробной мощности осуществляется при выполнении специальных упражнений в сериях продолжительностью 6–10 секунд, повторяемых 5–6 раз с отдыхом от 10–15 секунд до 1–3 минут. Всего в тренировке можно выполнить 2–4 таких серии нагрузки с отдыхом между ними 4–5 минут. Чем меньше тренированность, тем более продолжительными должны быть интервалы отдыха. Эти промежутки отдыха необходимо заполнять упражнениями на растягивание.

Для совершенствования гликолитических анаэробных возможностей необходимо увеличить продолжительность выполнения серий упражнений от 20 до 30–45 секунд. При интервалах отдыха 3–6 минут нагрузка будет направлена на увеличение мощности, а при сокращении их от 1,5 минут до 10 секунд – на емкость анаэробного гликолиза. Для развития и совершенствования специальной выносливости, проявляющейся в способности вести поединок на уровне своей максимальной мощности, применяют специальные подготовительные упражнения в различном режиме мышечной деятельности. В основном рекомендуется использовать для этого «бой с тенью», упражнений на тренажерах, в передвижениях и др.

Нагрузку можно увеличить за счет дополнительных отягощений при выполнении специальных упражнений (в виде манжет, накладок, жилетов, поясов, гантелей и т.д.).

Таким образом, наличие многочисленных вариантов и подходов к развитию специальной выносливости в восточных единоборствах позволяет находить наиболее рациональные для спортсменов в соответствии с его индивидуальными особенностями, возрастом, уровнем и этапом подготовки, спецификой вида спортивной деятельности и многим другим.



## МЕТАПРЕДМЕТНЫЙ ПОДХОД НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

*Калмыков С.А., Пятахин А.М.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Сегодня в современном обществе происходят модернизационные процессы во всех сферах. В связи с этим определяются перспективные направления образовательной политики.

Активная реализация Федеральных государственных стандартов сегодня позволяет решить все образовательные задачи, стоящих перед современной школой. В научно-методической основе стандарта лежит системно-деятельностный подход, реализация которого позволяет воспитывать и развивать качества личности, отвечающие требованиям общества в условиях современной цифровой среды, а также сформировать способы деятельности ребенка, которые помогут ему в достижении успеха в любой сфере деятельности на протяжении всей жизни.

На сегодняшний день современные стандарты предоставляют возможность не просто предоставлять знания по отдельным учебным предметам, а формировать надпредметные умения и навыки, необходимые для самостоятельной организации учебной деятельности обучающихся. К результатам освоения образовательной программы общего образования стандарт предъявляет требования, выраженные на личностном, предметном и метапредметном уровнях.

Метапредметное обучение представляет собой овладение универсальными учебными действиями, т.е. способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта.

Именно использование метапредметного подхода в обучении, позволит обеспечить более качественную подготовку учащихся к самостоятельному решению проблем, с которыми встречается каждый человек на разных этапах своего жизненного пути, что особенно ценно в условиях быстроменяющегося общества.

Физическая культура – это часть общей человеческой культуры, это совокупность достижений общества в создании и использовании средств физического совершенствования человека.

Целью физической культуры является формирование физически развитой личности, способной креативно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности.

К метапредметным результатам в области физической культуры относятся:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и Физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Достичь данных результатов возможно с помощью обновления содержания и технологий преподавания учебного предмета.

Структура современного урока физической культуры остается неизменной – три части урока: подготовительная, основная и заключительная. Однако в условиях реализации должен иметь вид технологической карты, которая является способом графического проектирования урока, таблица, позволяющая структурировать урок по выбранным учителем параметрам. Такими параметрами могут быть этапы урока, его цели, содержание учебного материала, методы и приемы организации учебной деятельности обучающихся, деятельность учителя и деятельность обучающихся школе и возможность достижения планируемых результатов освоения основных образовательных программ в соответствии с ФГОС.

Подготовительная часть урока направлена на подготовку организма обучающегося к предстоящей деятельности, его настрой на работу. Основная часть направлена на освоение новых знаний, умений и навыков (обучение технике физических упражнений), их совершенствование и закрепление, развитие физических качеств на их основе способностей, воспитание личностных качеств обучающегося.

В заключительной части урока – идет восстановление организма обучающихся после физической нагрузки, подводятся итоги урока, дается домашнее задание.

А вот в содержании данных частей происходят изменения в свете требований ФГОС (чаще всего используются проблемные и поисковые методы обучения).

Приведем пример содержания обучающего урока в рамках деятельностиного подхода.

В подготовительной части урока основная цель учителя совместно с обучающимися сформулировать задачи урока, мотивируя их к учебной деятельности. С этой целью на данном этапе организуется происходит процесс мотивации учащегося к учебной деятельности, а именно: 1) актуализируются требования к нему со стороны учебной деятельности («зачем мне это надо»); 2) создаются условия для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность («я хочу выполнять упражнение»); 3) устанавливаются тематические рамки («что я смогу после освоения данной техники»). Именно на этом этапе происходят процессы адекватного самоопределения в учебной деятельности.

На этапе подготовки организма обучающихся к предстоящей физической нагрузке изменения заключаются в самостоятельном проведении обучающихся общеразвивающих упражнений. При этом ученику необходимо объяснять технику выполнения каждого упражнения, а также добиться правильного его выполнения другими. Проведение общеразвивающих упражнений возможно фронтальным способом, но лучше это делать в парах, в кругу, в шеренге, в колонне.

Основная часть урока физической культуры позволяет решать дидактические, развивающие и воспитательные задачи. На первом ее этапе создается представление о технике выполнения конкретного упражнения. Это происходит с помощью словесно-образной наглядности: показ видеороликов, презентаций, а также практической наглядности, суть которой заключается в том, что сам учитель показывает технику данного упражнения, с указанием типичных ошибок.

На этапе пробного выполнения упражнения обучающиеся пытаются выполнить упражнение или выполняют подводящие упражнения, если техника упражнения сложная. Для примера приведем технику приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками. В рамках данного приема обучающиеся в парах выполняют правильную стойку волейболиста, необходимо правильное положение пальцев рук на мяче (работа может осуществляться как в парах, так и индивидуально с мячом), броски волейбольного мяча по разным траекториям (прямая, высокая, средняя), уделяя внимание на параллельную работу рук и ног.

В рамках реализации этапа выявления ошибок и их причин учителем указываются наиболее сложные места выполнения упражнения и причины затруднения, которые могут возникнуть. Для этого обу-

чающиеся должны: 1) восстановить выполненное упражнение и разобрать их по фазам и выявить фазу, где возникла ошибка; 2) соотнести свои действия с используемым способом выполнения данного упражнения (техникой) и на этой основе выявить и зафиксировать причину затруднения. Приведем для примера технику приема и передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. Эта техника разбивается на фазы: выход к мячу, выбор исходного положения, момент приема, передача мяча (работа рук и ног одновременно), разгибание в лучезапястных суставах и эластичные движения пальцев придают направление мяча. К возможным ошибкам можно отнести, например, неодновременную работу рук и ног. Учитель при объяснении данной техники упражнения (на первом этапе обучения) показывает ошибки при освоении данной техники, уделяя им особое внимание.

На этапе выхода из затруднения обучающиеся продумывают проект будущих учебных действий: ставят цель (целью всегда является устранением возникшей ошибки), выбирают способ, строят план достижения цели и определяют средства – алгоритмы, модели и т.д. Например, выполнение подводящих упражнений для работы ног во время приема и передачи мяча или подготовительных упражнений на правильную постановку рук в момент приема мяча. Этим процессом руководит учитель: на первых порах с помощью подводящего диалога, затем – побуждающего, а затем и с помощью исследовательских методов.

Этап реализации построенного проекта создает условия для выполнения различных вариантов упражнений и выбирается оптимальный вариант. Обучающиеся выполняют подготовительные и подводящие упражнения и доводят данный прием до автоматизма. Построенный способ действий используется для решения исходной задачи, вызвавшей затруднение.

В завершение уточняется общий характер нового знания и фиксируется преодоление возникшего ранее затруднения. Так, на этапе первичного закрепления техники конкретного упражнения обучающиеся фронтально, в группах, в парах выполняют типовые задания по изученной технике упражнения, например, выполнение техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в парах на месте или в шеренгах с передвижением (1 номера – с мячами стоят по линии вдоль волейбольной площадки, 2 номера перемещаются вдоль спортивного зала и, остановившись перед обучающимся с мячом, выполняют прием и передачу на точность).

Этап закрепления и совершенствования техники упражнения позволяет выявить границы применимости техники упражнения и вы-

полнить задания, в которых данная техника предусматривается как промежуточный шаг. Организуя этот этап, учитель подбирает задания, в которых совершенствуется изученное ранее упражнения. Таким образом, происходит, с одной стороны, автоматизация данного упражнения по изученным нормам, а с другой – подготовка к введению в будущем новых технических и тактических приемов. Например, на данном этапе можно усложнить технику данного упражнения, добавив прием мяча над собой и передачу мяча партнеру, или прием мяча над собой и выполнив приседание, передача партнеру.

Особое внимание необходимо уделять этапу самостоятельной работы обучающихся с самопроверкой по эталону. При проведении данного этапа используется индивидуальная или групповая форма работы: обучающиеся самостоятельно выполняют освоенную новую технику и осуществляют самопроверку, пошагово сравнивая с эталоном. В завершение организуется исполнительская рефлексия хода реализации построенного проекта учебных действий и контрольных процедур. Например, на данном этапе в 5 классе можно дать учебную игру пионербол с элементами волейбола (включая прием и передачу мяча сверху двумя руками). Эмоциональная направленность этапа состоит в организации, по возможности, для каждого обучающегося ситуации успеха, мотивирующей его к включению в дальнейшую познавательную деятельность.

На заключительном этапе урока восстанавливают организм обучающихся после физических нагрузок, подводятся итоги урока, проводится рефлексия и дается домашнее задание. Восстановление организма после физической нагрузки проводится с помощью подвижных игр малой активности или на внимательность и координацию, например, «Нос, пол, потолок», «Дерево, кустик, трава», «Класс смирно» и т.д.

На этапе рефлексии учебной деятельности на уроке фиксируется новое содержание, изученное на уроке, и организуется самооценка обучающимися собственной учебной деятельности. В завершение соотносятся ее цель и результаты, фиксируется степень их соответствия, и намечаются дальнейшие цели деятельности.

Рефлексию на уроках физической культуры можно организовать в разных формах, например с помощью строевой подготовки, с использованием различного инвентаря, например – флажков разного цвета, или различных по форме мячей и т.д.

Выбор домашнего задания осуществляется самим учеником. Целью таких домашних заданий является личностное развитие обучающегося, стимулирование интереса к учению, формирование творческо-

го мышления. Чтобы не перегружать обучающихся домашними заданиями, их целесообразно строить по принципу «минимум-максимум» – обязательные для всех и рассчитанные на обучающихся, интересующихся конкретным предметом. Именно эти условия будут способствовать тому, что домашние задания будут ученику не в тягость, а пробуждать у школьников интерес к учебе, не зависимо от её предметного наполнения.

Подводя итоги, стоит отметить, что в целях обновления содержания и технологий преподавания учебного предмета целесообразно:

- усовершенствовать контрольные измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации с учетом необходимости тестирования знаний о физической культуре, способах физкультурной деятельности;

- совершенствовать учебно-методические комплексы по физической культуре, ориентированные на оптимальное сочетание обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, предполагающей приоритетное развитие самостоятельной творческой работы обучающихся;

- модернизировать формы, средства и технологии преподавания учебного предмета в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств и иными особенностями обучающихся;

- обеспечить системный подход в интеграции содержания учебного предмета с программами воспитания и социализации обучающихся с учетом использования ресурсов социальной среды;

- совершенствовать формы, средства и технологии педагогического и медицинского контроля за занятиями физической культурой;

- использовать ресурсы физкультурно-спортивных и иных организаций различной социальной направленности, в том числе для популяризации здорового образа жизни.

## Литература

1. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие. – М.: ООО Издательство АСТ; ООО Издательство 54 Астрель, 2013. – 526 с.

2. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2014. – 464 с.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 307с

4. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: «Академия», 2004. – 272 с.

5. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю.В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2016. – 312 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ**

*Карпунина Е.К.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Одной из целей, которые ставят для себя люди, практикующие йогу – повышение гибкости тела. Действительно, многочисленные асаны йоги (в переводе – растянутые позы) направлены на тренировку гибкости [12].

По определению Саал (1987), гибкость – это растяжимость около-суставных тканей, обеспечивающую нормальное или физиологическое движение сустава или конечности [6]. Гибкость человека зависит от строения суставно-связочного аппарата, уровня возбудимости и растяжимости мышц, степени мышечно-суставной чувствительности, возраста, состояния здоровья, психологического состояния и других факторов.

Алтер (2001) в своей книге «Наука о гибкости» приводит многочисленные аргументы о том, что регулярные упражнения на развитие гибкости способствуют снятию телесного напряжения стресса за счет обеспечения мышечной релаксации, формированию правильной осанки и симметричности, снижению мышечных судорог, улучшение общего физического состояния человека, а также развитию его самодисциплины [10].

Специалисты выделяют несколько видов гибкости:

- статическую гибкость, характеризующую диапазон движения сустава без акцента на скорость, например, при касании руками пола из состояния стоя [2], [3];

- баллистическая гибкость, проявляющаяся в процессе подпрыгивающих ритмичных движений;

– динамическая гибкость, связанная со способностью задействовать диапазон движения сустава в процессе двигательной активности с нормальной либо высокой скоростью [1], [2].

Практики классической йоги, как правило, строятся исходя из развития статической гибкости через задействование естественного резерва изменения телесной формы. Рост гибкости в этом случае обеспечивается за счет систематических и мягких упражнений, направленных на достижение предельных значений константы гибкости для того, чтобы обеспечить растягивание [15].

Учитывая физиологические особенности человека, основным приложением сил для растягивания в процессе занятий йогой, являются мышечные саркомы (базовая сократительная единица поперечно-полосатых мышц, состоящая из трёх разных систем волокон), и соединительные ткани, окружающие мышечные волокна (коллагеновые или эластичные). Сухожилия поддаются растяжке слабо.

В процессе растягивания происходит одновременное расслабление мышечного тонуса и легкая травматизация тканей, которая вызывает пристройку новых саркомов, а также изменение соединительной ткани в мышце [9]. При этом при использовании динамических методов растяжки (быстрых самостоятельных движений с фиксированными точками опоры за счет резких движений) происходят травмы мышц и сухожилий большого порядка, травмированная ткань замещается рубцом, а связки травмируются.

Поэтому максимально безопасным способом растяжки, позволяющим достичь максимальной стабильной пластичности во время йога-практик является использование статических методов: активного метода – когда практикующий тянется сам; пассивного метода – когда применяется помощь тренера или партнера. При этом активная гибкость имеет более высокую степень корреляции с уровнем спортивных достижений ( $r = 0,81$ ), чем пассивная ( $r = 0,69$ ) [11].

Таким образом, наибольшими преимуществами обладает активный статический метод растягивания, применяемый во время практик хатха-йоги: метод статического растягивания является научно обоснованным (например, Тигпен (1984) доказал, что кратковременное выполнение статических упражнений способствует снижению электрической активности в мышце и обеспечивает растягивание) [7]; метод доказывает свою эффективность для увеличения амплитуды движения; данный метод может использоваться в любом месте; метод вызывает



менее выраженные болезненные ощущения в области мышц и обеспечивает более качественное облегчение после мышечного дистресса [8].

Применение данного метода растяжения и повышения гибкости не отрицает использование специальных приспособлений или тренажеров, обеспечивающих превышение обычного диапазона возможного движения [5].

С этой целью в йоге используют так называемые йога болстеры (йога валики). Болстер представляет собой длинную, прочную, узкую цилиндрическую подушку, используемую для поддержки поз и углубления растяжки во время восстановительных асан, а также выполнения упражнений на глубокое дыхание.

Появление болстеров для йоги обусловлено отсутствием гибкости у практикующих йогу и проблемами с поддержанием правильной осанки в определенных позах в процессе выполнения асан. На это обратил внимание Айенгар и внедрил специальное оборудование, чтобы помочь людям получить доступ к позам с большим комфортом и лучшей формой [4].

Регулярная практика растяжения с использованием болстера позволяет повысить эластичность различных групп мышц, улучшить кровоток, обеспечить мягкое растяжение позвоночника, устранить скованность движений, а также улучшить гибкость и пластику.

Болстер подстраивается под изгибы тела, позволяет правильно распределить нагрузку в асанах, обеспечивает поддержку позвоночника, расслабляя мышцы и суставы. Использование болстера эффективно при выполнении асаны Супта Баддха Конасана (бабочка лежа), когда болстер подкладывается под спину.

Использование такого валика по методике японского врача Фукуцудзи, позволяет при помощи статического упражнения расслабить и вытянуть позвоночник [14].

*Опорные блоки* также являются инвентарем для повышения качества растяжения в йоге, с их помощью легче дотянуться руками до пола для создания опоры либо завершения упражнения [13]. Поза треугольника (Триконасана) является одной из распространенных поз, в которой используют опорные блоки.

Достаточно часто для выполнения асан хатха-йоги практикующие используют ремень, помогающий дотянуться до определенных частей тела. К примеру, его использование доказывает эффективность в повышении растяжки и гибкости в позе захвата большого пальца ноги лежа (Супта Падангуштхасана). Асана выполняется, лежа на спине,

и требует поднятия одноименной ноги и руки вверх и захвата рукой большого пальца ноги.

Таким образом, грамотное использование специального инвентаря при реализации активного статического метода растягивания в хатхат-йоге, может способствовать повышению гибкости практикующих, а также улучшению общего физического состояния человека.

### Литература

1. Corbin, C. and Noble, L. (1980), 'Flexibility: A major component of physical fitness', *Journal of Physical Education and Recreation*, 51(6), 23-24, 57-60.
2. Fleischman, E. (1964), *The structure and measurement of physical fitness*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
3. Heyward, V. (1984), *Designs for fitness*. Minneapolis: Burgess.
4. Iyengar, B.K.S. (1966), *Light on Yoga*. New York: Schocken.
5. Jones, A. (1975), 'Flexibility and metabolic condition', *Athletic Journal*, 56(2), 56-61, 80-81.
6. Saal, J.S. (1987), 'Flexibility training. Physical Medicine and Rehabilitation', *State of the Art Reviews*, 1(4), 537-554.
7. Thigpen, K. (1984), 'Neuromuscular variation in association with static stretching', In W. Kroll (Ed.), *Abstracts of research papers 1984* (p. 28). American Alliance for Health, Physical Education and Recreation. Washington, DC.
8. Wright, V. and Johns, R. (1960), 'Physical factors concerned with the stiffness of normal and Diseased joints', *Bulletin of the Johns Hopkins Hospital*, 106, 215-231.
9. Yogin. Растяжка в йоге [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://yogin.by/rastyazhka-v-yoge>
10. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости. Пер с англ. Г. Гончаренко. Издание 2е. Киев: Издательство "Олимпийская литература", 2001. 435 с.
11. Иашвили, А. Активная и пассивная гибкость у спортсменов различных специальностей // Теория и практика физической культуры, 1982, № 7, с. 51-52.
12. Патанджали. Йога-сутры / Перевод с санскрита: С. Матвеев. Амрита-Русь, 2017. 264 с.
13. Подваленчук, Е. Что нужно для занятий йогой? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/zdorove/chto-nuzhno-dlya-zanyatiy-yogoy/>
14. Фукуцудзи, Т. Японская система оздоровления. Метод Фукуцудзи Переводчик: Сорокина Е. К. Редактор: Сучкова А. Издательство: Питер, 2019.
15. Хапова, Л. Анатомия растяжки: что мы тянем на самом деле? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://liubovkharova.ru/anatomiya-rastyazhki-chto-my-tyanem-na-samo/>

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Карпухин М.О., Рязанов А.А.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования в ней. Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;
- эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связей и т.д.

Быстро и правильно освоению изучаемого приема способствуют подводящие упражнения.

Поскольку техника футбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс, для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов “от простого к сложному” и “от легкого к трудному”. Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому

следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

На этапе начальной подготовки главной задачей является ознакомление начинающих футболистов с основными техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к футболу.

Объект исследования – техническая подготовка футболистов группы начальной подготовки 3 года обучения.

Предмет исследования – контроль технической подготовленности футболистов группы начальной подготовки.

Основной задачей исследования было проведение сравнительного анализа показателей технической подготовленности футболистов 11-12 лет в начале и конце эксперимента.

Для решения поставленных задач нами, были использованы спортивно-двигательные тесты для определения технической подготовленности футболистов, предложенные в типовой учебно-тренировочной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и других литературных источников.

Удары по воротам на точность.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.

3. Жонглирование мячом.

4. «Восьмерка».

5. Тест для оценки техники владения мячом при выполнении быстрых перемещений в относительно разреженном пространстве.

6. Тест для оценки техники владения мячом при выполнении быстрых перемещений в условиях дефицита пространства.

Для оценки технической подготовленности футболистов 11-12 лет (полевые игроки) было проведено педагогическое исследование. Его результаты изучались с помощью анализа данных тестирования занимающихся. Тестирование осуществлялось в два этапа: в октябре 2019 года и в апреле 2020 года.

В исследованиях приняли участия 15 человек, юноши 11-12 лет. Общий стаж занятий футболом 2-3 года.

Средние показатели проведенных тестирований в октябре и апреле приведены в таблице 1.

Анализируя результаты тестирования можно говорить о положительной динамике во всех проведенных тестах. Так результаты в ударах по воротам на точность с 11 м улучшились в среднем на 20,07%, ведение, обводка стоек и удар – на 9,16%, жонглирование – на 11,74%, "восьмерка" – на 6,25%, разница в беге с ведением мяча по "коридору" 0,5 и 1 м в относительно разреженном пространстве – на 14,29%, разница во времени ведения мяча с прохождением «ворот» шириной 0,25 и 0,5 м в условиях дефицита пространства – на 9,76%.

Таблица 1

**Изменение показателей технической подготовленности футболистов 11-12 лет в ходе педагогического эксперимента**

№ п/п	Контрольные упражнения	Результаты тестирования		Разница, %	t	P
		Октябрь M±m	Апрель M±m			
1	Удары по воротам на точность с 11 м (кол-во попаданий)	5,4±0,32	6,7±0,34	20,07	2,78	<0,05
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	13,1±0,35	11,9±0,33	9,16	2,49	<0,05
3	Жонглирование мячом (кол-во раз)	10,2±0,31	11,4±0,34	11,74	2,61	<0,05
4	«Восьмерка» (с)	17,6±0,30	16,5±0,28	6,25	2,68	<0,05
5	Оценка техники владения мячом в относительно разреженном пространстве (с)	2,8±0,12	2,4±0,14	14,29	2,17	<0,05
6	Оценка техники владения мячом в условиях дефицита пространства (с)	4,1±0,18	3,7±0,17	9,76	1,62	>0,05

При этом достоверные различия произошли по большинству проведенных тестов: – ударах по воротам на точность с 11 м t=2,78 (P<0,05); ведение, обводка стоек и удар t=2,49 (P<0,05), жонглирование t=2,61 (P<0,05), "восьмерка" t=2,68 (P<0,05); разница в беге с ведением мяча по "коридору" 0,5 и 1 м в относительно разреженном пространстве t=2,17 (P<0,05).

В тоже время не произошло достоверных изменений в разнице во времени ведения мяча с прохождением «ворот» шириной 0,25 и 0,5 м в условиях дефицита пространства  $t=1,62$  ( $P>0,05$ ). Данное обстоятельство может говорить о том, что у футболистов изучаемой группы либо не в достаточной степени сформировано "чувство мяча", либо уровень их координационных способностей не позволяет выполнять этот тест на высоком уровне.

Таким образом, анализ результатов тестирования технической подготовленности футболистов группы начальной подготовки 3 года обучения выявил положительную динамику во всех проведенных контрольных упражнениях, что свидетельствует о правильно спланированной и проведенной тренировочной работе. Однако есть и недоработки, которые в дальнейшем должны быть учтены и с этой целью внесены определенные коррективы в планы технической подготовки футболистов.

## **МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ МАРШРУТА РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОХОДА**

*Кириллова Л.С., Зотов А.В.*

г. Тамбов, ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская  
спортивная школа»

В системе образования РФ большое внимание уделено развитию туристско-краеведческой деятельности. Туризм служит важным средством гармонического развития детей и, прежде всего, укрепления здоровья. В процессе занятий туристско-краеведческой деятельностью дети расширяют знания по основам туризма и краеведения, овладевают туристскими навыками и умениями, знакомятся с правилами оказания доврачебной помощи. Использование туристских походов как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно-необходимых человеку умений и навыков, совершенствование его двигательных способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств.

Выбор района похода проводится на основе анализа топографических карт, схем и иных информационных документов, содержащих сведения об экскурсионных объектах в районе похода, природных памятниках, туристских объектах и т.д. При выборе района проведения похода следует, учитывая поставленные перед ним *цели и задачи*. Для

рекреационно-оздоровительных походов выбирается район, *который позволит наилучшим образом выполнить задачи оздоровления и полноценного отдыха участников в природной среде*. С рекреационными задачами могут успешно сочетаться и *познавательные задачи* – расширение кругозора участников, их знаний географии и природы родного края, культурно-исторического наследия предков, и т.д., т.е. все, что мы называем «краеведением».

С этой точки зрения наиболее оптимальными районами для проведения рекреационного похода являются территории, имеющие наибольший рекреационный потенциал. Территории, обладающие выраженным рекреационным потенциалом, – это не загрязненные хозяйственной деятельностью территории, содержащие значительные по площади лесные массивы (светлые сосновые боры, широколиственные леса); живописные ландшафты, с хорошо выраженным рельефом и обзорными точками; гидрографические объекты (реки и озера, пригодные для купания и отдыха).

Первый и наиболее существенный критерий для выбора района проведения похода: наличие в районе похода *необходимых рекреационных ресурсов и интересных для туристов целевых рекреационно-познавательных объектов посещения*.

Рекреационно-оздоровительный поход предусматривает обязательные, *но ограниченные и рассчитанные с учетом пола, возраста участников похода, их состояния здоровья физические нагрузки*. Движение участников по маршруту не должно вести к их чрезмерному физическому, психическому утомлению.

Второй критерий выбора района похода: в районе похода должны иметься *удобные пункты начала и окончания путешествия, достаточно широкая сеть удобных для движения лесных и полевых дорог, просек; троп* (путей достижения потенциальных ключевых объектов маршрута и мест туристских стоянок).

Третий критерий выбора района похода: наличие в районе специально оборудованных или пригодных для оборудования силами группы мест для ночлега и отдыха туристов и достаточного числа источников чистой воды для организации питания.

Четвертый критерий выбора района похода: близость района к месту постоянного проживания участников, минимум финансовых вложений для его достижения.

После выбора района похода, по имеющемуся картографическому материалу и иной информации, туристы разрабатывают конкретный маршрут похода (нитку маршрута).

**Нитка маршрута**, разработанная по топографической карте района похода, представляет собою следующую последовательность ориентиров: пункт старта, опорные ориентиры дневных переходов, места туристских биваков и пункт финиша.

При разработке маршрута рекреационного похода необходимо выполнить работу с топографической картой и иными информационными материалами.

1. Определяется необходимая протяженность маршрута и продолжительность похода (с учетом состава группы, намеченных целей похода).

2. Из всех присутствующих в районе похода, выбираются конкретные целевые рекреационно-познавательные объекты посещения.

3. Определяются конкретные удобные для достижения намеченных рекреационно-познавательных объектов посещения пункты приезда (пункты начала маршрута) и пункты отъезда группы с маршрута.

4. Определяются места организации биваков и больших привалов, которые должны в максимальной степени удовлетворять задачам безопасности, отдыха и оздоровления участников, а так же выполнению экскурсионно-познавательных задач.

5. Определяется тактическая схема маршрута (линейная, кольцевая, с участками радиального движения).

6. Определяются пути достижения намеченных главных рекреационно-познавательных объектов и пунктов организации обеденных привалов и биваков (трасса движения группы).

7. Маршрут, вследствие выше указанных действий, разбивается на отдельные, посильные для участников, дневные переходы определенной протяженности.

8. На дневных переходах намечаются опорные ориентиры для точного движения по маршруту (точечные, линейные, площадные).

*Таблица 1*

**Количественные параметры  
рекреационно-оздоровительных походов**

<b>Класс похода</b>	<b>Продолжительность (дн)</b>	<b>Протяженность (км)</b>
Туристская прогулка	До одного дня	До 15-20 км
Поход выходного дня	До 3-х дней	30-50 км
Многодневный оздоровительный поход	Нет требований	Нет определенных требований. До 20 км в день.



## Литература

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. – М., 2004
2. Бардин К.В. Азбука туризма. Пособие для руководителей туристских походов в школе. – М., 1973.
3. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком. – Л.: Лениздат, 1988. – 144 с.
4. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1988. – 191 с.
5. Макаревич Э.А. Туристские походы выходного дня. – Мн.: Полымя, 1985. – 79 с.
6. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов. – М.: Профиздат, 1987.– 223с.
7. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 160 с.
8. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Авт.-сост. В.И. Ганопольский. – М.: ФиС, 1987. – 240 с.

### РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ НЕДОСТАТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДСТВАМИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

*Климашина П.С. Самгин А.С.*

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 8»

Одна из основных проблем современного общества – проблема влияния образа жизни на состояние здоровья детей. Здоровье (по определению устава ВОЗ) – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Недостаточная физическая активность в современном мире влечет за собой разнообразные отклонения в развитии подрастающего поколения: от психо-эмоционального состояния до заболеваний внутренних систем организма, нарушается полнота жизни ребенка. Существуют проблемы, приводящие к несоблюдению здорового образа жизни, ограничивающие развитие детей, приобретение ими жизненно важных знаний, умений, физических качеств, воспитанности такого уровня, которые позволили бы адаптироваться к предстоящей самостоятельной жизни, социальным нормам. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышеч-

ной активности, и увеличиваются статические напряжения. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию целого ряда заболеваний:

- слабеет сила сердечных сокращений;
- снижается тонус сосудов;
- уменьшается трудоспособность;
- нарушается кровоснабжение тканей – обеспечение клеток кислородом, питательными веществами уменьшается;
- развиваются ожирение, атеросклероз;
- слабеют и атрофируются мышцы;
- уменьшаются выносливость, сила;
- нарушаются нервно-рефлекторные связи, деятельность всей нервной системы (развиваются депрессия, вегетососудистая дистония);
- происходит сбой в обмене веществ;
- уменьшается костная масса (это приводит к остеопорозу);
- в будущем гиподинамия приведёт к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемии, артериальной гипертонии), расстройствам дыхания, пищеварения.

Основная идея работы заключается в предположении, что тренировки лыжными гонками, проходящие в условиях естественной среды, дадут возможность решить проблему пагубных последствий неправильного образа жизни в развитии ребенка, углубят знания по гигиене и основам здорового образа жизни. Лыжный спорт способствует становлению и развитию жизненного пространства, обеспечивающего становление личности с активной жизненной позицией, что удовлетворяет требования, как региона, так и государства в целом.

Физиологически доказано, что двигательная активность необходима в любом возрасте, наиболее выражена она у детей и подростков. Движение способствует не только физическому развитию человека, но и является средством становления личности и ее особенностей.

Лыжные гонки подходят для любого возраста. В дошкольном и младшем школьном возрасте занятия лыжными гонками несут ознакомительный характер, направленный на общую физическую подготовку и оздоровление. В старшем возрасте начинается углубление в технические тонкости спорта, увеличение нагрузок.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисципли-

плинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Зимой дети бегают на лыжах, в межсезонье и летний период в тренировочный процесс включаются элементы легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, пилатеса, силовой гимнастики, велоспорта. Происходит закаливание организма, развивается координация, выносливость, силовые, скоростно-силовые физические качества: во время тренировок на лыжах работают практически все группы мышц, в том числе и второстепенные. Это мышцы рук и ног, задействованные напрямую при совершении шага. Это и мышцы пресса и внутренних органов, помогающих сохранять осанку. Во время бега на лыжах мышцы становятся более эластичными и упругими, а соответственно, увеличивается уровень выносливости. Лыжный спорт оказывает разносторонний положительный эффект на развитие ребенка.

Тренировочный процесс проходит в новом, постоянном коллективе. Группа собирается из детей разных возрастов, разных школ, разных социальных групп. Новый дружественный, целеустремленный коллектив помогает детям:

- поднять самооценку
- снять эмоциональное напряжение после учебного дня
- социализироваться
- найти для себя цель в жизни
- завести новых друзей
- развить целеустремленность
- научиться взаимовыручке
- развить навыки самодисциплины
- развить чувство коллективизма
- стать более смелыми
- развить морально-волевые качества

Лыжные гонки способствуют всестороннему гармоничному развитию личности ребенка.

В современном обществе много факторов, пагубно влияющих на образ жизни подрастающего поколения: телевидение, интернет ресурсы, увеличение школьной нагрузки, введение дистанционного обуче-

ния. Только в тандеме ребенок – педагог – родитель можно решить проблемы здоровья и воспитания детей.

Занятия лыжными гонками – одно из самых доступных средств физической активности, средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, оказывают положительное влияние на нервную систему.

Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что лыжные гонки позволяют решить проблему недостаточности физической активности у подрастающего поколения.

**ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАЦИЯ ОБЩЕГО  
И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ОО  
(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ МАОУ СОШ № 1 –  
«ШКОЛА СКОЛКОВО-ТАМБОВ»)**

*Кожневникова И.В.,*

ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации  
работников образования»

*Антонюк С.Д.,*

г. Тамбов, ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»

*Глушкин С.Е.,*

г. Тамбов МАОУ «СОШ № 1 – «Школа Сколково-Тамбов»

Современная система образования в России ориентирована на построение единой образовательной среды, обеспечивающей целостное, непрерывное развитие личности. Внедрение Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (ФГОС ОО) предполагает достижение таких личностных и метапредметных результатов образования, которые позволят сформировать в выпускниках школы способность к активному целенаправленному развитию,

непрерывному образованию и творческому применению знаний на практике, к осознанному выбору профессии, владению научными методами познания мира, что невозможно без интеграции общего и дополнительного образования детей.

Современные подходы к интеграции состоят в том, что интеграция основного и дополнительного образования является способом максимальной реализации функции обучения, воспитания и развития детей, которая предполагает, с одной стороны, «внешнюю интеграцию» – подчинение всех компонентов системы единому педагогическому процессу, с другой стороны, «внутреннюю интеграцию» – взаимопроникновение элементов различных направлений образования, приводящих к формированию качественно нового целого.

Взаимодействие организаций общего и дополнительного образования как тенденция развития современной системы образования нашла отражение в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования в положениях (ст. 19.3), регламентирующих порядок организации внеурочной деятельности. В ФГОС НОО сказано: при организации внеурочной деятельности обучающихся образовательным учреждением используются возможности образовательных учреждений дополнительного образования детей, организаций культуры и спорта. То есть, ФГОС ОО предусматривает организацию данной деятельности за счет ресурсов общеобразовательной школы и организаций дополнительного образования детей.

Интеграция общего и дополнительного образования решают задачи по формированию у учащихся общекультурных знаний, здорового образа жизни, создание мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В решение данного вопроса школа выделила 6 основных форм работы: урочная, внеурочная, дополнительная физкультурно-спортивная, агитационная, всеобуч, научно-исследовательская

Рассмотрим процесс интеграции на примере конкретного образовательного учреждения, а именно МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 – «Школа Сколково-Тамбов».

Физическая культура реализуется в образовательных организациях (по ФГОС ОО), в рамках 3 часа, и не только, разработаны федеральные программы: «Самбо в школу», «Регби в школе», «Футбол в образовании», «Волейбол в школу», «Шахматы в школу», «Гольф для всех»..., выбор и реализация которых осуществляется индивидуально согласно материально-техническому оснащению, физической подготовленности, запросу учащихся.

Учебный план по физической культуре МАОУ СОШ № 1 – «Школа Сколково-Тамбов» и материально-техническая база школы, предусматривает возможность ведения учебного предмета, обеспечивающего образовательные потребности и интересы обучающихся (в рамках третьего урока физической культуры) и дополнительного образования. В школе 4 спортивных зала, тренажёрный зал, 3 лыжные базы, тир. В наличии имеются уличные площадки для занятий хоккеем, воркаутом, легкой атлетикой, стритболом, футболом, волейболом.

Школа выделила 4 приоритетных направления в вариативной части за счет 3 часа:

1. «Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО» – 10 часов, обеспечивает в первую очередь знакомство с видами испытаний, развитие двигательных качеств (гибкость, сила, выносливость, скорость и координацию);

2. «Национальные виды спорта (Русская лапта и мини-лапта)» – 8 часов, знакомит учащихся с национальной культурой, расширяет кругозор, способствует развитию массового и дворового спорта;

3. «Президентские спортивные игры и состязания» – 10 часов, посвящает учащихся в программу соревнований, изучает виды спорта, не входящие в обязательные разделы школьной программы (стритбол, настольный теннис, тэг-регби, шашки, гандбол). С целью участия во Всероссийских соревнованиях на всех этапах, от школьного до финального;

4. «Основы здорового образа жизни и культуры здоровья» – 6 часов включает уроки гимнастики (формирования правильной осанки), уроки основ знаний о культуре здоровья и ЗОЖ, а также научно-исследовательскую работу и проектную деятельность. Это позволяет выявлять индивидуальные особенности учащихся для их дальнейшего развития и совершенствования.

Прохождение просто программного материала, без игровой и соревновательной практики не даст серьёзных положительных результатов.

И здесь был сделан первый шаг интеграции общего образования с дополнительным за счет внеурочной физкультурно-массовой работы. В этом нам помог ШСК «Олимпиец», которым руководит кандидат педагогических наук Садилкин А.Ф., членами клуб стали не только учащиеся, но родители и учителя. В 2019 году работа ШСК была высоко оценена на муниципальном и региональном уровне. Клуб занял 1 места в региональном смотре школьных спортивных клубов. Проведение спортивных школьных соревнований не только увеличило количество занимающихся, но повысило интерес к ЗОЖ.

Участие МАОУ СОШ № 1 – «Школа Сколково-Тамбов» в региональном пилотном проекте «Школьная медицина» позволило нам заняться научно-исследовательской деятельностью. Первые шаги в этом направлении были сделаны 2017 году, когда был разработан и реализован первый школьный проект: Спартакиада «От значка ГТО к Олимпийской медали!» В этом же году данный проект занимает 1 первое место во Всероссийском конкурсе проектов, который проводился Министерством спорта РФ и Министерством образования и науки РФ, далее разрабатываются совместно с учащимися еще проекты, которые реализуются и по сегодняшний день. Позже на базе научного общества учащихся «Сколково-Тамбов» создается секция «Лаборатория спорта», целью которой является изучение педагогических и медико-биологических основ отбора обучающихся в спортивные секции на основе мониторинга. Сразу же создается школьная электронная спортивная база, где отражаются персональные данные ученика от физкультурной группы до спортивной секции.

Особую роль в формировании здорового образа жизни и культуры здоровья занимает агитация и пропаганда, а также привлечение родительской общественности. Даже находясь в режиме самоизоляции, на дистанционном формате обучения мы смогли организовать и провести внеурочное мероприятие с учащимися и родителями в мае.

Только тесное сотрудничество с социальными партнерами, такими как управление образования и науки Тамбовской области, комитет образования администрации города Тамбова, ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» (Региональный модельный центр дополнительного образования детей в Тамбовской области), ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа» (Региональный ресурсный центр развития физической культуры и спорта), ТОГБУЗ «Городская детская поликлиника им. Ковалева города Тамбова» позволяет плодотворно вести эту важную работу.

Высокие результаты учащихся школы в различных соревнованиях и конкурсах являются постоянными на протяжении уже многих лет, что говорит о правильности выбора вектора развития данного направления в преподавании предмета «Физическая культура». Так в 2017 году учащиеся заняли 1 место в России по мини-лапте, г. Туапсе в рамках финальных соревнований «Президентские спортивные игры».

Для информирования и обмена опытом были разработаны: личный сайт, сайт центра безопасности и здорового образа жизни и сайт ШСК «Олимпиаец».

Сайты состоят из следующих частей: главной страницы с меню навигации и тематических страниц. С помощью меню навигации можно переместиться на любую страницу сайта. На каждой странице размещены файлы, отражающие тематическое направление данной категории. Так страница «Нормативная база» отражает документы федерального, регионального и локального уровня. Страница «Формы работы» раскрывает все направления педагогической деятельности. Страницы «Учителям», «Ученикам», «Родителям» – являются всеобучем и площадкой для транслирования педагогических идей и наработок. Новостная лента представлена на двух страницах: «Мультимедиа» и «Новости», а страницы «Контакты», «Форум» – являются «мостом» для обратной связи.

В целом сайты являются едиными платформами педагогических идей и наработок в области физического воспитания и здоровьесбережения. Созданы для транслирования опыта работы.

## **РОЛЬ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА**

*Кокарева О.И.*

г. Тамбов МБОУДО «Детско-юношеская спортивная школа»

Одной из проблем современного общества является гиперопека родителей. Гиперопека оказывает негативное влияние на психологическое, адаптационное и социальное развитие ребенка. Ограничение свободы со стороны родителей приводит к неумению, со стороны ребенка налаживать социальные контакты и делать осознанный выбор. В таких семьях принято спасать его от любых возможных бед, решать даже незначительные проблемы, в том числе и делать за ребенка любой выбор. Огражденные от многих явлений дети не могут накопить необходимый для взрослой жизни жизненный опыт.

Родители стремятся оградить своих детей от любых невзгод, трудностей и забот, от любой самостоятельной деятельности. Такие дети растут в семьях, как тепличные растения. Родители сами всегда и во всем делают выбор за своего ребенка, все, что предлагает малыш, подвергается сомнению или отвергается. Такие дети не умеют самостоятельно делать выбор и ждут решения той или иной проблемы со стороны старших.



Когда такого ребенка приводят в секцию, родители не интересуются, что интересно самому ребенку, выбор останавливается, зачастую на том, что модно, престижно и на их взгляд наиболее подходит ребенку.

Придя в спортивную секцию, ребенок сталкивается с огромным количеством трудностей, которые он не умеет преодолевать.

Детям, растущий в семье где из ребенка делают кумира семьи, стараются удовлетворить все его капризы, потребности и желания. Такая гиперопека в семейном воспитании приводит к формированию завышенной самооценки, самолюбию, потребности привлекать все внимание на себя. Если у ребенка, что то не получается с первого раза, становится для него огромной трагедией, приводящей к стрессу, а порой и к нервному срыву. Ребенок уверен, что он «чемпион», при этом ему для этого ни чего не нужно делать, только прийти в спортивную школу, не прилагая к этому ни какого труда. Придя в спортивную секцию ребенку сложно заставить себя многократно повторять одни и те же упражнения, заставить себя в любую погоду идти на тренировку.

И наоборот, если в семье преобладает доминирующая гиперопека, т.е. придерживаются авторитарного стиля воспитания. Родители не видит в ребенке личность: не признают его способности, занижают их, не хвалят за успехи, зато критикуют за каждую мелочь и высказывают свое недовольство. Во время тренировки такой ребенок постоянно напряжен, боится проявит инициативу, боится, что его будут критиковать, ругать. Таким детям очень сложно раскрыться, проявить себя.

Тренеру необходимо проявить немало терпения, чтобы помочь таким детям поверить в себя в свои силы, способности. Необходимо хвалить ребенка при любых попытках проявления инициативы, неважно была она успешной или нет. А так же сформировать, четкое представление, о том, что спорт это постоянный и упорный труд.

Занятия спортом в детско-юношеской спортивной школе являются мощным средством социального развития личности ребенка, активного совершенствования его индивидуальных, личностных качеств. Физическая культура и спорт являются важнейшим условием всестороннего и гармоничного развития личности.

Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для ребенка ценности, как равенство шансов на успех. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя, а порой это даже намного важнее. Достижение успеха, порой даже самого незна-

чительного, так важно для ребенка в период его становления, как личность.

Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях. Зачастую дети, которые не могут показать себя в общеобразовательной школе, по – новому раскрываются при занятиях спортом. Проявляя свои лидерские, человеческие качества, тем самым завоевывая авторитет и уважения у сверстников.

Современный ребенок большую часть времени проводит сидя за партой или за монитором компьютера (телефона), а это ведет его к гиподинамии, ожирению, диабету и иные хронические заболевания.

Современному ребенку сложно наладить общение со сверстниками и завести друзей.

Спортивная школа играет важную роль в формировании личности. Социальные ситуации проигрываются в ходе спортивной деятельности, что позволяет ребенку нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок, которые несомненно помогут ему в дальнейшем.

Выпускники нашей спортивной школы, убеждены, что занятия спортом помогли им воспитать веру в себя и в свои силы, а также умение ими воспользоваться. Занятия научили их идти на жертвы ради достижения цели. Все то, что они получили на спортивном поле, затем, неоднократно помогало им и в жизни. Они считают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит прежде всего от личных, индивидуальных качеств – честности, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков. И в то же время способность прийти на помощь окружающим.

Занятие спортом объединяет людей, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, развивает в них такие навыки как выносливость, терпение и сила. Спорт делает человека более устойчивыми к стрессам внешней среды. Спорт помогает нам хорошо выглядеть, поддерживать нужную физическую форму, заряжает энергией и оптимизмом, излечивает от депрессии и стресса. Человек, регулярно занимающийся спортом, всегда бодр, подтянут, жизнерадостен.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

*Комиссаров С.В.*

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа  
единоборств № 3»

Планирование – основное звено психологической подготовки. Планировать – значит предвидеть, уметь видеть будущее и реально его прогнозировать.

Планирование психологической подготовки позволяет избежать стихийности в совершенствовании психологической подготовленности спортсменов, распределять по времени средства и методы в ходе тренировки и соревнования.

При составлении планов психологической подготовки необходимо соблюдать ряд требований:

1. Учет задач и условия работы.
2. Конкретность и возможная вариативность.
3. Преемственность и перспективность.

При определении плана психологической подготовки необходимо учитывать также возраст, пол, уровень мастерства, вид спорта, условия проведения соревнования; возможности спортсмена, содержания, средства, методы; наметить конечный результат. В планы можно вносить изменения, уточнения.

Виды планирования:

1. Перспективное – на ряд лет (олимпийский цикл).
2. Текущее – на год.
3. Позэтапное – на месяц, период.
4. Оперативное – на турнир, игру.

Итак, планирование психологической подготовки должно быть основано на общих принципах и методах, применяемых в системе спортивной тренировки с учетом специфики конкретного вида спорта.

Виды психологической подготовки спортсменов и команд

В планировании подготовки, в оценке готовности спортсменов и команд, в определении специфики нагрузок тренеры и спортсмены постоянно встречаются с необходимостью определения структуры, то есть знания видов подготовки и взаимосвязей этих видов.

Таблица 1

Психологическая подготовка	
Общая	Специальная
К длительному тренировочному процессу	К данному соревнованию
Волевая	К конкретному сопернику
Социально-психологическая	К этапу тренировки
Развитие координации движений	Ситуативное управление состоянием
К соревнованиям вообще	
Самовоспитание	
Взаимная коррекция	

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

Каждый из перечисленных видов общей и специальной психологической подготовки (см. табл. 1) в практике работы тренеров и спортсменов постепенно наполняется совершенно конкретным содержанием, средствами и приемами. Выделение видов общей и специальной психологической подготовки целесообразно только с условием их взаимного обогащения и дополнения, взаимной коррекции.

Средства и методы психологической подготовки спортсмена

Решение задач психологической подготовки спортсменов осуществляется с помощью соответствующих средств и методов.

Общими средствами психологической подготовки спортсменов являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта.

Специальные психологические средства – психологические упражнения, влияния, воздействия.

Организация психологического климата в спортивном коллективе, групповых командных действий.

Психологическое образование тренеров и спортсменов.

Психологические средства регуляции и саморегуляции психического состояния.

Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для развития тактического мышления – разработка и составление тактических вариантов и творческих заданий, моделирование игры противника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной тренировочной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Для воспитания морально-волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в условиях деятельности и т.д.

Еще дополнительно выделяют такие средства психологической подготовки спортсменов, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические (сауна, массаж, бассейн и т.п.), психофармакологические (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и т.д.).

В последнее время для решения задач психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе все шире и шире используются различные технические средства, которые можно подразделить на три группы:

- Различное оборудование и тренажеры.
- Регистрационная аппаратура.
- Демонстрационная аппаратура (видеомагнитофон, кинопроектор и т.д.)

Различное оборудование и тренажеры предназначаются для развития навыков и формирования специализированных восприятий (для развития внимания, мышечно-двигательной чувствительности и т.п.).

Тренеры, имеющие регистрирующую аппаратуру, могут использовать ее как средства срочной информации, изучая различные параметры – время, пространство, характер движения, усилия и т.д.

Вместе с тем, даже современное оборудование и аппаратура еще не гарантируют эффективности психологической подготовки. Эффективность находится в прямой зависимости от творческого использования этих средств в процессе психологической подготовки.

Перечисленные выше средства и методы можно бесконечно увеличивать, раскрывать и детализировать через большое количество методических приемов, которые в различных сочетаниях способствуют решению задач психологической подготовки спортсменов в каждом конкретном случае.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Одним из очень важных разделов работы психолога является организация и проведение психолого-образовательной работы с тренером.

Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте – проблема и психологическая и педагогическая. Казалось бы, не только психологические, но и педагогические ее аспекты должны интенсивно разрабатываться специалистами по теории и методике спортивной тренировки, также как и тренерами спортивных команд хотя бы в порядке обобщения личного опыта или опыта реализации рекомендаций, вытекающих из психологических исследований.

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением

ем психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Неуклонный и значительный рост спортивных достижений, рекордов, характерный для мирового спорта, показывает недостаточность трех видов подготовки (физической, технической, тактической). Современные спортивные соревнования требуют от участников огромной затраты не только физической, но и психической энергии. Даже хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него не достаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности. Все это говорит о необходимости четвертого вида подготовки спортсмена – психологической.

## **БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО НРАВСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*Кондрашин В.Н., Кот М.Б.*

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 8»

Один из массовых и популярных видов спорта в России и мире является баскетбол.

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь «оживить» уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей. Джеймс Нейсмит впервые сформулировал правила этой новой спортивной игры.

Как только баскетбол стал культивироваться во многих странах мира, была образована Международная Федерация баскетбола (ФИБА), это событие произошло в 1932 году. ФИБА сейчас насчитывает более двухсот национальных федераций. В России новая игра получила распространение в самом начале 20 века, т.е. практически сразу после её основания. Первой баскетбольной командой России стал «Маяк» из Санкт-Петербургского спортивного общества.

На берлинских летних Олимпийских Играх в Германии в 1936 году впервые баскетбол был включен в программу игр.

С 1947 года наша страна является постоянным членом ФИБА.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило нашей стране добиться успехов на международной арене. Достаточно вспомнить одну из ярких побед в истории отечественного спорта – олимпийский финал, Мюнхен-1972, когда сборная СССР по баскетболу в драматической концовке победила, не знавшую поражений к тому времени, сборную США 51:50. Совсем недавно в России про легендарные «три секунды Мюнхена», вместившие в себя пас через всю площадку Ивана Едешко и бросок из-под кольца Александра Белова, был снят фильм «Движение вверх». Без всякого сомнения, фильм способствует привитию у молодого поколения любви к Родине, развитию духовно-нравственных качеств и привлечению детей к занятиям баскетболом.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идёт в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития психических и физических качеств ребёнка. Тренировочный двигательный режим позволяет мобилизовать резервы организма.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывает занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразные игровые ситуации стимулирует созданию новых нейронных связей в коре головного мозга.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение



мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей среднего школьного возраста, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Современный баскетбол – одна из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. Во-первых, постоянное стремление к совершенствованию техники игры и доведения ее до уровня виртуозности, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во-вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В-третьих, вольно или невольно игра в современном баскетболе (профессиональном) происходит так, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о необходимости постоянного функционального и интеллектуального развития игрока: его мыслительной деятельности, совершенства реакции, правильности движений, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях.

Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит тренерам подбирать и использовать на тренировках средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне. Баскетбол – интенсивная спортивная игра, одно из важнейших средств физического воспитания. Систематические занятия баскетболом укрепляют здоровье, содействуют всестороннему физическому развитию, воспитывают волю, упорство, смелость. Он привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приёмов, эмоциональностью, воздушностью, динамичностью, одновремен-

но коллективизмом и индивидуализмом, и к тому же является, самым эффективным средством для всестороннего физического развития.

Баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, сумевший за считанные десятилетия завоевать сердца поклонников во всем мире, что само по себе представляется явлением беспрецедентным. Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодёжи.

На сегодняшний день мы сталкиваемся с очень серьёзной проблемой – проблемой ослабления здоровья школьников. В своём большинстве они не энергичны, физически слабы, анемичны, страдают различными видами нарушения здоровья. Основная масса сегодняшних детей практикой не увлекается спортом, их не интересуют уроки физической культуры. Социологические опросы населения, особенно молодёжи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя».

## **СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ СО СЛАБОСЛЫШАЩИМИ ДЕТЬМИ**

*Курапов П.В., Кочеткова Н.И.*

г. Тамбов, МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 1»

*Дубровский К.А.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Дети с нарушениями слуха характеризуются наличием следующих отклонений: слуховой дефект, недостаточность речевой функции, сокращение объема поступающей информации, состояние двигатель-

ного анализатора, сниженная степень функциональной активности вестибулярного анализатора. Вся эта совокупность отклонений проявляется на координационных способностях. Поэтому глухие школьники уступают в точности и времени выполнения движений, в статическом и динамическом равновесии слышащим школьникам. Специалисты в области АФК утверждают, что особое внимание коррекции и развитию координационных способностей необходимо уделять в младшем школьном возрасте. При этом необходимо помнить, что при осуществлении коррекционно-развивающей работе со слабослышащими детьми 7-9 лет на занятиях должен преобладать игровой метод, поэтому подвижные игры выступают незаменимым средством [4].

На основании вышесказанного мы разработали рекреативные (внеучебные) занятия коррекционно-развивающей направленности со слабослышащими детьми 7-9 лет с акцентом на координационные способности. Введение рекреативных занятий было обусловлено тем фактом, что физкультурно-оздоровительная работа с детьми, имеющими нарушения слуха, посвящено развитию преимущественно скоростно-силовых качеств –  $\frac{3}{4}$  всего учебного времени, и только  $\frac{1}{4}$  занятий – коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия [1]. Разработанные нами физкультурные коррекционно-развивающие занятия были рассчитаны на проведение два раза в неделю во внеурочное время, продолжительность – 45 минут.

При организации игровых занятий со слабослышащими детьми важно постараться использовать компенсацию нарушения слуха за счет зрения. Ребенок должен видеть то, что ему предстоит делать, поэтому показ движений (направление, темп, скорость, последовательность действий, маршруты перемещения и т.п.) должен быть особенно точным и обязательно сопровождаться словесной инструкцией (объяснением, указанием, командой и т.п.). При этом особое внимание следует обращать на два момента: дети должны хорошо видеть движения губ, мимику, жесты говорящего; при показе дети должны повторять задание вслух [2].

Каждое занятие включало вводную, основную и заключительные части.

Вводная часть представляла собой, как правило, построение, приветствие, сообщение задач урока и разминку. Разминка включала в себя: разновидности ходьбы (на носках, пятках, перекатом на носок, на внутренней и внешней стороне стопы и т.д.), разновидности бега (правым/левым боком, с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, с прямыми ногами, вперед/назад, спиной вперед, ускорения),

различные прыжки и комплексы общеразвивающих упражнений. Продолжительность – не более 10 минут.

В основной части занятия – общая продолжительность до 30 минут – мы занимались решением задач развития функции равновесия либо коррекции вестибулярных нарушений, которые целесообразно решать на разных занятиях, отведя каждой из них приблизительно равное время – по 15 минут. Представленные в таблицах 1 и 2 комплексы не являются обязательными в каждом занятии, используются лишь доступные на данный момент упражнения, усложняясь постепенно по мере их освоения.

Коррекция функции равновесия проводится с использованием упражнений на уменьшенной площади опоры, поднятой опоре, в балансировке. Время выполнения упражнений на сохранение равновесия у 6-7-летних – 25-30 с, у 8-9-летних 40 с и более, пройденное расстояние для 6-7-летних 5-6 м, для 8-9-летних – 7-8 м.

Хорошо освоенные и безопасные упражнения (ходьба, стойки) сначала выполняются с открытыми глазами, затем с закрытыми (от 2 до 8-10 шагов). Все упражнения, связанные с коррекцией и развитием равновесия, выполняются со страховкой, поддержкой, помощью.

Комплекс упражнений на коррекцию вестибулярных нарушений и устойчивость к вестибулярным раздражителям требует предварительного разучивания техники. Например, обучать кувыркам нужно на каждом занятии в первом полугодии и только во втором включать в комплекс. Весь комплекс рассчитан на 15 мин и используется в начале основной части занятия.

Упражнения выполняются во всех трех плоскостях, преимущественно в движении. Упражнения с отклонением головы во фронтальной плоскости: боковые наклоны головы, повороты головы при наклоне туловища воздействуют на фронтальные каналы вестибулярного аппарата. Раздражение горизонтальных полукружных каналов вызывается вращением туловища, поворотами на 180°, 360° как на месте прыжком, так и во время ходьбы и бега. На отолитовый аппарат воздействие оказывает начало и конец прямолинейного движения, ускорение и замедление движений.

При составлении содержания второй части основной части занятий мы исходили из основной идеи адаптивной физической рекреации, которая заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий. Именно поэтому подвижные игры

являются важным средством адаптивной двигательной рекреации детей с нарушениями слуха.

На основе анализа литературных источников нами были подобраны подвижные игры, соответствующие возрасту учащихся и направленные на повышение уровня развития координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением слуха («Три стихии: Земля, Вода и Воздух», «Печатающая машинка», «Зеркало», «Веревочка», «Догони меня», «Поймай мяч», «Цветные палочки», «Часы», «Подними руку», «В шеренгу становись», «Поймать Бармалея»).

Количество игр жестко не регламентируется, обычно 1-2 игры в одном занятии. Время, отводимое на подвижные игры, – 15 минут.

В заключительную часть мы включили проведение построения и подведения итогов. Продолжительность заключительной части не более 5 минут.

Итак, основная идея адаптивной физической рекреации заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств, методов и форм занятий. Именно поэтому подвижные игры являются важным средством адаптивной двигательной рекреации детей с нарушением слуха. Однако, сущностной основой игры является не только ее развлекательное назначение. В этой связи подвижная игра выступает как наиболее эффективное средство и метод развития и коррекции физических, психических, интеллектуальных возможностей аномального ребенка, подготовки его к самостоятельной жизни.

## **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

*Курсаков Г.Е.*

г. Мичуринск МБОУ Средняя общеобразовательная школа № 19»

Общеразвивающие упражнения – движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. В зависимости от цели и задач урока общеразвивающие упражнения могут быть направлены преимущественно на подготовку организма учащихся к предстоящей работе, овладение школой движения, воспитание фи-

зических качеств, оздоровление различных органов и систем организма, формирование правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействий на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Большую роль общеразвивающие упражнения играют в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы.

Нормальное функционирование важнейших органов и систем организма во многом определяет правильная осанка. Поэтому формирование правильной осанки относится к числу основных задач, решаемых в области физического воспитания детей и подростков.

При правильной осанке плечи человека слегка отведены, грудь приподнята, спина ровная, голова держится прямо, живот подтянут, ногу разогнуты с наибольшим приближением к вертикали, выпрямленное в целом тело фиксировано без излишних напряжений.

Правильная осанка положительно сказывается на здоровье. Человек, у которого с детства сформировалась неправильная осанка, часто страдает болью в спине, ему больно ходить и наклоняться, у него нарушается кровообращение, происходит смещение внутренних органов. Поэтому уже в раннем детстве необходимо заниматься физическими упражнениями, позволяющими сформировать правильную осанку.

Упражнения на осанку, которые объединяют в специальные гимнастические комплексы, могут быть двух видов: на формирование правильного положения тела в пространстве и на развитие силы мышц. Первый вид упражнений включает в себя движения с небольшими и легкими предметами на голове. Их выполняют стоя у стены, сидя на стуле и на полу, а также во время обычной ходьбы и ходьбы с перешагиванием через лежащие предметы. Главная задача этих упражнений – сохранение такого положения тела, при котором предмет, лежащий на голове, не должен упасть. Второй вид упражнений складывается из движений, направленно развивающих отдельные мышечные группы: спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей.

Дефектами осанки часто являются чрезмерный поясничный лордоз («прогнутая осанка»), чрезмерный грудной кифоз («сутулая осанка»), наклонная осанка, изогнутая осанка.

Нарушением осанки считается также отсутствие или наличие недостаточных изгибов в саггитальной плоскости («плоская спина»).

У детей, обладающих «плоской спиной», отмечается склонность к образованию боковых искривлений позвоночника – сколиозов.

Для исправления дефектов осанки требуются длительные и систематические занятия (корректирующей) гимнастикой.

При сутулой осанке необходимо выполнять упражнения, способствующие увеличению подвижности верхней части позвоночника, акцентируя внимание на его выпрямлении, укреплении мышц плечевого пояса, развитии их статической силы.

При лордотической (прогнутой) осанке рекомендуются наклоны вперед и сгибание тела в тазобедренных суставах для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения растягивания мышц задней поверхности туловища (последние способствуют уменьшению поясничного изгиба позвоночника).

При сколиозах особое значение приобретают упражнения, выравнивающие положение позвоночного столба и таза во фронтальной плоскости, растягивающие мышечно-связочные структуры с вогнутой стороны сколиоза и избирательно укрепляющие их с выпуклой стороны.

Общеразвивающие упражнения – эффективное средство для формирования правильной осанки. Используют общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

### **Для формирования правильной осанки рекомендуются следующие упражнения:**

- а) Для укрепления мышц шеи, рук и плечевого пояса:
  - 1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; повороты головы вправо и влево; круговые движения головой.
  - 2. Поднимание и опускание плеч; отведение и сведение; круговые движения плечами.
  - 3. Упражнения с палками (палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей).
- б) Для укрепления мышц туловища:
  - 1. Повороты туловища направо, налево.
  - 2. повороты туловища в сочетании с наклонами.
- в) Для укрепления мышц ног:
  - 1. Присед, полуприсед.
  - 2. Махи поочередно левой (правой) вперед, в сторону, назад.
  - 3. Выпады поочередно левой (правой) вперед, в сторону.
- г) Для укрепления мышц стопы:
  - 1. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

д) Для формирования навыка в правильном держании головы и туловища:

1. Упражнения у гимнастической стенки (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками): И.п. – о.с., 1 – руки вперед, 2 – руки вверх, 3 – руки вперед, И.п.; повороты головы; наклоны влево и вправо; присед; махи.

2. Упражнения с удерживанием груза на голове.

**Примерный комплекс общеразвивающих упражнений  
для формирования правильной осанки  
с гимнастической палкой:**

I. И.п. – палка на грудь; 10-12 раз;

1 – палка вверх; 1 – вдох, (Руки прямые,

2 – И.п. 2 – выдох. смотреть на палку)

II. И.п. – палка внизу; 8-10 раз;

1-3 – пружинистые рывки (Рывки выполнять с силой, палкой вверх-назад; руки прямые, смотреть на палку)

4 – И.п.

III. И.п. – ноги врозь, палка за голову; 8-10 раз;

1 – поворот туловища налево, (Поворот точно в сторону, палка вверх; смотреть на палку)

2 – И.п.

3 – поворот туловища направо,

палка вверх;

4 – И.п.

IV. И.п. – ноги врозь, палка на лопатках; 8-10 раз;

1 – наклон влево; (Наклон точно в сторону,

2 – И.п.; смотреть в сторону наклона,

3 – наклон вправо; пятки от пола не отрывать)

4 – И.п.

V. И.п. – ноги врозь, палка внизу; 8-10 раз;

1 – палка вверх; (Смотреть на палку, ноги в

2-3 – пружинистые наклоны вперед; коленях не сгибать,

4 – И.п. палкой коснуться пола)

VI. И.п. – ноги врозь, палка на грудь; 8-10 раз;

1 – присед, палка вперед; (Присед глубокий, пятки от

2 – И.п. пола не отрывать, смотреть

прямо, вперед не наклоняться)

VII. И.п. – палка вверх; 8-10 раз;

1 – мах левой вперед, палка вперед; (Мах прямой, повыше



- 2 – И.п.; вверх, смотреть прямо,
- 3 – мах правой вперед, палка вперед; вперед не наклоняться)
- 4 – И.п.

VIII. И.п. – палка внизу; 8-10 раз;

- 1 – выпад левой вперед, палка вверх; (Выпад широкий,
- 2 – И.п.; сзади нога прямая,
- 3 – выпад правой вперед, палка вверх; туловище держать прямо,
- 4 – И.п. смотреть вперед)

IX. Ходьба на месте. 30 сек.

Стремление учащихся иметь правильную и красивую осанку вполне закономерно. Привычка держаться прямо и с гордо поднятой головой и расправленными плечами, прямой спиной и подтянутым животом не только эстетично, но и гигиенично, так как обеспечивает нормальное функционирование внутренних органов. Но одного желания иметь красивую осанку недостаточно. Нужны систематические занятия, направленные на гармоничное развитие всех частей тела, выполнение общеразвивающих упражнений для воспитания правильной осанки. Даже если осанка недостаточно хороша, регулярное выполнение упражнений позволит исправить имеющиеся недостатки телосложения.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**

*Ламонова Е.В., Алексеева Ю.А*

г. Мичуринск, МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

Здоровье – важнейший элемент человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Ведь наверняка каждый из нас желает быть сильным и здоровым, прожить как можно дольше, при этом сохранить подвижность, бодрость и энергию.

Как показывает жизнь, здоровье нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его можно и нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять, и это только в «НАШИХ РУКАХ».

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорово-

го образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства.

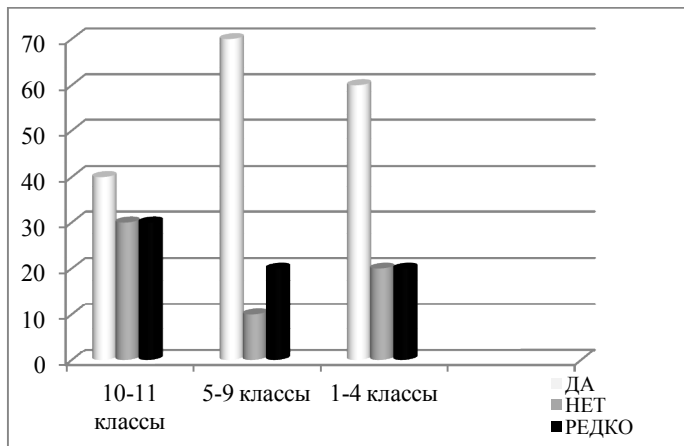
Физическая культура и спорт являются одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Цели и содержание, средства и формы, распространение и эффективность физической культуры и спорта следует рассматривать во взаимосвязи с внешней средой, бытом, питанием, возрастом и полом. Ныне преобладает мнение, что наше здоровье на 50% определяется ЗОЖ, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной.

Занятие физической культурой и спортом решает ряд проблем, которые в современном мире встали очень остро перед нами. Это малоподвижность, вредные привычки, девиантное поведение (лат. deviation-отклонение, это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм). В формировании личности спорт и физическая культура также играют немаловажную роль. Спортсмен приобретает жизненный опыт благодаря тому, что в спорте проигрываются многие социальные ситуации, попадая в новую социальную сферу, спортивную секцию или школу, юный спортсмен оказывается в окружении элементов новой социальной сферы: тренеры, судьи, спортивный коллектив – это конкретные люди, на чьи плечи возлагается ответственность за воспитание и образование, обучение культурным нормам и поведению, обеспечивающим эффективное освоение и реализацию новой социальной роли.

Мы провели опрос в городе Мичуринске Тамбовской области среди обучающихся общеобразовательных школ, задав вопрос: Регулярно ли вы занимаетесь физической культурой и спортом? Предложив три варианта ответа: «ДА», «НЕТ», «РЕДКО». В опросе приняло участие 150 детей, в возрасте от 7 до 18 лет. На диаграмме ниже представлены результаты опроса «Регулярно ли занимаетесь физической культурой и спортом?»

Из данного опроса можно предположить, что школьники занимаются физической культурой и спортом на среднем уровне. Соответственно в жизнедеятельности у многих преобладает малоподвижность. В основном систематическими занятиями физической культурой и спортом занимаются молодые люди, которые посещают разные спортивные секции.

**Результаты опроса «Регулярно ли занимаетесь физической культурой и спортом?»**



Редкими занятиями физкультуры занимаются дети старшего звена. Многие из них живут стереотипами, которые говорят, что им не хватает времени заниматься физическими нагрузками из-за большой учебной нагрузки.

Не 100% занимаются физической культурой и спортом школьники среднего возраста, 5-9 классы. Это можно объяснить тем, что на данном этапе школьники не задумываются о своём здоровье, не оставляя время на активный отдых и занятия физкультурой, уделяют много времени компьютеру и гаджетам. Но чтобы это переломить и привить заинтересованность к здоровому образу жизни, необходимо пропагандировать физическую культуру и спорт намного больше, чем это делается сейчас.

Одним из главных приоритетов в решении поставленной задачи является совершенствование преподавания учебного предмета «физическая культура» в общеобразовательных учреждениях, наполнение его новым интересным содержанием, способствующим кардинальному изменению отношения к занятиям физической культурой и спортом, формированию у подрастающего поколения России устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Человек наиболее восприимчив к воспитанию в раннем возрасте, когда происходит формирование мыслительных и физических способностей. Именно в детском возрасте можно строить дорогу к лучшему здоровью, любви к спорту и стремлению к высоким достижениям в жизни.

Сегодня существует такое понятие как физическая безграмотность, которой страдает в основном молодое поколение. Это серьезная проблема, которой нельзя пренебрегать. Бездействуя, мы обрекаем целое поколение будущих граждан на нездоровое существование.

С физической безграмотностью нужно бороться в раннем возрасте, в детских садах и в центрах дошкольного воспитания. Раннее воспитание физической грамотности может сыграть важнейшую роль и стать интегральной частью процесса по стимулированию возникновения тяги к здоровому образу жизни.

Дети начнут верить в свои возможности и обретут уверенность, социальные умения, эмоциональный контроль и воображение, снижение психологического стресса, что будет способствовать улучшению сна ребенка – все то, что более всего важно в развитии физической грамотности ребенка.

Наша образовательная система рассматривала дошкольное образование как обычный подготовительный этап к школьному образованию, и соответственно, развивала это направление образования по остаточному принципу. Только в последние годы фокус внимания немного сдвинулся в сторону дошкольного образования. Раннее привитие здорового образа жизни – лишь часть решения огромной проблемы по оздоровлению нации. Одним из неперемных условий изменения ситуации является расширение детского школьного спорта, с тем, чтобы он действительно стал школьным.

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей детей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Если мы хотим, чтобы наше общество было здоровым и физически, и морально, а высокая мораль, этичность и здоровый дух – это производные здорового тела, то «спорт для всех» должен стать главным «сюжетом» в области политики по продвижению здорового образа жизни.

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ 14-16 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Лохина О.Ю.*

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 4»

Процесс развития и совершенствования координационных способностей юных спортсменов занимает ведущее место в теории, практике и методике обучения спортивной аэробике и спорте высших достижений. Совершенствование координационных способностей спортсменов 14-16 лет в спортивной аэробике связано с умением спортсмена ориентироваться в пространстве, дифференцировать тактильные и двигательные ощущения и произвольно управлять мышечным напряжением. Чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы и сохранять равновесие, умение действовать объединяет координационные способности и интегральную способность спортсмена в управлении движениями [4].

В процессе совершенствования координационных способностей спортсменов 14-16 лет на этапе подготовки к соревнованиям применяются технические средства: гимнастические упражнения и комбинации; средства совершенствования отработанных движений; средства, вводящие в обстановку соревнований; средства срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях в специально созданных соревновательных условиях.

Для совершенствования координационных способностей спортсменов 14-16 лет на этапе подготовки к соревнованиям используется арсенал методов стандартно-повторного и вариативного упражнения [2, 3].

Игровой и соревновательный метод: изменение исходных и конечных положений, изменение способов выполнения действия (бег лицом вперёд, спиной, боком); зеркальное выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках, выполнение спортивных элементов неведущей конечностью), выполнение двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (упражнения в равновесии сразу после вращений и кувырков); выполнение упражнений с исключением зрительного контроля (с закрытыми глазами) [1].

Методические приёмы нестрого регламентированного варьирования (метод оценки уровня координационной подготовленности, произ-

вольный метод (импровизация), структурированный метод (воспроизведение по заданиям) связаны с использованием необычных условий соревновательной среды, преодолением произвольным способом полосы препятствий, отработкой индивидуальных и групповых технико-тактических действий. Метод контрастных заданий и метод сближаемых заданий состоит в чередовании упражнений: поднимание ног с касанием пола за головой и до угла 90° и 45°. Методические приёмы на стабилизацию координационной подготовленности включают метод психоанализа и метод устранения ошибок.

Методика формирования координационных способностей в спортивной аэробике для спортсменов 14-16 лет рассчитана на 2-3 академических часа 4 раза в неделю в подготовительной и в начале основной частях тренировки. Рекомендуемая продолжительность – от 30 минут. Рекомендуемая методика совершенствования координационных способностей спортсменов 14-16 лет в спортивной аэробике средствами спортивной гимнастики представлена в таблице 1.

Рекомендуемая методика состоит из комплексов гимнастических упражнений, сгруппированных по направленности к ориентации в пространстве, дифференцированной способности, способности к равновесию, реагирующей и ритмической способности.

*Таблица 1*

**Рекомендуемая методика совершенствования  
координационных способностей спортсменов 14-16 лет  
в спортивной аэробике средствами спортивной гимнастики  
на этапе подготовки к соревновательной деятельности**

Содержание	Длительность нагрузки	Число повторений	Продолжительность интервалов отдыха (с)	Интенсивность нагрузки ЧСС, уд./мин.	Характер отдыха
1. Челночный бег 3x10 м из различных и.п.	2-3 мин	2-3	30	до 180	Пассивный
2. Челночный бег 3x5 м с элементами прыжковых упражнений	2-3 мин	2-3	30	до 180	Пассивный
3. Челночный бег 3x9 м с переноской мячей и	2-3 мин	1-2	30	до 180	Пассивный
4. Бег по линии с высоким подниманием колен	2-3 мин	1-2	30	до 180	Пассивный

Содержание	Длительность нагрузки	Число повторений	Продолжительность интервалов отдыха (с)	Интенсивность нагрузки ЧСС, уд./мин.	Характер отдыха
5. Кувёрки	3 мин	4-6	15	до 130	Пассивный
6. Перекаты	2-3 мин	4-5	15	до 130	Пассивный
7. Бег с изменением направления движения по сигналу со скакалкой в руках	2 мин	1	30	до 160	Дыхат. упражнения
8. Бег с преодолением препятствий	2 мин	3-4	30	до 180	Пассивный
9. Бег из различных и.п.	2 мин	1	30	до 180	Дыхат. упражнения
10. Одновременное ведение баскетбольного мяча руками и футбольного мяча ногами	2-3 мин	2	20	до 150	Пассивный
11. Обегание конусов	2 мин	3-4	30	до 150	Пассивный
12. Метание мяча с расстояния (5-10 м)	4 мин	5-6	20	до 130	Пассивный
13. Прыжки со скакалкой	30 с	3-4	30 с	до 180	Пассивный

Средствами совершенствования координационных способностей спортсменов 14-16 лет в спортивной аэробике выступают: [5]

1. Совместные действия (одиночные) содействуют организованности, организованным действиям.

2. Общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения совершенствуют опорно-двигательные действия, развивают силу и гибкость, быстроту и координацию, способность напрягать и расслаблять мышцы. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач выполняют без предметов и с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы) и упражнения в парах с сопротивлением напарника.

3. Прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий для совершенствования координационных на-

выков в различной обстановке, общей координации движений и развития мышечных групп.

4. Прыжки в длину, в высоту, с утяжелителями совершенствуют координационные способности.

5. Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махе, бревне, разновысоких брусьях) за счет конструктивных особенностей снарядов и условий опоры обуславливают интенсивность упражнений – снаряды массового типа (фронтальным, поточным способом), гимнастические стенки и скамейки, канаты, лестницы, многокомплектные снаряды позволяют выполнять упражнения группами.

6. Вольные упражнения – комбинации гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии – совершенствуют координационные способности, чувство ритма и красоты движений. Вольные упражнения отрабатывают движения без предметов и с предметами.

7. Акробатические упражнения (динамические (кувырки, перевороты, сальто); статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки, пирамиды) совершенствуют физические и морально-волевые качества, силу, быстроту и ловкость, смелость и решительность, ориентировку в пространстве при любом положении и вращении тела – выполняются на полу (индивидуально, вдвоем, втроем) и на специальных снарядах (трамплине, батуте, гимнастическом бревне).

Для совершенствования координационной способности используют выполнение упражнений по степени их координационной сложности и по принципу «от сложного к сложнейшему». Координационная способность в спортивной аэробике совершенствует спектр двигательных ощущений спортсменов 14-16 лет, их умение дифференцировать и соотносить субъективные восприятия и движения [3, 6].

Таким образом, активизация координационных способностей спортсменов 14-16 лет в спортивной аэробике посредством применения средств спортивной гимнастики значительно повышает уровень их координационной подготовки.

Рекомендации по совершенствованию системы координационной подготовки в спортивной аэробике на этапе соревновательной подготовки спортсменов 14-16 лет включают:

- проведение комплексной оценки координационных способностей (реагирующей, кинестетической, ритмической, сохранение равновесия и ориентация в пространстве) и психических функций.
- использование дифференцированных шкал.



- использование комплексной оценки координационных способностей с построением индивидуального профиля и осуществления индивидуальной коррекции подготовительного процесса.
- применения упражнений со средствами спортивной гимнастики обучающей части методики.
- выполнение упражнений в первую половину тренировки, поскольку с наступлением утомления снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, что лимитирует процесс усвоения программного материала.

### **Литература**

1. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям / Ю.К. Гавердовский. – М., ФиС, 2009. – С. 53, 461.
2. Ильин, Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы / Е.П. Ильин // Сборник научных трудов. – СПб., Питер, 2009. – С. 62-68.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ИФК./ Л.П. Матвеев. – М., ФиС, 2012. – 160 с.
4. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – М., ФиС, 2015. – 243 с.
5. Гайнуллина, С.Р. Исследование уровня развития координационных способностей по специально разработанной методике: учительский форум. URL: <http://festival.1september.ru/articles/563850/>.
6. Шевченко, Д.Ю. Координационная подготовка: методическая работа. URL: <http://www.dushlobnya.ru/metodrabotanoricina.pdf>.

## **ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА**

*Любавина М.А., Балберова А.А., Богданов М.Ю.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Особенности современного спорта предъявляют высокие требования к психологической подготовке профессиональных спортсменов. В игровых видах спорта, в большинстве случаев, победителем выходит тот спортсмен или команда, которые при всех прочих равных условиях имеют более высокий уровень специальной психологической подготовки.

В психологической и педагогической науках: многое уже известно, но не используется практиками волейбола – и это тоже немалая проблема, которая требует дополнительного рассмотрения.

К наиболее важным проблемам психологической подготовки волейболистов следует отнести то, что при наборе новичков и отборе лучших игроков в каждую очередную команду почти не учитываются или вовсе игнорируются психологические характеристики их личности. Та же картина при выборе амплуа для игроков. Набор новичков в условиях существующей практики проводится по ростовым, физическим и техническим данным. Отбор лучших игроков в команды более высокого уровня осуществляется по эффективности их игры с учётом физических данных молодых волейболистов. Такой подход оправдан при формировании сборных команд, но малоперспективен для клубных коллективов.

Другая проблема – игнорирование в тренировочной работе особенностей психологической структуры личностей игроков и социально-психологических структур команды. Удовлетворительное решение этих проблем может в значительной мере увеличить эффективность учебно-тренировочного процесса, обеспечивать победы в играх с соперниками, равными по силам. Соперничество в современном спорте – это в определяющей мере соперничество характеров спортсменов, противоборство их личностей. Побеждают те спортсмены, которые сильны духом и способны к более высокому уровню волевых проявлений в критических игровых ситуациях.

К педагогическим проблемам в главную очередь следует отнести преобладающее использование тренерами авторитарных методов воспитания в практической работе с волейболистами различного уровня. Дисциплина и работоспособность в тренировках обеспечиваются, в основном, репрессивными методами. Ставка делается не на формирование творческой личности с высоким уровнем самооценки, уважения, самостоятельности и осознанной ответственности, а на послушание воспитанников. Эксплуатируется умение тренера заставить игроков делать то, что требуется: высоко прыгать, сильно бить по мячу, тренироваться с большим старанием, выигрывать у соперников и прочее.

Перекокс в сторону насилия в процессе воспитания формирует у игроков целый ряд комплексов неполноценности, способствует формированию инфантильности личности. По окончании спортивной школы многие молодые игроки уже не хотят заниматься волейболом на высоком уровне. С оставшимися в спорте игроками демократично

работать становится уже почти невозможно. Творческое начало игроков при авторитарном руководстве в значительной степени приглушено. Принуждение к труду не способствует свободному поиску путей самосовершенствования игроков. Из истории мы знаем, что рабский (принудительный) труд самый неэффективный. Переход на рельсы сотрудничества тренера и игроков на всех уровнях подготовки волейболистов – главная педагогическая задача отечественного волейбола. И задача эта имеет решение – ведь во многих странах это давно произошло.

Очень острая проблема – проблема преемственности. Сейчас неоправданно много молодых игроков теряется на пути из детских спортивных школ в команды мастеров. Проблема преемственности имеет несколько аспектов. Проще всего она решается в организационном плане: созданием спортивных интернатов, команд-дублёров, или использованием команд низших лиг в качестве дублирующих. В таких командах молодые игроки при соответствующей тренировочной работе могут окрепнуть, стабилизировать все элементы спортивного мастерства, получить необходимый игровой опыт «в бою», постепенно адаптироваться к новым требованиям в новой команде.

Гораздо труднее решается проблема преемственности в подходах к подготовке игроков. Новые более жёсткие требования в новой команде могут оказаться не по силам многим игрокам, не в силу их особой трудности, а в силу необычности. Другой тренер – другой стиль работы, определяемый, в том числе и тем, что перед более взрослой командой стоят несколько иные задачи.

Первая неожиданность, с которой сталкиваются молодые игроки в новой команде после ДЮСШ – практически полное отсутствие целенаправленной работы над техникой движений. Поскольку навыки выполнения технических приёмов у них ещё «не устоялись» и недостаточно стабильны, они часто деградируют. Самостоятельно справиться с возникшими проблемами может далеко не каждый молодой игрок. Неизбежно возникающая деформация структуры движений (в том числе по психологическим причинам), которую помогал устранить детский тренер, здесь становится причиной замедления роста, остановки или деградации мастерства молодых игроков.

Особенно негативно это сказывается на высокорослых игроках, имеющих обычно несколько замедленное развитие и более позднее созревание всех систем их опорно-двигательного аппарата. У молодых игроков ещё не устоялись двигательные навыки, не наступила фаза их

стабилизации, обеспечивающая надёжность игровых действий. Двигательные навыки выполнения технических приёмов надо ещё «достраивать» и отлаживать по мере возникновения ошибок в условиях предъявления новых требований, а не бросать подающих надежды игроков в горнило жёсткой учебно-тренировочной и соревновательной подготовки команд мастеров. Мало кому из молодых волейболистов удаётся преодолеть этот этап без существенных потерь, если вообще удаётся.

Проблема ещё больше усугубляется, если тренеры детской и «взрослой» команд имеют различные представления о способах выполнения технических приёмов. Подсказки, методические указания и приёмы обучения этих тренеров различны – это отражается на технике игроков. Некоторые тренеры решаются на переучивание. Коренная перестройка навыков выполнения технических приёмов в процессе переучивания отбрасывает игроков ещё на год-два назад.

Для нашего волейбола непреходящей является проблема связующего игрока, как в клубных, так и в сборных командах страны. Игроки связующего плана нашей страны уже долгое время проигрывают лучшим связующим ведущих команд мира по уровню игрового мастерства. Это существенно сдерживает развитие игры и сужает тактический арсенал и возможности наших команд.

Исползование методов авторитарной педагогики, блокирующих творческое начало воспитанников, невысокий уровень техники верхних передач, игнорирование социально-психологических особенностей личности при определении игроков на роль диспетчеров и, как следствие, позднее использование быстрой игры в ДЮСШ во многом создают проблему связующего игрока в нашем волейболе.

### **Литература**

1. Горбунов Г.Д. Практическая психология и ее основные направления в современном спорте. – М.: Академия, 2009. – 220 с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, под редакцией Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство «ФАИР – ПРЕСС», 1998. – 336 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 352 с.
4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во института психотерапии, 2002. – 496 с.

## **ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Максимова О.А.*

МАОУ Средняя общеобразовательная школа № 22 г. Тамбов

Физическая культура, спорт являются составными элементами культуры личности и здорового образа жизни, значительно влияют не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту и на работе (в процессе учебы), тем самым оказывая непосредственное воздействие на формирование собственно личности и межличностных отношений. В свою очередь низкий уровень физической культуры человека чаще способствует формированию негативных наклонностей и привычек.

Физическое воспитание подрастающего поколения – сложный педагогический процесс, эффект которого определяется комплексным подходом и использованием всех основных форм работы, которое осуществляется в процессе семейного, внешкольного, специального, дополнительного образования в процессе самовоспитания.

Однако напряженная умственная работа в школе и дома, а также и другие виды деятельности вызывают у учащихся значительную перегрузку организма. Вместе с тем большую часть свободного времени они проводят в компьютерных клубах, возле телевизора. Подросток ведет малоподвижный образ жизни. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества. У активно занимающихся физической культурой и спортом учащихся в значительно меньшей степени проявляется психологическое и, особенно, общее утомление, а это позволяет им более продуктивно адаптироваться к общешкольной нагрузке, более качественно усваивать школьную программу, что усиливает положительное и заинтересованное отношение к учебной деятельности.

Воспитательная функция физической культуры направлена на укрепление выносливости и закалку морального духа человека. Занятия

физической культурой должны быть органично связаны с высокими нравственными целями и благородными стремлениями.

Образовательная функция заключается в том, чтобы ознакомить людей с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности; с разнообразными видами физкультуры, созерцание спортивной борьбы, проявления мастерства, силы духа, красоты человеческого тела пробуждает в людях сильные чувства, доставляет эстетическое наслаждение.

Общекультурная функция, которая заключается в том, что физкультура организует и заполняет свободное время полезным и увлекательным занятием. Но полноценная отдача от сферы физической культуры и спорта возможна только в том случае, если большая часть нашего населения будет активно заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни. Одной из ключевых оценок системной деятельности общеобразовательных школ, связанной с образованием и воспитанием учащихся, должен стать их уровень здоровья и физическая подготовленность, а также уровень вовлеченности школьников в спортивную деятельность. Сегодня необходимо коренным образом изменить сам подход к физическому воспитанию и развитию спорта в образовательных учреждениях.

Ежегодно в школе МАОУ СОШ № 22 открывает свою деятельность школьный спортивный клуб "Олимп" Школьный спортивный клуб физической культуры- структурное подразделение школы.

Целями деятельности школьного спортивного клуба являются:

– развитие физической культуры и спорта среди обучающихся. Создание условий обучающимся для занятий физической культурой и спортом в свободное от учебы и работы время.

– формирование среди обучающихся ценностей здорового образа жизни, стимулирование создания и реализации в образовательном учреждении инновационных программ и проектов, направленных на пропаганду здорового образа жизни, развитие физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Задачи школьного спортивного клуба:

– создавать условия для привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой, спортом и туризмом;

– закреплять и совершенствовать умения и навыки учащихся, полученные ими на уроках ФК, и на этой основе содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;

– воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие; развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

Организация работы школьного спортивного клуба.

Клуб организует и проводит физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, формирует команды по виду спорта и обеспечивает их участие в соревнованиях разного уровня (межшкольных, муниципальных, территориальных); пропагандирует в учреждении основные идеи физической культуры, спорта, здорового образа жизни, в том числе деятельность клуба.

Занятия в спортивной секции проводятся в соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя. Занятия в клубе проводятся в соответствии с расписанием, планами физкультурно-спортивных мероприятий. Комплектование групп осуществляется с учетом пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической и спортивно-технической подготовки спортивной направленности, по желанию детей. Медицинский контроль за всеми занимающимися в спортивных секциях осуществляется руководителем (председателем) клуба, педагогом дополнительного образования (тренером) во взаимодействии с медицинским персоналом школы и поликлиникой. Организацию и проведение занятий осуществляют педагоги дополнительного образования школы, учителя физической культуры, тренеры-преподаватели учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности и другими специалистами физической культуры и спорта. Для проведения физкультурно-оздоровительной работы в спортивном клубе используются спортивный инвентарь и оборудование, спортивные залы и спортивные площадки, на базе которых создан клуб, а также другие спортивные сооружения.

Воспитанник обязан соблюдать:

- установленный порядок;
- соблюдать правила техники безопасности при проведении занятий;
- бережно относиться к имуществу и спортивному инвентарю;
- показывать личный пример здорового образа жизни.

### **Литература**

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: учеб. пособие для вузов, доп. МО РФ / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007.

2. Теория и методики физического воспитания / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1980.

3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое физическое совершенствование. Учебное пособие для вузов

4. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов вузов

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ**

*Мандрусь Ю.Б.*

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 4»

Художественная гимнастика как вид спорта значительно омолодился в настоящее время. Заниматься этим видом спорта приходят сейчас девочки 5-6 лет, а в 7-8 лет они уже выполняют соревновательную программу по 3-4 видам гимнастического многоборья. Непрерывный рост результатов предусматривает поиск новых форм, средств, методов работы с юными спортсменками.

Одним из важнейших факторов работы является развитие гибкости и координации движений у юных гимнасток. В течение 1-2 года обучения художницы осваивают первые навыки работы с разными предметами, отличающимися друг от друга многими характеристиками. Поэтому развитие гибкости и координации приобретает важное значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса. Гибкость и координация движений – принципиально важные качества в художественной гимнастике, а именно без развития гибкости и без совершенствования координации движений невозможно не только достичь каких-либо результатов в спорте, но и вообще исключено для занимающихся оставаться в этой сфере спортивной деятельности или творчества.

Гибкость является основоположным качеством для художественной гимнастики. Координация движений является первоосновой, фундаментом любой физической деятельности, связанной не только с художественной гимнастикой, но и вообще для общей жизнедеятельности человека.

Необходимы универсальные, эффективные комплексы упражнений, которые тренер применяет в своей работе. Они должны обладать воздействием не только для улучшения гибкости и координации дви-



жений, но и для поддержания и развития всех основных физических качеств тренирующихся, а именно силы, быстроты, выносливости. Основные задачи начальной подготовки заключаются в следующем:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие органов и систем организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в художественной гимнастике (ловкости, силы, быстроты, гибкости, прыгучести и равновесия);
- обучение основам техники упражнений без предмета и с предметами;
- развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности;
- участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Особенности художественной гимнастики как вида спорта:

Свободное перемещение гимнастки по площадке, включающее в себя элементы танца, балета, мимики, пластики, элементы без предмета и с предметами, а также элементы стилизованной акробатики.

Художественная гимнастика связана с искусством владения своим телом в естественных условиях, как считает Е.В. Бирюк: «Художественная гимнастика – это искусство выразительного движения».

3. Особенностью художественной гимнастики является музыкальное сопровождение. Благодаря слиянию динамики движений с характером музыкального сопровождения, движения получают различную эмоциональную окраску и приобретают танцевальность. содержанием и формой. Музыка создает более яркое представление о характере движения.

Техника гимнастических упражнений требует большой амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотность, высокой подвижности голеностопного сустава. Не менее важное значение, в частности для освоения техники владения предметами, имеет подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.

Различают активную и пассивную гибкость. Под активной гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней

помощи, используя только силу своих мышц. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением.

Именно в художественной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, обеспечивающая необходимую свободу движений, а также позволяющая овладевать рациональной спортивной техникой.

В качестве средств воспитания гибкости в занятиях художественной гимнастики используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы (Т.С. Лисицкая).

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах, вторая – амплитудой движений, соответствующих технике конкретного двигательного действия (Б.А. Ашмарин).

С возрастом, в связи с увеличением массы сухожилий (сравнительно с мышцами) и некоторое уплотнение самой мышечной ткани тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил увеличивается и гибкость ухудшается. Для того, чтобы предупредить ухудшение подвижности в суставах, особенно заметное в возрасте 13-14 лет, надо своевременно приступать к развитию пассивной гибкости. Для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной – 10-14 лет. (В.И. Филиппович).

В художественной гимнастике физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Большое значение у детей 5-6 лет придается воспитанию правильной осанки, исключаящей излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Однако большее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости и координационным способностям (Т.С. Лисицкая).

Координационные способности включают в себя: ориентацию в пространстве, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам. Под способностью к ориентированию в пространстве понимается умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении. Эту способность гимнастка проявляет в соответствующих условиях при выполнении движений на гимнастической площадке. Основным методическим подходом, специально направленным на совершенствование этой способности, является системное вы-

полнение заданий, содержащих последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве.

Рост спортивного мастерства в гимнастике в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного аппарата. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Способность сохранять устойчивость позы (равновесие) в тех или иных положениях тела или по ходу выполнения движений имеет жизненно важное значение, так как выполнение даже относительно простых движений требует достаточно высокого уровня развития органов равновесия. Различают три формы равновесия – статическое (стойки на одной ноге, руках), динамическое (в ходьбе и беге по бревну и т.д.) и балансирование предметами (балансирование булавой или удержание мяча на голове) стоя на месте или в движении.

Улучшение статической и динамической устойчивости происходит на основе освоения двигательных навыков, а также в процессе систематического применения обще- и специально-подготовительных координационных упражнений.

Уровень гибкости также влияет на сохранение равновесия. Высокая степень гибкости шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника позволяет занять устойчивую позицию над опорой.

Большую роль в сохранении равновесия, особенно во вращательных и прыжковых упражнениях, играет ловкость. Чем сложнее спортивное упражнение, тем больше ловкости требуется для сохранения устойчивого положения тела.

Успешное осуществление всестороннего физического воспитания юных гимнасток во многом зависит от умелого подбора средств и методов физической подготовки на протяжении ряда лет в годичном цикле.

Полноценная физическая подготовка включает общую и специальную подготовку, между которыми существует тесная связь. Это разделение позволяет лучше построить педагогический процесс, используя различные средства и методы.

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на развитие физических качеств, специфичных для данного вида спорта.

Средствами специальной физической подготовки являются:

1) соревновательные упражнения, т.е. целостные действия, которые выполняются с соблюдением всех требований, установленных для соревнований;

2) специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств. Это упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении целостного действия.

Для юных гимнасток средствами общей физической подготовки будут ходьба, бег, лазание, упражнения для воспитания чувства равновесия, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения с отягощениями.

Одним из показателей, характеризующих уровень общей физической подготовленности гимнасток, является успешная сдача ими тестов ОФП.

Для определения гибкости используются тесты:

«ШПАГАТ» на правую ногу. Гимнастки 5-6 лет выполняют шпагат на полу. Измеряется расстояние от пола до бедра в сантиметрах. «Шпагат» позволяет определить развитие гибкости в тазобедренных суставах.

«МОСТ» (фиксируется 2 секунды). Оценивается расстояние между руками и пятками гимнастки в сантиметрах. «Мост» позволяет определить развитие гибкости позвоночного столба.

«ВЫКРУТ» в плечевых суставах со скакалкой (выполняется три раза). Измеряется расстояние между кистями в сантиметрах. «Выкрут» позволяет определить подвижность в плечевых суставах.

Для определения КС используются три теста, при помощи которых определяются следующие виды КС: способность к сохранению равновесия; способность к согласованию движений; координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям (способность к ориентированию в пространстве).

Процесс развития гибкости у детей 5-6 лет осуществляется постепенно.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости, небольшая, но упражнения должны применяться систематически, на каждом занятии. Также эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику.

Прежде чем приступить к упражнениям на повышение подвижности суставов, необходимо проводить разминку для разогрева мышц.

Упражнения на растягивание дают эффект, если их повторять до появления ощущения легкой болезненности.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание динамического (пружинистые, маховые) и статиче-

ского (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера.

Для развития координации движений в художественной гимнастике с детьми 5-6 лет используются танцевальные движения и акробатические упражнения. Но лучшим средством служат упражнения с предметами, а также с элементами танца, которые способствуют развитию координации движений, ориентировки в пространстве и во времени. С такой же целью в занятия нужно включать упражнения в поворотах.

С целью воспитания координационных способностей гимнасток необходимо ставить в новые, непривычные для них условия: менять основное направление, выполнять упражнения с другой ноги и в другую сторону. Можно менять форму привычных предметов: давать мяч большого размера, скакалку – более короткую или более длинную, обруч – легче или тяжелее, при силовых упражнениях применять помощь партнера.

Для преодоления возникающих трудностей заставлять гимнасток выполнять статические равновесия на уменьшенной площади опоры, увеличивать количество вращательных движений, выполнять упражнения в равновесии в очень медленном или в очень быстром темпе. При изучении элементов акробатики по мере овладения техникой исключать страховку и помощь гимнасткам. Использовать игровой и соревновательный методы.

Результатом воспитания двигательно-координационных способностей в художественной гимнастике является умение гимнасток выполнять упражнения свободно, легко, изящно, а также точно и экономично.

#### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ:

- наклон вперед, сидя ноги врозь
- мост из положения лежа
- выкруты в плечевых суставах со скакалкой
- шпагат прямой

На этапе предварительной подготовки одним из важных условий в занятиях с юными гимнастками является сочетание общей и специальной физической подготовки, компонентами которой является гибкость и координация движений. В художественной гимнастике большое внимание уделяется развитию гибкости и координационных способностей, т.к. эти качества имеют решающее значение в достижении высоких спортивных результатов. Благодаря развитию гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений – на-

клонов, равновесий, прыжков, волн. Применение новых методик позволяет повысить уровень двигательной подготовленности гимнасток, а так же обеспечивает результативность тренировочного процесса.

## **ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ПОЛИАТЛОНИСТОВ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ**

*Мешкова А.Ю.*

г. Тамбов МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»

Полиатлон – комплексный многоборный вид спорта, состоящий из многовариантных программ летнего и зимнего многоборий. Летнее пятиборье полиатлона включает бег на 100 м, метание спортивного снаряда на дальность, бег на 3000 м, плавание на 100 м и пулевую стрельбу на 10 м из положения стоя. Полиатлон активно используется в системе физического воспитания студентов как система тестирования и как средство развития физических качеств. Занятия полиатлоном способствуют разностороннему развитию физической подготовленности.

В современном полиатлоне существует 3 типа спортсменов по типологическим особенностям реализации максимальных индивидуальных возможностей. Первый тип – спортсмены-универсалы, которые ровно выступают во всех видах полиатлона и, как правило, становятся победителями чемпионатов мира и России.

Второй тип – полиатлонисты с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, показывающие высокие спортивные результаты в беге на короткие дистанции, метании спортивного снаряда (гранаты) на дальность, в плавании и средние результаты в пулевой стрельбе и беге на 3000 м.

Третий тип – спортсмены, показывающие высокие результаты в плавании, в беге на 3000 м, пулевой стрельбе и средние результаты в беге на 100 м и метании гранаты. Исследования показывают, что принадлежность к тому или иному типу зависит от соотношения быстрых и медленных мышечных волокон, уровня физической работоспособности, абсолютного и относительного уровней максимального потребления кислорода.

С ростом спортивного мастерства наблюдается стремление полиатлонистов к универсализации, которая заключается в выравнивании результатов за счет подтягивания отстающих видов. [1]

Современная система спортивной тренировки предусматривает разработку модельных характеристик соревновательной деятельности, на достижение которых ориентируется спортсмен. При этом необходимо отметить, что модельные характеристики соревновательной деятельности подвергаются обновлению в связи с ростом спортивных достижений. Наиболее важно определение уровня модельных характеристик в многоборных видах спорта, к которым относится современный полиатлон. Предложена система спортивной тренировки на этапе реализации максимальных достижений, которая позволяет раскрыть индивидуальные возможности спортсмена через достижение должных норм специальной физической подготовленности и физиологических показателей организма.

Бег является составной частью тренировки любого спортсмена.

В беге на выносливость основными качествами являются общая и специальная выносливость, а также высокий уровень силовой выносливости. Тренировочные и соревновательные нагрузки в этом виде многоборья вызывают наиболее существенные сдвиги в работе вегетативной системы организма. Для достижения высоких результатов существуют различные упражнения для развития определенных качеств у спортсмена.

#### **Упражнения для развития общей выносливости:**

1. Кроссовый бег в равномерном темпе – 10-30 мин. ЧСС – 130-140 уд./мин. Дыхание слегка возбуждено 20-25 раз/мин. 1 км. за 6-7 мин.

2. Кроссовый бег в переменном темпе – 10-25 мин. ЧСС – 140-160 уд./мин. во время ускорений, 110-120 уд./мин. во время медленного бега;

а) медленного бега в два раза больше, чем среднего;

б) объем медленного бега равен объему среднего бега;

в) медленного бега в два раза меньше, чем среднего.

Величина ускорений от 30 секунд до 2 минут. Максимальная сумма среднего бега 15 минут. Ускорения выполняются после медленного бега в течение 5-8 минут, такой же бег проводится после окончания серии.

3. Кондиционный кросс (бег с различной скоростью, чередуемый с общеразвивающими и специальными упражнениями) – 30-60 минут.

4. Повторный бег с постоянной скоростью. ЧСС до 160 уд./мин. Длительность 3-5 минут. Число повторений 2-3. 1 км. за 4 минуты 30 секунд – 4 минуты.

5. Кроссовый бег со скоростью выше средней 10-20 мин. ЧСС – 150-170 уд./мин. Дыхание значительно возбуждено 25-30 раз/мин. 1 км. – 3 минуты 50 секунд – 3 минуты 30 секунд.

6. Круговая тренировка по методу длительного непрерывного упр-жения. Целенаправленная, на строго определенной ЧСС.

**Упражнения для развития специальной выносливости:**

1. Переменный бег с постепенным сокращением интервалов медленного бега – 10-20 минут. Общий подъем переменного бега в полтора- два раза превосходит соревновательную дистанцию.

2. Фартлек («игра скоростей») – 30-60 минут с произвольной скоростью и длиной ускорений и интервалов тихого бега между ними. Часть ускорений можно заменить прыжковыми и беговыми упражнениями.

3. Повторный бег:

а) повторно-переменный ЧСС – 160-180 уд./мин. Интенсивность 75 – 85%. Объем медленного бега 75 – 50%, быстрого 25 – 50%. Время быстрого бега 8-20 секунд, медленного 5 – 1 минута. Интервал отдыха от 3-4 минут до 90-45 секунд. Число повторений 2-3, число серий 1-2;

б) повторно-интервальный ЧСС до 190 уд./мин. Длина отрезка 150-400 м. Число повторений 4-8. Продолжительность отдельной нагрузки 2 –3 минуты. Число повторений 2-3. Число серий 1-2. Отдых до ЧСС – 120 уд./мин.

4. Кроссовый бег с ускорением в конце дистанции.

5. Темповый кросс 5-15 минут с соревновательной скоростью.

6. Интервальный бег. Тренировочная дистанция разбивается на отрезки, например, 1000 м. на 500, 300 и 200 м. Каждый из отрезков пробегается с соревновательной (планируемой) скоростью или несколько выше. Интервал отдыха между пробежками постепенно сокращается. Величина первого отрезка может постепенно возрастать [3, с. 16].

Целью физической подготовки многоборца в беге на выносливости – увеличение МАМ (максимальной скорости бега) и скорости бега на уровне аэробного порога.

Средством достижения запланированных результатов являются физические упражнения. В практике подготовки легкоатлетов используется огромный выбор всевозможных упражнений, значительно различающихся по их ценности, поэтому основная задача тренера – выбрать такие средства подготовки, которые были бы наиболее эффективными при решении поставленных задач [2].

Таким образом, основной целью спортсмена-полиатлетиста заключается в выравнивании результатов за счет подтягивания отстаю-



щих видов. Для улучшения результатов в конкретном виде, в данном случае, в беге на выносливость, требуется включение в тренировку различных упражнений для развития общей и специальной выносливости.

### **Литература**

1. Гильмутдинов Т.С., Козлов В.А. Технология построения тренировки в летнем пятиборье полиатлона на этапе реализации максимальных достижений // Наука и спорт: современные тенденции. – 2017. – № 3 (16). – С. 85-91

2. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: Спорт АкадемПресс, 2001 – 104 с.

3. Уваров В.А. Полиатлон: Учеб. пособие для вузов. – М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1996 (Тип. изд-ва). – 79 с.: ил., табл.; 20 с.

## **КОЛИЧЕСТВЕННОЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРИ КОНКРЕТИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

*Миронова С.С.*

г. Тамбов, МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 1»

Прогнозирование – разработка прогнозов в спорте – форма конкретизации и предвидения перспектив развития того или иного процесса или явления, характерного для спортивной деятельности. Задача прогнозирования сводится к выявлению такого вероятного развития конкретного явления, которое в наибольшей степени соответствует научному знанию, отражает передовые тенденции, в результате, определяет процесс достижения заданного эффекта.

Прогнозирование тесно связано с управлением, поскольку обеспечивает достаточно обоснованные предпосылки для принятия управленческих решений как в сфере организации спорта, так и в сфере спортивной подготовки, соревновательной деятельности.

Для того, чтобы спрогнозировать что-либо в спортивной деятельности, необходимо изучить: настоящее состояние конкретного вида спорта, тенденции его развития и перспективы.

Спортивный отбор имеет свои особенности, главная из которых заключается в том, что обычно определяется пригодность к занятиям гимнастикой детей дошкольного возраста, организм которых интенсивно развивается. Поэтому для отбора важна не только диагностика

о соответствии природных задатков и способностей, но и объективный прогноз их развития, возможность на начальном этапе предвидеть те ведущие факторы, которые обеспечат высокий и стабильный результат. Особенностью спортивного отбора является необходимость осуществления поиска спортивно одарённых детей задолго до завершения в их организме биологических процессов роста и развития.

Одним из основных моментов, определяющих спортивные успехи ребенка, является обладание особенными морфологическими данными в сочетании с физическими и психическими способностями. Важным условием повышения результативности спортивного отбора на начальном этапе подготовки является учет современных тенденций и возможность ориентации на конкретные критерии достижения спортивного мастерства.

Одним из путей решения проблемы диагностики и отбора являются современные компьютерные программы, позволяющие на достаточно высоком научном уровне диагностировать врожденные особенности двигательной одаренности человека, а также повысить эффективность спортивного отбора за счет учета генетической предрасположенности занимающихся.

Дерматоглифические показатели и ряд других морфологических параметров человека являются высоконадежными генетическими маркерами. Это объясняется тем, что они имеют высокую степень наследуемости, хорошо выражены и полностью проявляются от поколения к поколению, мало зависят от внешней среды, не меняются в течение жизни человека.

Так если говорить о художественной гимнастике то, с помощью пальцевой дерматоглифики можно определить наличие координационных способностей с приоритетом к развитию выносливости и способности к ощущению относительного положения частей своего тела без зрительного контроля.

Спортивная генетика открывает большие перспективы развития спорта, так как она позволяет проводить отбор спортсменов, принимая во внимание их генетические характеристики и в соответствии с ними разрабатывать программы тренировок, отдыха, питания и прочих моментов. В России уже несколько спортивных федераций активно используют возможности спортивной генетики. Например, президент Всероссийской федерации художественной гимнастики Ирина Александровна Винер обязательно проводит ДНКтестирование для каждой спортсменки.

В связи с этим разработка методики отбора детей в группы начальной подготовки по художественной гимнастике является актуальной. Но так как мы с Вами будем говорить о прогнозировании в данном виде спорта в среднестатистической ДЮСШ. У нас нет специализированного оборудования для генетических исследований, компьютерных программ и тестов для изучения состава тела юных спортсменов. Мы будем исходить из моего опыта работы и собранных знаний за период обучения, сбора и изучения мной данной темы.

В процессе моей педагогической деятельности я выработала свою методику отбора детей, занимающихся художественной гимнастикой на начальном этапе спортивной подготовки. Перед собой я ставлю следующие задачи:

1) изучение требований к перспективности детей для занятий художественной гимнастикой, с учетом современных тенденций развития данного вида спорта;

2) разработка методики отбора детей для занятий художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки и экспериментально проверить эффективность методики спортивного отбора на начальном этапе спортивной подготовки детей 6–7 лет для занятий художественной гимнастикой.

С маленькими детьми работать сложно, потому что не все осваивают движения и достигают каких-то результатов. Необходимо отметить, что группы общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики, объединяющие детей 6–7 лет:

– с одной стороны созданы для тренерского состава в отборе для группы начальной подготовки из физически подготовленных детей;

– с другой стороны – они существуют для оздоровления детей, создания у них прочной базы двигательных навыков, позволяющих быть успешными в любом другом виде спорта.

Моя методика спортивного отбора на базовый уровень сложности подготовки в художественной гимнастике включает: оценка параметров телосложения и пропорциональности тела гимнасток в соответствии с критериями; оценка наследственности; оценка темперамента; тестирование и оценка физических качеств.

Пропорции тела в художественной гимнастике

Помимо роста, обращают внимание на пропорции. Самая важная пропорция это соотношение длины ног к длине всего тела. То есть, чем длиннее ноги, тем лучше. Поэтому гимнастки во всех упражнениях натягивают носок, тянут стопу от себя, это визуально удлиняет ноги.

подходе средняя нога получается на 4-6 см длиннее середины тела и составляет 52% от роста. У мужчин ноги длиннее, в среднем 58% от роста.

Вес в художественной гимнастике

Можно встретить соотношения других частей тела: бёдер, талии, шеи, запястий. Но как правило, на это совсем не обращают внимания, гимнастки международного уровня сидят на строгой диете и выглядят стройными. Скорее даже худыми. Вот таблица соотношения роста и веса гимнасток:

Дети часто копируют своих родителей внешне. Я говорю о фигуре, телосложении. Порой на кого-то из родителей или ближайших родственников похожи как две капли воды. И это все гены, переданные ребенку во время зачатия и его образования в утробе матери. Поэтому благодаря знаниям семейных особенностей можно рассчитать предполагаемый окончательный рост ребенка, а точнее уже взрослого человека. Так же зная историю хронических болезней в нескольких поколениях можно судить о здоровье ребенка.

Темперамент – это особенности поведения человека, которые заложены в психике от рождения. К ним относятся такие типы высшей нервной системы, как сила, уравновешенность, подвижность, возбудимость. С помощью этих факторов можно выявить определённые предрасположенности, а в последствии и вид спорта, который может вам понравиться.

Различают четыре типа темперамента: сангвиник, флегматик, меланхолик и холерик.

Сангвиник – сильный, подвижный, уравновешенный тип. Этот тип темперамента очень активный, подвижный и общительный человек. Эти люди однозначно экстраверты. Физические нагрузки будут действительно приносить ему удовольствие. Но сангвиники будут заниматься чем-либо только до того момента, пока есть мотивация. Не подходят монотонные виды спорта, но помогут воспитать в себе дисциплинированность. Такому типу темперамента подходят все виды аэробики, танцы, особенно в парах. Но лучше всего подойдут командные виды спорта: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, хоккей и другие. Очень хорошо подойдут этому типу активные виды спорта: бег, плавание, художественная гимнастика и большой теннис.

Специфика двигательной деятельности в художественной гимнастике обуславливает неодинаковые требования к развитию различных двигательных качеств. Исходя из моего опыта работы для тестирования физических качеств занимающихся, я выявила 6 основных упраж-

нений для групп начальной подготовки – на оценку гибкости, подвижности тазобедренных суставов, оценку скоростно-силовых способностей, вестибулярной устойчивости. Данную систему я выработала на основании изучения работ Винер И.А, Карпенко Л.А.; Карпенко Л.А., Румба О.Г.

Наибольшие результаты отмечаются в тестах, отражающих развитие гибкости. Это объясняется, тем, что данный возраст является сенситивным для развития этого качества

После тестирования и полноценной оценки спортивного потенциала будущих спортсменов наступает период моделирования тренировочного процесса.

Высокие требования, предъявляются к гимнасткам уже сегодня, необходимо реализовывать, начиная с первой ступени многолетней подготовки спортсмена. С первых дней необходимо формировать определенные качества: стиль, характерный для художественной гимнастики, музыкальность, чувство ритма, двигательную культуру, умение выполнять упражнения красиво и выразительно. В качестве средств выступают хореография, всевозможные музыкальные и ритмические игры и эстафеты, общеразвивающие упражнения специального назначения.

Согласно установкам педагогической психологии и спортивной педагогики, моделирование деятельности как метод организации учебного процесса составляет основу рационализации и повышения эффективности (совершенствования) тех методов и средств, которые необходимы для обучения и воспитания в спорте.

Моделирование деятельности – это процесс мысленного созидания («проигрывания») будущей деятельности в предполагаемых условиях.

Специфика моделирования заключается в том, что между субъектом (спортсменом) и объектом (изучаемой ситуацией) стоит промежуточное звено – модель. Метод моделирования, как элемент научного познания, представляет собой воспроизведение формы или некоторых свойств предметов (явлений) с целью их изучения или повторения (воспроизведения).

В настоящее время метод моделирования рассматривается как основной инструмент в изучении сложных психофизиологических систем с целью управлять ими.

Все подразделяют все модели на три типа:

- 1) физические вещественные;
- 2) вещественно-математические;
- 3) логико-математические.

К первому типу (физические вещественные) относятся модели, имеющие физическую, химическую или биологическую природу, сходную с природой изучаемого явления, и сохраняющие, как правило, геометрическое подобие оригиналу, отличающиеся от него лишь размерами и скоростью течения исследуемых явлений и т.п. Например, в гимнастике – создание шарнирных моделей гимнастов.

Ко второму типу относятся модели, имеющие отличную от прототипа физическую, химическую или биологическую природу, но допускающие одинаковое с оригиналом математическое описание. Сюда следует отнести:

- 1) модели требований к идеальному спортсмену;
- 2) моделирование соревновательных условий;
- 3) применение на тренировках технических средств обучения;
- 4) разработки новых схем планирования учебно-тренировочного процесса.

К третьему типу относятся модели, конструируемые из знаков. В этих моделях физическая, химическая или биологическая характеристика прототипа и модели уже не играет никакой роли.

В моделях третьего типа важны только чисто логические и математические свойства, эти модели абстрактные. В спорте к данному типу относятся корреляционные, регрессионные и факторные модели:

- 1) роста спортивных результатов;
- 2) уровня тренированности;
- 3) структуры физического (технического) мастерства;
- 4) степени надежности соревновательной деятельности спортсмена и др.

Следующим этапом я считаю правильное планирование.

Планирование как функция управления – это определение целей и задач, а также наиболее эффективных путей их достижения.

Планирование в процессе подготовки спортсменов – это разработка и создание на основе закономерностей построения тренировки системы планов, рассчитанных на различные временные интервалы, в ходе которых реализуется весь комплекс взаимосвязанных целей.

В совокупности все вышесказанное помогает мне достичь определенных результатов, которые я изначально планирую осуществить по средствам применения данного прогнозирования и моделирования при конкретизации спортивно-подготовительных целей в моем виде спорта. Результаты, которые мы планируем и достигаем:

- сдача контрольно-переводных нормативов

- отбор на соревнования муниципального, регионального и меж-регионального уровней
- выполнение спортивных разрядов
- успешная соревновательная деятельность
- отбор в сборную команду Тамбовской области по художественной гимнастике

Диаграмма 1

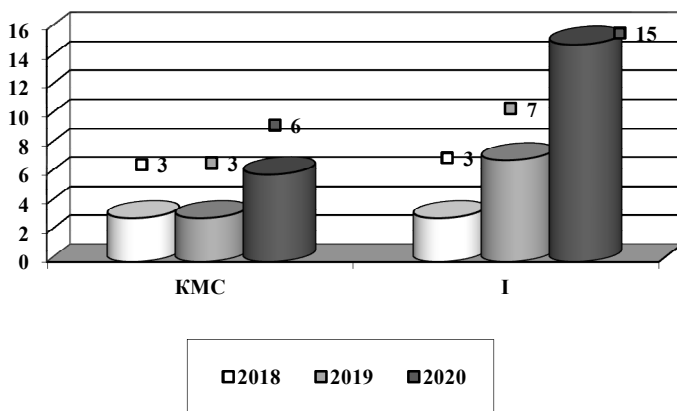
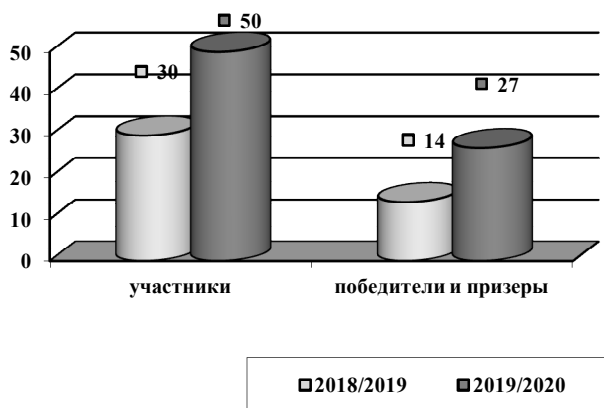


Диаграмма 2



Так на диаграмме 1 мы, наглядным образом, видим что, динамика присвоения разрядов I спортивного и КМС за три года значительно возросла.

На диаграмме 2, мы можем увидеть участие моих воспитанниц и результативность соревнований в динамике за два года. За этот период увеличилось количество участников и также количество призеров почти в два раза.

Так же явным показателем успешной педагогической деятельности является высокий процент сохранности контингента у меня в группах. Поэтому считаю возможным применение в группах начальной подготовки данного прогнозирования и моделирования при конкретизации спортивно-подготовительных целей в художественной гимнастике.

Таким образом можно с уверенностью сказать, что моя методика прогнозирования и моделирования при конкретизации спортивно-подготовительных целей в художественной гимнастике работает и дает хорошие результаты.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

*Мукина Е.Ю., Мукина А.С.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Оптимизация процесса обучения детей с задержкой психического развития (ЗПР) является одной из актуальных проблем, что обусловлено значительной распространенностью этого вида дизонтогенеза и большой индивидуальной вариабельностью их проявлений.

При работе с такими детьми необходимо учитывать индивидуальные особенности, так как каждый воспринимает материал по – своему: один лучше запоминает услышанное, другой – увиденное, третий – проигранное. Следует так же отметить, что важно не однократное повторение излагаемого материала, иногда даже в одной той же интерпретации.

Работа с детьми с ЗПР должна быть динамичной, эмоционально-приятной, не утомительной и разнообразной. А это объективно подталкивает к поискам как традиционных так и не традиционных приемов в оздоровительно-коррекционной работе с детьми.



Для детей с ЗПР характерно наличие патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. На занятиях по физической культуре у детей данной категории выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал.

Наряду с особенностями, обусловленными состоянием психики, у детей с ЗПР имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Кроме того, дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко утомляет его, и необходимо длительное время для его восстановления. Они не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями. Без специальных подготовительных упражнений и направленных на обучение дыханию занятий дети не могут научиться правильно дышать, их дыхание остается неглубоким, неустойчивым, и мышечная работа резко на нем отражается. Вместе с тем задержка или затруднение дыхания при физической работе вызывает у детей гипоксию (недостаточное насыщение крови кислородом). Поэтому важно помнить, что только при правильном согласовании дыхания с движениями можно упражняться в выносливости к длительной физической нагрузке.

При ходьбе и беге дети излишне напрягают мышцы тела, чрезмерно размахивают руками, недостаточно координируют движения рук и ног. Недостатки в координации движений наблюдаются и в прыжках. Они долго не могут научиться прыгать на одной ноге, перепрыгивать с места на место на двух ногах и т. п. Прыжки вызывают у школьников с ЗПР чрезмерное напряжение и сосредоточенность.

У детей данной категории наблюдается ярко выраженная недостаточность статической координации. Они испытывают большие затруднения в принятии определенной позы, не могут выдержать ее более 1-2 с. Во время удержания позы они качаются, падают, сходят с места и т.п. У них наблюдается общая напряженность мышц.

Занятия по физическому развитию с подростком с ЗПР необходимо проводить в первой половине дня два раза в неделю.

Кроме традиционных задач по физическому развитию, в рамках занятия стараемся реализовать и специальные коррекционно-развивающие задачи: моторной памяти, способности к восприятию и передаче движений (серии движений), совершенствование ориентировки в пространстве и т.д. Предлагаются упражнения, требующие выполнения движений по условному сигналу (знаку или слову).

На занятиях коррекция психомоторной сферы детей с ЗПР осуществляется с помощью следующих упражнений: 1) кинезиологических; 2) имитационных; 3) танцевально-двигательных; 4) релаксационных и дыхательных.

В структуре физкультурного занятия специальные упражнения могут включаться в одну из его частей либо составлять основное его содержание.

Огромное значение в работе по физическому воспитанию детей с задержкой психического развития имеет индивидуальный подход. В процессе использования всех форм работы учитываются особенности двигательных нарушений, поскольку у детей одного возраста уровень развития может быть различным. Высокой эффективности работы по физическому воспитанию детей с ЗПР способствует эмоциональная насыщенность занятий. Использование игровых упражнений и подвижных игр способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание. Они благоприятствуют умственному развитию, в частности совершенствованию внимания, восприятия, памяти, речи и т.д.

При разучивании новых движений используются не только показ движения, но и совместное его выполнение с ребенком, при этом выполняемые действия сопровождаются словесным объяснением. Словесную инструкцию используем лишь тогда, когда дети уже владеют движениями, могут их самостоятельно выполнить, хотя сначала предварительно целесообразно демонстрируем детям каждое называемое действие. Также обязательно используем методы поощрения, а также страховки детей при выполнении основных движений: лазании по гимнастической стенке, ходьбе по скамейке и др. А также для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей во время занятий используем релаксационные тренировки.

В ходе индивидуальных занятий применялись упражнения на коррекцию лазания и перелезания. Лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствие все эти упражнения имеют

прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезание корригируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.

Во время проведения оздоровительно-коррекционных занятий использовались подготовительные упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом.

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым.

Для детей с ЗПР характерно неритмичное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Чем раньше ребенок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

В ходе оздоровительно-коррекционной работы с детьми ЗПР необходимо соблюдать принцип оптимальности педагогических воздействий, что означает, прежде всего, оптимальную меру воздействия физической нагрузки на организм, стимуляцию адаптационных и компенсаторных процессов. В качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности, объему, интенсивности, методам организации. Важно, чтобы психофизическая нагрузка не превышала допустимых величин и соответствовала оптимальным реакциям.

На физкультурном занятии необходимо придерживаться определенных правил взаимодействия с детьми («не замечать», если ребенок поначалу что-то делает неправильно, обращая внимание на то, что у него получается; радоваться с ним каждому успеху; рассказывать при ребенке о его достижениях другим). Таким образом, создание на

занятиях атмосферу доверия и сотрудничества, является основой для достижения положительного результата в оздоровительно-коррекционно деятельности.

Таким образом, в ходе оздоровительно-коррекционной работы с детьми ЗПР выявлены особенности, при которой необходимо соблюдать принцип оптимальности педагогических воздействий, что означает, прежде всего, оптимальную меру воздействия физической нагрузки на организм, стимуляцию адаптационных и компенсаторных процессов. В качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности, объему, интенсивности, методам организации. Важно, чтобы психофизическая нагрузка не превышала допустимых величин и соответствовала оптимальным реакциям.

### **Литература**

1. Власова Т.А. Дети с задержкой психического развития. – Москва, 1985.

2. Калина Т.В. (Соловьева Т.В.), Умнякова Н.Л., Хиленко Н.Е., Чугина Е.А., Кузьмичева Н.А., Шишина Л.Н. Особенности содержания занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими речевую патологию // Актуальные научно-педагогические проблемы физической культуры: Научное издание Балтийской педагогической академии. Вып. 47. – Т. I. – 2002. – С. 24-25 (0,2/0,1 п. л.).

3. Обучение детей с задержкой психического развития./ Под ред. В.И. Лубовского. – Смоленск, 1994. – 128 с.

4. Ульenkova У.В. Проблемы изучения и коррекции психического развития у детей // Хрестоматия. Дети с нарушениями развития / Сост. В.М. Астапов. – Москва: Международная педагогическая академия, 1995. – С. 93-102.

## **КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ЛФК**

*Мукина Е.Ю., Мукина А.С.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

В процессе морфологического развития период жизни человека от шести лет является самым ответственным в формировании правильной осанки. В стадии активного роста у детей шести и подростков двенадцати-четырнадцати лет могут появиться дефекты осанки.

На рост, развитие, укрепление здоровья и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, условия, в которых развивается ребенок.

Отрицательное влияние на формирование осанки в данном возрасте оказывают вредные привычки, возникающие еще в раннем детстве, а также приобретенные в школьном возрасте, разные положения тела при занятиях, неправильное положение во время сна. Особенно портит осанку неправильная поза при письме и чтении. В последнее время большую популярность у детей приобретают компьютерные игры. Одной из причин нарушения осанки также может быть неправильная поза при нахождении ребёнка за компьютером.

Кроме указанных причин, ухудшают осанку при слабой мускулатуре привычки стоять на одной ноге, читать лежа ни боку, носить в одной и той же руке тяжести.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышечная система ребёнка укрепляется, что предупреждает формирование неправильной осанки. Под влиянием специальных физических упражнений позвоночник делается более подвижным, устраняются дефекты физиологической кривизны, укрепляются мышцы спины и грудной клетки, создаётся мышечный корсет, который удерживает позвоночник в правильном положении.

Исследование проводилось на базе оздоровительно-реабилитационном центре «Параллель» г. Тамбова

В результате проведенного скрининга в исследование было включено 14 детей в возрасте 6-7 лет.

Отбор детей проводился на основе обследования с анализом жалоб, данных анамнеза, дополнительных методов обследования. Принимали во внимание возраст, пол. При сборе анамнеза учитывалась длительность заболевания, факторы риска.

Дошкольники составили две группы:

В первую – экспериментальную группу отобраны 7 человек с признаками нарушения осанки, из них 3 мальчика и 4 девочки. В экспериментальной группе осуществлялись четырёхразовые занятия в неделю продолжительностью 30-40 минут каждое в течении 2-х месяцев, направленные на коррекцию осанки. Вторую – контрольную группу составили здоровые дети, из них также 3 мальчика и 4 девочки. Контрольную группу составили дети, с которыми не проводились профилактические занятия физическими упражнениями для коррекции осанки.

Весь комплекс оздоровительных занятий включали в себя необходимый минимум упражнений: упражнения на развитие координации

движений, работу с большими гимнастическими мячами, мячами – прыгунами, массажными мячами.

Наряду с основными корригирующими упражнениями в комплексы лечебной гимнастики включались упражнения прикладного характера: ползание, ходьба, бег, прыжки, метание. Эти упражнения использовались как общеукрепляющие, а также для ликвидации отставания психомоторного развития путем повышения ДА и эмоционального тонуса на занятиях лечебной физкультурой.

Занятия строились следующим образом:

1. Вводная часть (разминка). Основу составляют динамические упражнения;
2. Основная часть. Основу составляют статические упражнения;
3. Заключительная часть. Основу составляют динамические упражнения.

Основными принципами занятий являлись:

1. Принцип систематичности – заключается в непрерывности и планомерности использования любых средств адаптивной физической культуры в течение курса занятий. Этот принцип обеспечивается регулярностью проведения занятий, стимулируются компенсаторные реакции.

2. Принцип от простого к сложному – заключается в постоянном усложнении требований, предъявляемых к детскому организму, в процессе проведения занятий АФК.

3. Принцип постоянного повышения требований необходим для обеспечения адаптации организма ребёнка к физическим нагрузкам. С этой целью в содержание занятий включаются постепенно более сложные виды упражнений и увеличивается объём и интенсивность физической нагрузки.

4. Принцип индивидуального подхода. Необходимо учитывать степень развития больного ребёнка, степень отставания или опережения функциональных возрастных показателей (учитываются особенности течения заболевания) наличие и отсутствие осложнений.

5. Принцип доступности. Все средства адаптивной физической культуры должны быть доступны. Как по своей структуре, так и по уровню физической нагрузки. Это определяется соответствием физических упражнений, уровнем психомоторного развития, состоянием здоровья, предшествующему двигательному опыту, физической подготовленности и соответствию двигательного аппарата ребёнка.

6. Принцип учёта возрастного развития движения. Необходимо строить коррекционное воздействие так, чтобы оно соответствовало основным линиям развития в данный возрастной период, опиралось на свойственные данному возрасту особенности и достижения.

7. Сочетание общего и специального воздействия в процессе Составной частью занятий являлись физические упражнения.

Задача этих упражнений:

1. Повышение общего тонуса организма, укрепление ослабленных мышц ног, увеличение их силовой выносливости создание крепкого мышечного корсета.

2. Формирование правильной осанки и нормального положения частей тела, обеспечение параллельности линий плечевого и тазового поясов, уменьшение косоного стояния таза, устранение асимметрии углов лопаток, дифференцированное воздействие на мышцы в области выпуклости и вогнутости искривления в грудном и поясничном отделах.

3. Воздействие на позвоночник с целью разгрузки, вытяжения и мобилизации, коррекции позвоночника и обратное вращение (деторсия) позвонков при наличии признаков торсии.

4. Тренировка координации движений и равновесия (балансирование), развитие мышечно-суставного чувства, и контроля за «пространственной схемой тела», обучение активной коррекции отклонений туловища и верхних конечностей, обучение активной коррекции походки.

5. Улучшение кровообращения и трофики в мышцах, позвоночнике, грудной клетке, органах грудной и брюшной полостей.

6. Укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика его нарушений.

В своей работе мы использовали и чередовали 2 комплекса упражнений:

1. Комплекс упражнений в основе которого лежат физические упражнения и упражнения с различными предметами:

- легкий эластичный индивидуальный коврик и палочку
- мяч диаметром 45-60 см.
- коврик под ноги массажный.
- массажный мяч
- воздушный шар.

Комплекс упражнений представлен в таблице 2.

2. Комплекс упражнений в основе которого лежит оздоровительная гимнастика с использованием гимнастических мячей.

Комплекс упражнений представлен в таблице 3.

Занятия строились следующим образом:

в процессе занятий проводилась диагностика подвижности позвоночника и силовой выносливости мышц-разгибателей спины и брюшного пресса, которая оценивались по следующей шкале:

**Оценка подвижности позвоночника назад**

- Норма (Н) – 9-10 см
- Ограничение подвижности (-) – менее 6 см

**Силовая выносливость мышц-разгибателей спины**

- Норма (Н) – 1 – 2 мин.
- Отклонение (-) – менее 1 мин.

**Силовая выносливость мышц брюшного пресса**

- Норма (Н) – 15 -20 раз.
- Отклонение (-) – менее 15 раз.

Результаты диагностики представлены в таблице 1

Таким образом, результаты контрольной и экспериментальной групп, имеют различную степень выраженности нарушения осанки.

*Таблица 1*

**Первичная диагностика подвижности позвоночника и силовой выносливости мышц-разгибателей спины и брюшного пресса в контрольной и экспериментальной группах**

Испытуемый	Подвижность позвоночника назад	Силовая выносливость мышц – разгибателей спины	Силовая выносливость мышц брюшного пресса	Подвижность позвоночника назад	Силовая выносливость мышц – разгибателей спины	Силовая выносливость мышц брюшного пресса
Экспериментальная группа				Контрольная группа		
1.	7,8 см -	50 с -	14 раз -	Н	Н	Н
2.	9 см Н	50 с -	15 раз -	Н	Н	Н
3.	7 см -	40 с -	8 раз -	Н	Н	Н
4.	10 см Н	55 с -	10 раз -	Н	Н	Н
5.	6,5 см -	1 мин Н	18 раз Н	Н	Н	Н
6.	7,5 см -	40 с -	5 раз -	Н	Н	Н
7.	7 см -	1мин Н	19 раз Н	Н	Н	Н
Среднее значение	Норма 28% Ограничение 72%	Норма 28% Отклонение 72%	Норма 28% Отклонение 72%	Н – 100% (7 чел.)	Н – 100% (7 чел.)	Н – 100% (7 чел.)



После проведения оздоровительных занятий, направленных на коррекцию позвоночника, мы провели повторное обследование детей, имевших нарушение осанки для сравнения всех количественных показателей и оценки эффективности оздоровительных занятий.

Результаты повторной диагностики подвижности позвоночника и силовой выносливости мышц-разгибателей спины и брюшного пресса представлены в таблице 2.

Анализируя данные исследования, мы получили следующие результаты – у 28% детей нормализовались результаты, а у 72% наблюдалось улучшение. После проведения коррекции осанки процентный уровень у детей с нарушенной осанкой снизился на 30%.

*Таблица 2*

**Повторная диагностика подвижности позвоночника и силовой выносливости мышц-разгибателей спины и брюшного пресса в экспериментальной группе**

Испытуемый	Подвижность позвоночника назад	Силовая выносливость мышц-разгибателей спины	Силовая выносливость мышц брюшного пресса	Подвижность позвоночника назад	Силовая выносливость мышц-разгибателей спины	Силовая выносливость мышц брюшного пресса
	До эксперимента			После эксперимента		
1.	7,8 см -	50 с -	14 раз -	8 см -	1 мин Н	18 раз Н
2.	9 см Н	50 с -	15 раз -	9,5 см Н	1,5 мин Н	16 раз Н
3.	7 см -	40 с -	8 раз -	7,5 см -	50 с -	8 раз -
4.	10с м Н	55 с -	10 раз -	9 см Н	55 с -	10 раз -
5.	6,5 см -	1 мин Н	18 раз Н	9 см Н	1,5 мин Н	17 раз Н
6	7,5 см -	45 с -	5 раз -	7,5 см	50 с -	4 раза -
7.	7 см -	1 мин Н	19 раз Н	9,5 см Н	1 мин Н	20 раз Н
Среднее значение	Норма 28% Ограничение 72%	Норма 28% Отклонение 72%	Норма 28% Отклонение 72%	Норма 60% Ограничение 40%	Норма 60% Ограничение 40%	Норма 60% Ограничение 40%

Необходимо отметить, направленность занятий разработана для использования в педагогических и оздоровительных учреждениях, а также в домашних условиях. В связи с этим при разработке комплекса упражнений предусматривались их взаимодополняемость и взаимозаменяемость. Это дает возможность независимо от материальной ба-

зы использовать комплекс средств воздействия, эффективно решая основные оздоровительные задачи, а также осуществлять профилактику и функциональную коррекцию формирующихся деформаций при прогрессировании заболевания.

### Литература

1. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: ФиС, 1989.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. – М.: «Гэотар-мед», 2002.
3. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. – Л.: Медицина, 1988. – 143 с.
4. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В. Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие. – Мн.: Книжный Дом, 2004. – 320 с.
5. Потапчук А.А. Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Санкт-Петербург: «Речь», 2001.
6. Сидоров С.П. Различные нарушения осанки у детей и подростков и занятия физкультурой и спортом. Москва, 2005
7. Спирин В.К., Городничев Р.М. Развитие теории оздоровительной физической культуры индивидуальной направленности для детей разного возраста // Матер. V Российского национального конгресса с международным участием. – СПб., 2000. С. 208-209.

## ДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ В САМБО

*Муратова Э.Э., Мухайкина М.С., Костина Ю.В.*

г. Тамбов МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»

Проблема диагностики спортивной предрасположенности относится к числу наиболее сложных и требует комплексного подхода к её решению. Комплексность изучения предполагает, что антропометрические, физиологические, психологические, педагогические и иные методы и критерии изучения предрасположенности к достижению значимых результатов в том или ином виде спорта будут использоваться в сочетании друг с другом.

Традиционно выделяют три типа подходов к диагностике спортивной предрасположенности: 1) избирательные, преимущественно

биодиагностические; 2) психодиагностические (включая личностно-оценочные) и 3) спортивно-интегративные.

Биодиагностические – это морфометрические подходы, учитывающие изменения отдельных показателей строения тела и позволяющие прогнозировать эти изменения; и функционально-биодиагностические подходы, основывающиеся на измерении отдельных показателей биологических функций организма и прогнозировании их возможных изменений. Взятые в комплексе данные подходы весьма полезны для диагностики спортивной предрасположенности юных спортсменов, однако не могут являться исчерпывающим, без учета результатов психодиагностических и спортивно-интегративных исследований.

Психодиагностические методики направлены, с одной стороны, на изучение таких функций и процессов как ощущения, восприятие, память, мышление, сенсомоторные реакции, психорегуляторные проявления в спортивной деятельности; с другой – на изучение свойств личности, её направленности, темперамента, черт характера, уровня притязаний.

Спортивно-интегративные подходы – это прежде всего подходы, включающие тестирование в контрольных упражнениях, системный анализ динамики спортивных результатов, сравнительный анализ динамики основных тренировочных нагрузок и результирующих показателей, составление сводных характеристик спортсмена. На этапе спортивной ориентации, предшествующем этапу спортивной специализации, в рамках данного диагностического подхода следует использовать широкий комплекс тестовых упражнений, которые позволяют составить разностороннее представление о юном спортсмене.

Рассмотрим, что можно сделать для реализации указанных подходов применительно к такому виду спорта, как самбо.

Изучение спортивной предрасположенности при реализации программы «Самбо» мы начинаем уже на этапе, который до последнего времени было принято называть спортивно-оздоровительным, где, как правило, обучаются дети в возрасте 7-9 лет. Специально организованная диагностика и деятельность, направленная на развитие принципиально значимых физических качеств в рамках дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности, обеспечивают возможность правильной спортивной ориентации и последующей специализации учащихся.

Общеизвестно, что в процессе противоборства самбистам необходимо проявлять быстроту реагирования, способность к переключению, координацию передвижений, совершать атакующие действия с учетом действий соперника. Помимо, этого важно обладать мягкостью и точ-

ностью движений, успешно выполнять двигательные действия в скоростно-силовом режиме. Дополнительными требованиями к самбистам являются: сила рук, выносливость. Достижение же максимально возможного спортивного результата в оптимальный период времени во многом определяется способностью к быстрой тренируемости, что в свою очередь зависит и от морфофункциональных особенностей самбиста, и от особенностей личности, и, конечно же, от уровня физической подготовленности.

Отталкиваясь от комплекса общетестовых упражнений по В.П. Филину, мы разработали систему нормативов, позволяющих оценить развитие у детей необходимых в самбо двигательных качеств и морфофункциональных показателей, где в первую очередь обращали внимание на показатели развития силы, быстроты, силовой выносливости, координации, вестибулярной устойчивости, имеющие значительное влияние на результаты в самбо.

Развитие двигательных качеств и способностей мы оценивали исходя из роста индивидуальных показателей относительно предшествующих результатов с учетом соответствия установленным возрастным нормативам.

Для оценки морфофункциональных показателей мы использовали индексы двигательного развития, крепости телосложения, пропорциональности телосложения, стройности, данные показатели имеют достаточное, но не определяющее значения для выбора спортивной специализации. Однако игнорировать их при комплексной диагностике спортивной предрасположенности нельзя.

Индекс двигательного развития вычислялся по формуле:

$$\frac{\text{длина прыжка с места (см)}}{\text{рост испытуемого (см)}} = \text{индекс двигательного развития}$$

где оценка отлично, хорошо или удовлетворительно выставлялась, исходя из показателей, представленных в таблице 1

*Таблица 1*

**Показатели индекса двигательного развития**

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно
Мальчики	1,5	1,3	1,1
Девочки	1,3	1,1	1,0

В случае, когда испытуемый не достигал указанных числовых показателей, выставлялась оценка неудовлетворительно

Индекс крепости телосложения исчислялся по формуле:

$$\begin{aligned} \text{длина тела} - (\text{вес тела} + \text{окружность грудной клетки}) \\ = \text{индекс крепости телосложения} \end{aligned}$$

Таблица 2

### Показатели индекса крепости телосложения

Телосложение	слабое	среднее	хорошее	крепкое
Оценка	26 и более	21-25	16-20	11-15

Для определения индекса пропорциональности телосложения мы использовали соотношение:

$$\frac{\text{окружность талии (см)}}{\text{окружность груди (см)}} \cdot 100 = \text{индекс пропорциональности телосложения}$$

Таблица 3

### Показатели индекса пропорциональности телосложения

Пропорциональность телосложения	ниже среднего	средняя	хорошая
Мальчики	85	83	80
Девочки	87	85	82

Индекс стройности вычислялся соотношением:

$$\frac{\text{окружность талии (см)}}{\text{длина тела (см)}} \cdot 100 = \text{индекс стройности}$$

Таблица 4

### Показатели индекса стройности

Стройность	неудовлетворительная	удовлетворительная	хорошая
Мальчики	56	50	45
Девочки	48	45	40

Контрольные мероприятия мы проводим три раза в год (в октябре, январе и мае) и фиксируем в протоколах. С учетом полученных данных вносим коррективы в образовательную деятельность для обеспечения рационального двигательного режима и адекватной возрасту физической нагрузки.

Основу образовательной деятельности с юными самбистами составили общая физическая подготовка, направленная на развитие значимых для самбо двигательных качеств и способностей, улучшение морфофункциональных показателей, освоение «Школы движений в самбо», укрепление физического и психического здоровья детей.

Целью занятий было достижение уровней развития отдельных показателей «выше среднего» и «высокий» и подготовка рекомендаций для дальнейшей спортивной специализации учащихся.

В результате реализованных тренировочных мероприятий мы зафиксировали рост показателей развития двигательных физических качеств и способностей у всех освоивших программу детей. Особенно выросли показатели силы, быстроты, силовой выносливости, координации, что является принципиально значимым для последующей спортивной специализации в самбо.

В результате осуществленных диагностических мероприятий было установлено, что 13,3% (2 человека) продемонстрировали выраженные способности к единоборствам, в частности к самбо. 40% – достаточные; 40,7% на этапе первичного тестирования не продемонстрировали предрасположенности к данному виду единоборств. Однако среди этих детей мы выделили двоих учащихся (т.е. 28,6%), которые отличались трудолюбием, исполнительностью и дисциплинированностью, выражали большую заинтересованность занятиями, что при соответствующей работе может обеспечить раскрытие потенциала в области борьбы самбо.

Хотелось бы еще раз обратить внимание на то, что для определения самбистов, потенциально способных к высоким спортивным достижениям, важен не исходный уровень подготовленности, а темпы ее прироста. Именно этот учитывали мы, когда оценивали эффективность работы с начинающими спортсменами по росту индивидуальных показателей.

В итоге были разработаны рекомендации по дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, кроме того, были определены возможные направления спортивной специализации, что открывает для детей возможность пробовать себя в различных видах деятельности. Из тех, кто потенциально предрасположен к занятиям самбо (та-

ковых оказалось 53% (8 из 15 человек), чуть более половины группы (63% или 5 человек) занимаются успешно: показывают высокие результаты физической подготовленности, выполняют спортивные ряды, результативно выступают на муниципальных и региональных соревнованиях.

Современные тенденции спортивных достижений и спортивной диагностики, с нашей точки зрения, должны исключить постановку «диагнозов» – «способен – не способен». Следует помнить, что процесс диагностики спортивной предрасположенности касается ребенка, желающего заниматься спортом, поэтому следует исключить моменты, которые могли бы унизить его достоинство, оттолкнуть от проявления двигательной активности.

К сожалению, мы не имеем возможности аппаратной диагностики, ограничены наши возможности и в использовании программных диагностических продуктов, в спортивных школах нет квалифицированных психологов, которые могли бы обеспечить психолого-педагогическое сопровождения диагностики и мониторинга процессов становления и развития личности. Однако и то, что в наших силах позволяет дать детям и родителям общие рекомендации по дальнейшей спортивной специализации и обеспечить качественное образование в области физической культуры и спорта, ориентируя детей как на физическое совершенствование и развитие, так и на достижение высоких спортивных результатов.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА**

*Мусинская Н.П.*

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 1»

Самая распространённая сфера социальной активности в современной жизни человечества – спорт. По мнению теоретиков, он включает в себя гуманистические функции, благородное духовное содержание.

Но современный спорт, в своем развитии имеет и ряд негативных тенденций. Основная негативная черта большого спорта, по мнению докторов, постоянное стремление к росту спортивных результатов. Уровень рекордов сегодня давно превысил возможности человеческого организма, и новые достижения могут быть реализованы либо за

счет увеличения тренировочных нагрузок, либо применения допинговых препаратов. Оба эти пути опасны для здоровья спортсменов.

Появление новых технических элементов, новых видов спорта, сопровождающихся высоким риском для здоровья и жизни спортсменов, вовлечение в спорт высоких достижений детей и подростков, расширение диапазона женских видов спорта всё это – негативные черты современного спорта.

Особенности влияния экстремальных факторов на организм человека всегда связаны с необходимостью максимальной мобилизации функциональных резервов организма.

Адаптация к экстремальным воздействиям, в том числе и характерным для спорта высоких достижений, всегда сопровождается выраженной "платой" за адаптацию. Компенсаторные механизмы, проявляющиеся в этих случаях, нередко формируются за счет резервов структуры и функции органов и систем, напрямую не связанных с достижением конечного результата. Многие функциональные показатели у спортсменов высокого класса выходят за пределы статистической нормы.

Таким образом, "абсолютное" здоровье, как критерий допуска спортсмена к участию в учебно-тренировочном процессе и соревнованиям – идеал, недостижимый в условиях нагрузок в современном профессиональном и олимпийском спорте.

Следовательно, для спортсмена "нормально" иметь отклонения от "нормы", характеризующей здоровье.

Какая же модель здоровья спортсмена может и должна использоваться в практике спортивной медицины?

Существуют основные современные концепции здоровья.

Здоровье в отличие от болезни может характеризоваться различными моделями. Наиболее распространенная в медицине модель основана на альтернативе "здоров – болен". Если врач не выявляет при обследовании пациента признаков патологического процесса, а все клинико-физиологические показатели находятся в пределах нормы, то он методом исключения делает вывод о том, что его пациент здоров. Недостатки этой модели очевидны: подобный подход не раскрывает сущности здоровья, а начальные формы патологического процесса могут еще и не проявиться.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье, как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или его дефектов.



В последние годы мощное развитие получило такое научное направление, как валеология – учение о здоровье. Валеология, говорит о необходимости характеристики здоровья по прямым показателям с использованием количественных критериев, здоровье определяется как динамическое состояние организма и личности, способствующее выполнению индивидом биологических и социальных функций. Чем выше эта способность, тем выше уровень здоровья, и наоборот.

Основными биологическими функциями живой системы является жизнеспособность и репродуктивная функция, а так же социальная – это соответствие характеристик индивида конкретному микросоциуму, способность к обучению, выполнению своих профессиональных обязанностей.

Наиболее информативным критерием здоровья для не спортсменов является критерий жизнеспособности, характеризуемый мощностью и эффективностью аэробного энергообразования. Именно этот критерий является наиболее информативным. Но данный подход неприемлем для оценки здоровья спортсменов из-за существенных отличий в структуре энергетического метаболизма, зависящей от направленности тренировки. Следовательно, приходится использовать другой критерий здоровья – успешность выполнения социальной функции, выраженной в показателях профессиональной деятельности.

Из этого следует, что главным критерием здоровья спортсмена является его спортивный результат. Если результат улучшается или по крайней мере сохраняется на стабильном уровне, здоровье спортсмена не вызывает опасений. В то же время постоянное нахождение спортсмена на границе функциональных возможностей, предопределяет необходимость разработки нового раздела деятельности – прогнозирования здоровья атлета.

Современные знания позволяют определить 3 группы прогностических критериев:

1. Критерии, характеризующие степень экономизации функций организма. Чем выше проявления экономизации функций спортсменом в покое и при дозированных воздействиях, тем более совершенна деятельность функциональной системы, обеспечивающей спортивный результат. Снижение экономизации функций, выявленное при текущем врачебно-педагогическом контроле, – неблагоприятный прогностический признак.

2. Критерии, характеризующие некоторые особенности функции системы иммунитета.

3. Критерии, характеризующие характер биоритмов функций спортсмена. Наиболее доступным маркером ритма биологической функции является сердечный ритм. Для его анализа используется фрактальный анализ ЭКГ. Информация, полученная при фрактальном анализе ЭКГ, имеет количественный характер.

Требования к здоровью спортсмена, основанные на принципах нормологии, могут быть реализованы лишь на этапе отбора и начальной спортивной подготовки. По мере повышения уровня квалификации спортсмена у него, как правило, появляется все больше отклонений от "нормы", свидетельствуя о перестройке систем организма с вовлечением механизмов компенсации для достижения результата. В связи с этим большую роль призвано играть такое направление, как прогнозирование здоровья спортсмена.

### **Литература**

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Киев: Здоровье, 1998. – 247 с.
3. Безматерных Л.Э., Куликов В.П. Диагностическая эффективность методов количественной оценки индивидуального здоровья // Физиология человека, 1998, т. 24, № 3, с.79-85.
4. Дойзер Э. Здоровье спортсмена. – М.: ФиС, 1980. – 135 с.

## **СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ РОССИИ**

***Обухова М.В., Рязанцев И.С.***

г. Тамбов, МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 8»

В России, кроме международных спортивных праздников проводят и свои, ставшие уже традиционными, праздники.

В начале февраля проводится День зимних видов спорта в России. Этот праздник впервые провели в нашей стране в 2015 году. Праздник посвятили XXII зимним Олимпийским играм, которые проходили в Сочи и стали важным событием для всей нашей страны. Дата для празднования – 7 февраля была приурочена к годовщине открытия Сочинской Олимпиады. В последующие годы День зимних видов спорта в России проводится в первые выходные после 7 февраля.

Главная цель учреждения Дня зимних видов спорта – это не только дань уважения нашим профессиональным спортсменам, чьи успехи на Олимпиаде повысили интерес к спорту у многих, но и, конечно же, пропаганда здорового образа жизни среди всех слоев населения. Привлечение к занятиям физкультурой и спортом как можно большего числа людей, и в первую очередь – подрастающего поколения.

Хотя праздник для России и новый, но в его рамках во многих городах страны проводятся различные спортивные мероприятия. И прежде всего, это традиционные соревнования «Лыжня России» и различные состязания и представления на катках и ледовых площадках по зимним «дисциплинам» (фигурное катание, хоккей, конькобежный спорт).

Учредители нового спортивного праздника надеются, что День зимних видов спорта станет ещё одним любимым праздником в году для каждого «зимнего» спортсмена и любителя здорового отдыха.

Также в феврале проводится «Лыжня России» – самая массовая Всероссийская лыжная гонка, в которой принимают участие и любители, и профессионалы, – проводится ежегодно уже более 30 лет – с 1982 года. В большинстве регионов нашей страны ранее она проходила традиционно во второе воскресенье февраля.

Традиционно «Лыжня России» собирает поклонников одного из самых популярных и массовых видов спорта из более 70 субъектов страны. Цель данных соревнований – привлечение и взрослых, и молодежи к регулярным занятиям лыжным спортом и дальнейшее развитие и пропаганда физической культуры и спорта среди населения.

Массовость и популярность состязания не удивительны. Ведь лыжный спорт – это не только соревнования профессионалов. Эта дисциплина способна объединить сотни тысяч людей разных возрастов и профессий. Как правило, массовые забеги проходят на двух дистанциях – 5 и 10 километров, а в ряде регионов организуются и другие дополнительные дистанции. Принять участие в марафоне может любой желающий, способный стоять на лыжах. Но все участники проходят обязательную комиссию по допуску к старту. Для каждой категории участников подобраны соответствующие дистанции.

Помимо любителей, профессионалов и ветеранов спорта, участие в забеге принимают видные политические и государственные деятели, главы субъектов Российской Федерации, главы городов. И, конечно же, победителей этого массового марафона ждут традиционные медали, дипломы и памятные призы Министерства спорта Российской Федерации (одного из организаторов данного мероприятия). С каждым

годом «Лыжня России» становится все более значимым событием в спортивной жизни всей страны. Ведь подобного рода мероприятия способствуют повышению у людей интереса к занятиям физкультурой, здоровому и активному образу жизни.

День российского бокса отмечается ежегодно 22 июля. Впервые этот спортивный праздник отмечался в 2017 году. В этот день на главной площади России – Красной площади, прошли мероприятия, направленные на популяризацию этого вида спорта, имеющего славные традиции.

Также в рамках празднования первого Дня российского бокса и мероприятий исполкома АИВА была открыта Российская Академия бокса под эгидой АИВА на базе «ТЦСКР Озеро Круглое» – первый сертифицированный центр международного уровня в России, где обучаются и повышают квалификацию тренеры и судьи.

Подобные мероприятия проходят и в других российских городах, при непосредственном участии Федерации бокса России, и собирают тысячи зрителей. Тренировка по боксу в 2017 году установила мировой рекорд по числу участников, занесенный в Книгу рекордов Гиннеса.

Праздник советских и российских профессионалов и любителей парашютного спорта – День парашютиста – отмечается, пока неофициально, в нашей стране 26 июля. В этот день в 1930 году группа советских летчиков-парашютистов во главе с Б. Мухортовым и под руководством Л. Минова впервые совершила под Воронежем серию прыжков с самолетов. Это событие положило начало массовому развитию парашютизма в СССР. Именно в честь этого события выбрана дата праздника профессионалов и любителей парашютизма.

Первый парашют был разработан, сконструирован и испытан техником-самоучкой Глебом Котельниковым, которого не оставляли равнодушным трагические исходы в авиационных полетах. Первый парашют был легким, уложенным в ранец, всегда находился с летчиком. Результаты испытаний показали, что парашют действовал безотказно. 27 октября 1911 года Котельников запатентовал свое изобретение «РК-1» (русский, котельниковский, первый). В 1923 году создал новую модель ранцевого парашюта «РК-2», а позднее модель парашюта «РК-3» с мягким ранцем. В 1924 году Котельников изготавливает грузовой парашют «РК-4» с куполом диаметром 12 метров, на котором можно было опускать груз массой до 300 килограммов. В конце 1929 года по

решению партии и правительства парашюты стали обязательными для авиации и воздухоплавания.

Сегодня в России парашютные прыжки с самолетов, аэростатов и других летательных аппаратов исчисляются десятками тысяч, а парашюты применяются в авиации, армии, спорте и других сферах жизнедеятельности человека. Также проводится немало соревнований по парашютному спорту.

День физкультурника в России отмечается во вторую субботу августа на основании Указа Президиума Верховного Совета СССР № 3018-Х «О праздничных и памятных днях» от 1 октября 1980 года, в редакции Указа Верховного Совета СССР № 9724-ХІ «О внесении изменений в законодательство СССР о праздничных и памятных днях» от 1 ноября 1988 года.

Этот праздник получил широкое распространение в 20-30-х годах XX века, в первые десятилетия советской власти, когда коммунистические пропагандисты внедрили лозунг: «В здоровом теле – здоровый дух».

Спортсмены стали одними из наиболее популярных людей в стране. Ни одна праздничная демонстрация не проходила без участия гимнастов, футболистов и других представителей спортивной братии. В университетах и институтах начали открываться физкультурные факультеты, а позднее целые учебные заведения готовили будущих физкультурников.

Считалось, что здоровая нация не может существовать без широкого приобщения к физической культуре, и профессии, связанные со спортом и физической культурой, стали популярными и востребованными. Практически во всех школах действовали спортивные кружки и клубы.

Физическую культуру принято понимать как сферу социальной деятельности, направленную на сохранение и укрепление здоровья человека, развитие его психофизических способностей для здорового долголетия. А укрепляя здоровье, физкультура и спорт совершенствуют и развивают не только тело, но и дух, воспитывают упорство в достижении цели, дисциплину, мужество, закаляют волю. Поэтому значение физкультуры и спорта в жизни общества трудно переоценить.

Сегодня День физкультурника своим профессиональным праздником считают все тренеры, учителя физкультуры, спортсмены и простые любители физкультуры. А сам праздник продолжают широко от-

мечать в нашей стране. Во многих российских городах проходят всевозможные спортивные мероприятия и праздники.

Всероссийский день бега «Кросс нации» – это самое массовое и масштабное спортивное мероприятие на территории России, как по количеству участников, так и по географическому охвату. Он проводится ежегодно в сентябре, начиная с 2004 года.

Организаторами этого массового забега являются Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ, ФГУ «Управление спортивных мероприятий», Всероссийская федерация легкой атлетики, а также органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации.

«Кросс нации» – это не просто спортивное мероприятие, но и социально значимое событие общероссийского масштаба, поскольку его основная цель – это пропаганда здорового образа жизни и привлечение к занятиям физической культурой россиян, и прежде всего молодежи, а также – вовлечение всех жителей нашей большой и многонациональной страны в одном общем ярком событии. В этом спортивном мероприятии участвуют практически все регионы России, а число участников с каждым годом увеличивается.

Прототипом «Кросса нации» стал массовый забег, который ведёт свою историю с 1918 года, когда в Петровском парке Москвы в майские праздники прошли первые состязания легкоатлетов в беге на 4,5 км. В 1935 году наши спортсмены участвовали уже в международном кроссе в Париже и, кстати, выиграли несколько призовых мест.

В настоящее время отличительной особенностью «Кросса нации» является то, что он носит массовый характер, очень демократичен, общедоступен и рассчитан на людей разных возрастов и с разной физической подготовкой. На старт выходят все желающие – и профессиональные спортсмены, и олимпийские чемпионы, и ветераны спорта, и государственные чиновники, и дети, и студенты, и люди с ограниченными возможностями.

В кроссе принимают участие сотни тысяч россиян по всей стране. А участие в забеге видных политических и общественных деятелей привлекает к нему еще большее внимание и интерес.

Кстати, как таковых правил у «Кросса нации» практически нет (в отличие от других видов бега, которые жестко регламентированы официальными правилами ИААФ), в основном – это рекомендации. Здесь предусмотрено несколько дистанций – трассы длиной от 1 до 12 км, и ка-

ждый участник выбирает свою группу с соответствующей дистанцией (в зависимости от возраста и по своим возможностям).

Традиционно Всероссийский день бега проходит в два этапа. Первый этап – это соревнования непосредственно в российских регионах, победители и призеры которого принимают участие уже в финальном кроссе – Гран-при, проходящем в Москве через неделю после завершения первого этапа. Все победители награждаются призами и подарками, а все участники получают сувенирную продукцию.

И все же, прежде всего, «Кросс нации» – это массовое и общедоступное спортивное мероприятие, где каждый желающий может проявить свои спортивные таланты, с пользой провести время, активно отдохнуть с семьей и друзьями, а еще стать участником соревнований общероссийского уровня.

Новый спортивный праздник – Всероссийский день ходьбы – прошёл в 2015 году в рамках Международного дня ходьбы, который во всем мире проводят уже 23 года. Ежегодно в нем участвуют более 12 миллионов человек из 150 стран.

Мероприятие прокатилось «волной» по всей территории Российской Федерации от Петропавловска-Камчатского до Калининграда, охватив все часовые пояса России. То есть в течение дня, 3 октября 2015 года, в марафоне приняли участие 11 городов из каждого часового пояса нашей большой страны. Организатором этого мероприятия выступил Олимпийский Комитет России, а партнером стала компания «МегаФон», которая на протяжении многих лет поддерживает инициативы Олимпийского комитета России.

День гимнастики российские спортсмены отмечают в последнюю субботу октября. Учреждён этот праздник в 1999 году. С инициативой ввести в календарь эту дату выступила Федерация спортивной и художественной гимнастики России.

Первые в России состязания по гимнастике прошли в 1885 году в Москве. В 1896 году спортивную гимнастику включили в программу первых Олимпийских игр, а с 1903 года стали проводиться чемпионаты мира по гимнастике.

Каждый год к Всероссийскому дню гимнастики приурочивают различные мероприятия – в первую очередь, конечно, соревнования по гимнастике и показательные выступления спортсменов. Кроме того, опытные гимнасты во многих спортивных школах и секциях проводят мастер-классы для начинающих, знакомя их с основами этого вида спорта.

Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда вид спорта был признан Спорткомитетом СССР. Самбо (самозащита без оружия) – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР.

Впервые празднование Всероссийского дня самбо состоялось в 2008 году, и было приурочено к 70-летию юбилею вида спорта. На Красной площади в Москве были организованы яркие показательные выступления и юношеские соревнования.

С 2009 года праздник приобрел всероссийский размах. В 50 городах России – от Владивостока до Калининграда – прошла праздничная акция. Открытие турниров по самбо в регионах проходило параллельно со сменой часовых поясов! С 2014 года Всероссийский день самбо проходит под патронажем Олимпийского комитета России.

Основная идея праздника – привлечь к занятиям самбо как можно больше людей: детей, подростков, взрослых. И в этот день во всех городах и населенных пунктах России, где есть спортивные школы и клубы самбо, проходят дни открытых дверей, показательные выступления самбистов и соревнования среди юношей и девушек.

Всероссийский день хоккея впервые прошел с лёгкой руки президента Федерации хоккея России (ФХР) Владислава Третьяка в первый зимний день 2007 года, когда более 150 стадионов страны радушно приняли любителей этой прекрасной игры.

Организация Всероссийского Дня хоккея – ещё один шаг сделать этот вид спорта ещё более популярным среди населения и, главное, среди детей, увидеть перспективных молодых ребят, принести радость болельщикам и показать впервые попавшим на игру красоту хоккея!

Этот праздник – дань уважения великому хоккейному прошлому и настоящему нашей страны, потрясающая возможность популяризации спорта вообще, и хоккея в первую очередь. Наша сборная по хоккею становилась чемпионом Олимпийских Игр четыре раза подряд, трижды подряд. Весь спортивный мир говорил и писал о советской хоккейной школе, а имена тренеров и игроков нашей сборной гремели на весь мир.

Развитие спорта – это ежедневная, трудная задача, работа над которой часто не видна простому человеку. В этом направлении делается многое. Заботясь о популярности хоккея в стране, организуются и проводятся показательные матчи с участием звёзд российского, советского и зарубежного хоккея, в показательных матчах принимают участие даже политики и Президент страны.



## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Олейник А.В., Попов Р.Ю.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Волейбол – спортивная игра, которая также является частью физической культуры. Благодаря занятиям волейболом, дети укрепляют мышцы, исправляют осанку, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Основные движения волейболистов – это быстрые передвижения, передачи, прыжки при приеме мяча. Все действия изменчивы во время игры. На тренировочных занятиях волейболисту необходимо изучить целую систему двигательных навыков, которые формируются из большого числа двигательных действий нападения и защиты. Игровые действия осложнены необходимостью использования в различных сочетаниях ряда технических действий, где от игрока требуется исключительной дифференцированности и точности движений (Клещев Ю.Н., 2003).

В нашей работе была предпринята попытка повысить уровень координации у юных волейболистов 11-12 лет с помощью внедрения в тренировочный процесс специально подобранных упражнений.

Методика развития координационных способностей волейболистов на начальном этапе подготовки состоит из комплексов игровых упражнений, сгруппированных по направленности к ориентации в пространстве, дифференцированной способности, способности к равновесию. Для совершенствования координационной способности использовались дополнительные упражнения и подвижные игры. Разучивание и выполнение упражнений проводилось по степени их координационной сложности – по правилу «от простого к сложному».

Было сформировано 2 группы (экспериментальная и контрольная) по 15 человек в каждой. Контрольная группа занималась по общепринятой программе ДЮСШ 3 раза в неделю.

Тренировочные занятия в экспериментальной группе проходили также по общепринятой программе ДЮСШ, но в подготовительную, основную и заключительную часть занятия были включены комплексы физических упражнений для развития координации.

Комплексы содержали от 3 до 8 упражнений координационной направленности с учетом спортивной специализации – волейбола.

В таблице 1 Представлены физические упражнения координационной направленности, объединенные в комплексы и выполняемые в подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Таблица 1

**Содержание комплексов для развития координационных способностей (подготовительная часть)**

№ п/п	Упражнения	Комплексы №		
		1	2	3
		дозировка	дозировка	дозировка
1	5 упражнений с в/мячом	5x6	(5x4)x2	(5x4)x3
2	5 упражнений в парах	5x5	(5x5)x2	(5x4)x3
3	Эстафеты	2	2-3	2-4
4	Подвижные игры	1	2-3	1-4
5	3 упражнения на координацию	3x4	(3x3)x2	(3x3)x3
6	Метание теннисного мяча	10	(8x3)x2	(10x2)x3

Физические упражнения и комплексы в целом, выполнялись в конце подготовительно части учебно-тренировочного занятия. Время выполнения комплекса составляло от 10 до 15 минут (14-18%). Упражнения, которые выполнялись, были предварительно изучены мальчиками экспериментальной группы и содержали элементы игры в волейбол.

Таблица 2

**Содержание комплексов для развития координационных способностей (основная часть)**

№ п/п	Упражнения	Комплексы №		
		1	2	3
		дозировка	дозировка	дозировка
1	3 упражнения на координацию	(3x3)2	(3x4)3	(3x3)x4
2	5 упражнений с н/мячом	5x10	(5x6)x3	(5x5)x8
3	5 акробатических упражнений	5x4	(5x3)3	(5x4)x5
4	Упражнения в парах	8x4	(8x4)x2	(6x4)x3
5	Подвижные игры	1-2	1-2	1-4
6	Эстафеты	1-2	1-3	1-4
7	5-8 упражнений с в/мячом	(8x4)x2	(8x4)x2	(8x4)x2
8	Бег с препятствиями	2	3	3

Выполнение представленных физических упражнений проходило в основной части учебно-тренировочного занятия и занимало до 20 минут (20-24%) этой части занятия.

Следует отметить, что отдельные упражнения выполнялись спортсменами индивидуально по заданию тренера, или в перерыве между двухсторонней игрой.

Все участники экспериментальной группы достаточно хорошо владели рекомендованными упражнениями и могли их выполнять индивидуально или по заданию тренера.

*Таблица 3*

**Содержание комплексов для развития координационных способностей (заключительная часть)**

п/п	Упражнения	Комплексы №		
		1	2	3
		дозировка	дозировка	дозировка
1	5-8 упражнений с мячом	5x5	(5x4)2	(5x4)x3
2	3 упражнения с амортизатором	3x4	(3x3)x2	(3x2)x3
3	5 акробатических упражнений	5x4	(5x2)x3	(5x3)x3
4	Упражнения в парах	3x5	3x8	(3x3)x2
5	Подвижные игры	1-2	1-2	2-4
6	Эстафета	1-2	2-3	2-4

Данные комплексы или отдельные упражнения выполнялись в заключительной части учебно-тренировочного занятия и составляли до 15 минут (12-15%). Чаще всего в этой части выполнялись подвижные игры и эстафеты, которые содержали элементы игры в волейбол.

Тренировки экспериментальной группы были в большей степени направлены на формирование координационных способностей, а также на освоение технических приемов в волейболе. Задания на освоение технических приемов в волейболе в обеих группах были идентичны.

Для оценки общей двигательной подготовленности в исследовании были использованы педагогические тесты (физические упражнения), рекомендованные программой ДЮСШ.

Исходя из задач исследования, было проведено повторное педагогическое тестирование юных волейболистов, результаты которого представлены в таблицах 4 и 5.

Таблица 4

**Сравнительные результаты координационной  
подготовленности участников эксперимента  
контрольной группы**

Тесты	до	после	%	p
	M±m	M±m		
Бег 3x10 м (с)	11,2±0,1	10,9±0,1	2,7	<0,05
Кувьрки (раз)	5,3±0,04	5,7±0,06	7,5	<0,05
Метание (м)	17,8±0,1	17,9±0,1	0,6	<0,05
Попадание в цель (раз)	3,8±0,1	3,6±0,1	5,3	<0,05
Обегание (с)	8,1±0,05	8,1±0,05	0	<0,05

Таблица 5

**Сравнительные результаты координационной  
подготовленности участников эксперимента  
экспериментальной группы**

Тесты	до	после	%	p
	M±m	M±m		
Бег 3x10 м (с)	11,5±0,1	10,1±0,4	12,2	<0,05
Кувьрки (раз)	5,3±0,04	4,6±0,04	14,7	<0,05
Метание (м)	18,1±0,1	19,3±0,1	6,6	<0,05
Попадание в цель (раз)	3,8±0,1	5,1±0,1	34,2	<0,05
Обегание (с)	8,2±0,05	7,4±0,05	10,2	<0,05

Данные таблиц позволяют говорить о положительной динамике развития координационных способностей у юных волейболистов экспериментальной группы 11-12 лет, занимающихся в МБУДО «ДЮСШ».

Так, при выполнении челночного бега (3x10 м) средний результат мальчиков контрольной группы вырос на 2,7% (p <0,05). Увеличение среднего показателя у занимающихся экспериментальной группы при выполнении этого же упражнения было существенней и составило 12,2% (p <0,05).

Существенно, по сравнению с контрольной группой, увеличился средний результат у спортсменов экспериментальной группы при выполнении кувьрков. Так, если в экспериментальной группе они имели

увеличение на 14,7% ( $p < 0,05$ ), то в контрольной группе увеличение составило 7,5% ( $p < 0,05$ ).

При выполнении метания теннисного мяча средний результат, на дальность у спортсменов экспериментальной группы, увеличился на 6,6% ( $p < 0,05$ ), у испытуемых контрольной группы результат составил 0,6% ( $p < 0,05$ ),

Что касается выполнения теста в метании теннисного мяча в цель, то средний показатель у занимающихся экспериментальной группы увеличился на 43,2% ( $p < 0,05$ ), При выполнении этого упражнения юношами контрольной группы можно наблюдать увеличение среднего результата на 5,3% ( $p < 0,05$ ).

При повторном выполнении, в конце эксперимента, координационного упражнения «Обегание стоек» в контрольной группе результат остался на том же уровне, а в экспериментальной группе конечный результат увеличился в среднем на 10,2% ( $p < 0,05$ ).

Анализ данных, полученных в результате эксперимента, позволяет отметить, что предложенная методика использования физических упражнений координационной направленности и их объединение в комплексы дает положительный эффект и выполнение данных упражнений является важным дополнением к общепринятой методике.

## **КОЛИЧЕСТВЕННОЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРИ КОНКРЕТИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

***Орабинская Ф.В., Юшина А.Е., Козодаева Е.Б.***

г. Тамбов, МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 1»

Определение способностей и, в целом, одаренности как сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей человека является предметом специальной психолого-педагогической отрасли – ориентации и отбора для занятий в различных видах спорта. Приход ребенка в спорт начинается либо с выбора им определенного вида, либо отбора его в определенную спортивную секцию. И лишь после этого начинается процесс тренировки, воспитание его в коллективе, приспособление к внешнесредовым факторам. В спортивной жизни чрезвычайно важно, чтобы этот первый шаг оказался удачным. Еще Френсис Бэкон (политик, философ, историк) в XVI веке говорил,

что счастливы те, чья природа находится в согласии с их занятиями, следовательно, прежде чем человек выберет какой-то род занятий, нужно узнать, к чему склонна его “природа”.

Наблюдение и измерение с помощью различных тестов наличия возможностей человека отражают, как правило, сочетание врожденных и приобретенных особенностей, причем, какая доля в этом сочетании приходится на те или иные особенности – неизвестно. Знать же это для уверенного прогноза будущих спортивных достижений необходимо. Прогноз, который делается при ориентации и отборе не должен быть категоричным.

Всякий прогноз – **вероятностный**, поэтому отдельные ошибки неизбежны. Однако при научно – обоснованном отборе число их должно быть сведено до минимума. Отбор же только на основе интуиции тренера часто приводит к ошибкам, причем, эти ошибки могут стать неисправимыми. Ориентация и отбор должны осуществляться комплексно, с учетом многих факторов, и игнорирование этого положения тоже может привести к ошибочным суждениям. Общий подход к пониманию сущности индивидуальности имеет непосредственное значение для решения задач спортивного отбора и, как более узкой задачи, для поиска высокоодаренных личностей и прогнозирования успешности спортивной деятельности.

В разные возрастные периоды – детский, подростковый, юношеский, зрелый – двигательный навык строится по-разному. Это связано с созреванием двигательных и сенсорных отделов мозга. Становится понятной необходимость более точной оценки влияния применяемых средств физического воспитания на достижения в тестовых упражнениях – основного критерия оценки двигательных возможностей детей. Постоянный анализ динамики результатов тестовых упражнений позволяет выявить степень овладения двигательным умением выполняемого упражнения, подобранного с учетом морфофункциональных и биомеханических особенностей растущего организма. Все это позволяет более осознанно менять структуру и объемы физических упражнений с целью успешного выполнения программных требований, соответствующих состоянию здоровья детей конкретного возраста и морфобимеханического типа. Практика доказала, что для успеха отбора необходима предварительная оценка соматического типа по габаритному уровню и варианту развития. Всегда нужно помнить, что характеристика тренером двигательных способностей детей без учета их конституционных особенностей и варианта развития обречена на неудачу. Вторым положением, о котором следует помнить, является то,

что никогда не следует давать характеристику двигательных способностей ребенка без учета его морфологических, биомеханических особенностей. Только триединый подход – соматический, функциональный и биомеханический – основа правильного подхода в выборе набора упражнений.

Для такого вида норм характерными являются следующие функции:

1. Дидактическая функция – определяет уровень общей и специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Контрольная функция – позволяет выяснить правильность избранной методики тренировки.

3. Функция прогноза – дает возможность узнать, достиг ли юный спортсмен уровня, необходимого для перехода к решению последующих задач подготовки.

4. Функция изучения спортсменов – выявляет различия учащихся в зависимости от показанных результатов.

5. Функция сравнения – характеризует степень достижения поставленных задач в соответствии с нормативными показателями.

6. Функция обратной связи – дает информацию тренерам и спортсменам.

Завершая обзор проблематики долгосрочных спортивно-подготовительных целей, уместно еще раз отметить, что эта проблематика решается путем квалифицированного сочетания качественных и количественных подходов. Не все цели, достигаемые в процессе подготовки спортсмена, поддаются строгой количественной конкретизации. В особенности это относится к целям, реализация которых, глубоко затрагивая духовный мир спортсмена, предполагает искусное нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание. Некоторые количественные подходы тут тоже не исключены, но стремление во что бы то ни стало выразить достигаемые здесь цели главным образом в количественных показателях легко может привести к элементарной вульгаризации. Гарантия против нее – профессиональная эрудиция, мудрость и умение пользоваться логическими и расчетными способами определения спортивных перспектив.

Кратко остановимся на моделировании непосредственно тренировочного процесса. Оно предопределяет необходимость предвидения динамики состояния обучающегося в течение определённого времени тренировки.

Методологическую основу моделирования в спорте составляет количественная оценка различных параметров исходного, промежуточного и конечного состояния спортсмена на пути к достижению

планируемого спортивного результата, детерминирующая принятию управленческих решений на разных этапах подготовки на основе сопоставления реальных и прогнозируемых характеристик состояния атлета. То есть соревновательная деятельность является основным элементом спортивной активности и предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов-легкоатлетов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Управление процессом подготовки спортсменов предусматривает несколько последовательных групп операций:

Первая операция – это сбор информации о состоянии спортсмена, включая показатели соревновательной деятельности, физической, технической, тактической, психической подготовленности и тренировочных нагрузок.

Вторая операция – это анализ полученной информации, при проведении которого основное внимание обращают на зависимости между тренировочными нагрузками, с одной стороны, и изменениями в значениях показателей соревновательной деятельности в тестах – с другой, а также условиями внешней среды, в которых проводилось соревнование или тестирование.

Третья операция – это принятие решения в виде составления тренировочных программ и перспективность планов, регламентирующих содержание и направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Четвёртая операция – реализация принятых планов, то есть проведение тренировочных занятий, в каждом из которых, помимо решения оперативных задач, предусматривается постепенное выполнение стратегических заданий.

Пятая операция – контроль за ходом реализации тренировочных планов, анализ полученной в ходе контроля информации, внесение коррекции в планы и составление новых планов.

Видно, что управление тренировочным процессом осуществляется по кольцевой схеме и все действия в этом кольце взаимосвязаны.

Целью моей работы является создание эффективной системы прогнозирования успешности обучающихся легкоатлетов на этапах подготовки. Основная задача состоит в том, чтобы выявить наиболее информативные для прогнозирования успешности спортивно-педагогические показатели: генетические заданные, типологические свойств нервной системы, функциональные особенности, психологические



особенности, способность к обучению, способность к инновациям и т.д.

Хочется рассказать об опыте моей работы. Количественное прогнозирование показало особенно яркие положительные результаты в динамике на примере одного из моих воспитанников, который начал заниматься легкой атлетикой с ноября 2019 года. Начинаящий спортсмен начал усовершенствовать свои спортивные результаты в беге на 50, 200 и 600 метров и выполнил второй юношеский разряд буквально в течение одного месяца. Уже в декабре 2019 года он стал победителем соревнований с результатом 7,37 сек – 50 м. и 48,0 – 300 м. За этим также последовали ряд соревнований в которых одаренный обучающийся с легкостью становился первым. С каждым стартом результаты моего воспитанника растут в положительной динамике. На тренировках спортсмен занимается добросовестно и стремится к более высокому результату. Цели на тренировочный период поставлены, в планах выполнение I взрослого разряда и отбор на Первенство ЦФО.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ В ГРУППАХ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В СЕКЦИЯХ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛБЫ**

*Орехов С.В., Бурчалин М.А., Кочеткова Н.И., Барашева О.Г.*

г. Тамбов, МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 1»

Нарушения слуха различной степени тяжести обуславливают появление следующих двигательных дефектов, таких как: недостаточно точная координация и неуверенность в движениях; относительная замедленность овладения двигательными навыками; затрудненность в поддержании статического и динамического равновесия; низкий уровень развития пространственной ориентации; смещенные сенситивные периоды развития силовых качеств, невысокая быстрота реакции, невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга. Патологический процесс в слуховом анализаторе изменяет не только функцию вестибулярного анализатора, но и функцию кинестетического анализатора, который также определяет особенности двигательной деятельности глухих.

При всех этих осложняющих обстоятельствах, стрелкам длительное время приходится сохранять неподвижную позу с удержанием оружия.

Для достижения высоких спортивных результатов в стрелковых видах спорта необходимо на начальном этапе обучения больше внимание уделять общей физической подготовке слабослышащих спортсменов. В тренировочный процесс необходимо дополнительно включать упражнения направленные на развитие координационных способностей и вестибулярной устойчивости.

Перед педагогом при решении воспитательных, образовательных задач и задач физического развития в процессе физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации и реабилитации особо важное значение приобретают способы применения избранных средств, которые помогут более успешно и продуктивно их достигнуть. Этот поиск связан с выбором эффективных методов обучения двигательным действиям, развития физических качеств (способностей) и воспитания личностных свойств. При воспитании физических качеств у учащихся 10-12 лет применение игрового метода тренировки, на наш взгляд наиболее эффективен при проведении занятий по общефизической подготовке, так как присущий ему фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям спортом.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1. игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2. наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3. широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4. соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений. При проведении занятий с глухими и слабослышащими необходимо заранее довести до обучаемых средства и способы подачи визуальных сигналов на начало выполнения упражнения, окончание его выполнения и т.д., используя при этом жестовый язык, предметы разного цвета (флажки).

Для развития общих физических качеств стрелка-спортсмена используются такие игры как:

– «ориентирование»: на листах формата А-4 распечатываются цифры от 1 до 20, тренер раскладывает их по площадке, задача игроков пробежать от первого до последнего листа в порядке возрастания или убывания чисел;

– «расцепление-сцепление»: Первый игрок каждой команды начинает игру, стартуя с места и пробегая размеченный конусами отрезок (примерно 30 м) вперед и затем назад. Он берет второго игрока своей команды за руку и снова пробегает установленный отрезок вперед и назад, и так далее, пока все игроки одной команды не окажутся «сцепленными». После этого с каждым новым забегом команда расцепляется в той же последовательности.

Соревновательный аспект данной игры имеет второстепенное значение.

Все игроки, пробежавшие заданный отрезок, являются победителями;

– «салки»: двое игроков, держащихся за руки, пытаются поймать кого-нибудь из числа остальных участников. Если это удастся, то пойманный игрок бежит к заранее отведённому месту (мат, огороженная территория). Как только к нему присоединяется следующий пойманный участник, из них образуется новая пара ловцов.

Для развития специальных физических качеств стрелка используются следующие игры:

– «замри-отомри»: группа произвольно перемещается по площадке, обучаемые, по сигналу, должны замереть в том положении в котором получили сигнал и сохранять его до повторного сигнала, время замирания постепенно увеличивается;

– пальчиковый театр теней: обучающиеся, пальцами рук создают фигуры животных, птиц или сказочных персонажей, что способствует развитию мелкой моторики пальцев рук;

– «написание» в воздухе указательным пальцем цифр при этом следить за неподвижностью луче-запястного сустава.

**ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПЛАТНЫХ УСЛУГ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»**

*Николаев А.П., Безрукова О.П.*

г. Тамбов, МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 6»

Социально-экономические изменения, происходящие на современном этапе развития российского общества, обусловили переосмысление подходов к формированию эффективной системы управления учреждением дополнительного образования, проектированию и реализации современной модели, отвечающей актуальным и перспективным требованиям всех потребителей образовательных услуг: учащихся, родителей, государства, работодателей и общества.

Основой стратегии деятельности МАУДО ДЮСШ № 6 является социально ориентированная физкультурно-спортивная работа, направленная на создание условий и механизмов, обеспечивающих современное качество, доступность и эффективность дополнительного физкультурно-спортивного образования, сохранение, компенсацию и укрепление здоровья детей и подростков, их личностное развитие, самосовершенствование и самореализацию.

Демократический стиль руководства, успешное сотрудничество с организациями и активное привлечение материальных средств, потребовали самостоятельности в финансово-хозяйственной политике, использовании бюджетных и внебюджетных средств, оперативности решения финансовых вопросов и, как следствие, создали необходимые условия для перехода спортивной школы в статус автономии.

В МАУДО ДЮСШ № 6 реализуется модель организации деятельности, которая органично сочетает многолетние традиции спортивной работы и инновационные процессы. За 40 лет работы спортивная школа завоевала авторитет среди населения города и области. Многие выпускники школы приводят своих детей, образуя школьные династии. Тренировочный процесс осуществляет высококвалифицированный коллектив педагогов. Из них 80% имеют высшую и первую квалификационную категорию, с высшим специальным образованием – 90%. Более половины тренеров-преподавателей имеют государственные и ведомственные награды.

Прозрачность расходования средств и взаимопонимание среди коллег, сняло негативное отношение педагогов к процессу оказания

платных услуг. Ведь именно человеческий фактор во многих муниципальных организациях, является «камнем преткновения» при реализации платных услуг. Если в 2013 году платные услуги реализовывало только 2 тренера-преподавателя, то в 2020 году 11 тренеров-преподавателей открыли платные группы и проводят индивидуальные занятия. Способность организации эффективно управлять своими сотрудниками является главным источником её долговременного процветания. Маркетинг персонала является ответственным этапом в управлении кадрами, как вид управленческой деятельности, направленной на долговременное обеспечение организации человеческими ресурсами. Эти ресурсы образуют стратегический потенциал, с помощью которого возможно решение конкретных целевых задач. Маркетинг персонала предполагает содержательное расширение функции образовательного маркетинга в область управления учреждением дополнительного образования.

Главным средством качественного изменения образовательного процесса является на сегодняшний день высокий профессионализм кадров нашего учреждения, способных оперативно реагировать на изменяющиеся потребности социума, обладающих умением анализировать, проектировать свою деятельность и выбирать оптимальные, эффективные средства при организации образовательной деятельности.

Таким образом, развитие и укрепление кадрового потенциала учреждения один из факторов успешности реализации программ и роста спортивных результатов учащихся.

С целью повышения качества образовательного процесса и производительности труда нами не только создан благоприятный психологический климат для труда и отдыха педагогов и обслуживающего персонала, но и пересмотрены выплаты за оказание платных услуг педагогам, административному и обслуживающему персоналу.

Развитие конкурентных отношений в сфере физической культуры и спорта определяет необходимость поиска эффективных методов управления персоналом, расширению спектра предоставляемых услуг в зависимости от социального заказа населения.

В 2012-2013 годах был проведен капитальный ремонт плавательного бассейна «Дельфин». Приобретен спортивный инвентарь, мебель и необходимое оборудование для оснащения бассейна. В рамках государственной программы Тамбовской области «Доступная среда на 2011-2015 годы» проведены работы по адаптации помещений и чаши бассейна административно-тренировочного корпуса для мало-мобильных групп населения, приобретено специализированное оборудование

и средства ориентации для инвалидов по зрению, слуху и инвалидов колясочников.

Получив современную материально-техническую базу, мы обеспечили многоплановое использование тренировочной и соревновательной площадок. Расширение спектра платных услуг для населения города удовлетворило потребность населения в активном отдыхе, оздоровлении и организации полезного досуга. Сейчас мы имеем возможность предложить населению целый комплекс оздоровительных услуг: фитнес, обучение плаванию, плавание в бассейне, индивидуальные занятия по обучению плаванию, группа оздоровительной направленности, обучение плаванию (дети до 3-х лет), занятия в тренажерном зале, плавание в бассейне (ВФСК ГТО). В 2019 году от оказания услуг, предоставление которых осуществляется на платной основе поступило более 5 млн. рублей, из них 45% от услуги «плавание в бассейне» (383 чел.), 52% «обучение плаванию» (780 чел.); менее 1%: плавание в бассейне (ГТО), занятие единоборством, группа оздоровительной направленности, занятия в тренажерном зале (60 чел.).

Доля платных образовательных программ составляет – 36%. Согласно постановлению администрации города Тамбова Тамбовской области от 12.08.2019 № 4209 «О внесении изменений в постановление администрации города Тамбова от 17.08.2015 № 6197 «Об утверждении стоимости платных услуг, оказываемых муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 6» и внесении изменений в отдельные постановления администрации города Тамбова» (с изменениями, внесенными постановлениями от 21.08.2017 № 5025, от 14.09.2018 № 4856), были изменены тарифы на оказание платных услуг.

Привлечение дополнительных финансовых средств способствовало улучшению материально-технической базы спортивной школы, ежегодно приобретает спортивный инвентарь и наградная атрибутика, компьютерная и бытовая техника, строительные материалы для проведения текущих ремонтов, химические вещества для водоподготовки и оплаты прочих расходов, обновляется оборудование для бассейна.

Полученные средства расходуются прежде всего на оплату труда педагогических работников, административного и вспомогательного персонала.

Анализ реализации платных услуг показывает рост востребованности услуг: плавание в бассейне, обучение плаванию, группа оздоровительной направленности, занятия в тренажерном зале.

Таким образом, возникла настоятельная необходимость в том, чтобы учреждение дополнительного образования, если оно действительно хочет обеспечить новое качество образования, начало строить принципиально иную функциональную модель своей деятельности, базирующуюся на использовании инновационных процессов в управлении, что обеспечит его конкурентоспособность на рынке образовательных услуг. Конкурентоспособность учреждения дополнительного образования характеризуется его способностью занять свое место на рынке образовательных услуг путем предоставления потребителям качественного образования. В данном случае конкурентоспособность определяется не только приспособлением, адаптацией к условиям внешней среды, но и её способностью активно воздействовать на рынок образовательных услуг путем предложения нового товара. Ориентация на долгосрочное достижение успеха требует в свою очередь необходимости совершенствования управления внутри самого образовательного учреждения, разработки новых конкурентоспособных стратегий, организации коммуникационной политики по формированию положительного имиджа, позиционированию в глазах общественности, относительную независимость от конъюнктуры рынка.

Спорт стал не только заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, состояние здоровья населения и успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации. Поэтому решение поставленных задач возможно только на основе развитой спортивной инфраструктуры с применением современных методологических решений.

## **ПРОГНОЗИРОВАНИЕ, ОТБОР И СЕЛЕКЦИЯ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ**

*Платонов М.Ю.*

г. Котовск, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 2»

В настоящее время в футболе перед специалистами игры ставятся новые и более сложные задачи, в том числе и в вопросах организации и методике отбора.

Требования постоянно повышаются и, перед тренерами ставится более сложная задача: кто из большой массы детей и подростков, же-

лающих заниматься футболом, обладает наиболее потенциальными возможностями. Понятно, что не все юные футболисты, даже при хорошей организации занятий, грамотном построении учебно-тренировочного процесса могут достичь высокого уровня мастерства.

Футбольная карьера выдающихся отечественных и зарубежных футболистов свидетельствует о том, что они все в подростковом возрасте выделялись среди сверстников своими способностями в технике владения мячом, которая всегда базировалась на ловкости и координации движений. Ловкость-это силовое качество. Если ранее при отборе наибольшее значение имели физические качества, то теперь выиграть только за счет природных данных стало невозможно. Значение имеют разносторонние способности футболистов.

Ранее привлекались к отбору подростки 10-13 лет, затем наметилась резкая тенденция омоложения и стали привлекаться дети 8-9 лет, а в настоящее время даже 4-5 лет из-за разных причин, а также из-за конкуренции в том числе других видов спорта. А значит в учебно-тренировочном процессе стало необходимо учитывать разницу в развитии органов и систем, закономерностей в формировании организма.

В данное время остро стоит вопрос в каком возрасте начинать занятия в спортивных школах? Анализ показывает, что аналитический возраст начала занятий футболом находится в рамках в 9-10 лет.

В Германии, которая является ведущей державой в футболе, основной набор детей в возрасте 5-10 лет. Это ранний детский возраст, ребенок может полюбить футбол на всю жизнь. Главное для тренера – научить ребенка учиться тренироваться. В это время рано делать акцент на результат в турнирах и чемпионатах. Необходимо научить мальчика сначала правильно бить по мячу ногами и головой, координации движений, ведению мяча. Он пришел к тренеру в спортивную школу, как в первый класс и, ему надо рассказать и показать, как нужно учиться. Поэтому даже на фоне непринужденных тренировок, в игровой форме, можно научить детей всем видам техники владения мячом. Это и как правильно остановить мяч, удары и передачи мяча, а также обучение детей различным финтам с мячом. Необходимо рассказать, показать и в процессе занятий постепенно научить их всему арсеналу приемов, применять соревновательные эстафеты с ведением и передачей мяча, развивать у них «чувство мяча» через жонглирование одной, двумя ногами, головой. Необходимо применять много единоборств с мячом, играя один на один, один на два, два на одного. Играть в двусторонние игры на тренировках на небольших площадках. Дети в этом возрасте должны получать от игр и тренировок массу по-



ложительных эмоций. Главный девиз возраста от 5 до 10 лет – это участие и обучение игре в футбол, а не турнирный результат, а результат – это дело будущего.

Отсутствие ранних высоких спортивных показателей и достижений не означает, что лучшие способности не проявятся в будущем. Встречаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей у спортсменов. Способности могут существовать только в развитии и проявляются в процессе конкурентной спортивной деятельности. Проблема способностей – это проблема индивидуальной неповторимости детей в разных возрастных рамках, а так же в индивидуальной неповторимости между детьми, их особенностями и типами нервной системы. Способности формируются неравномерно и неодинаково. Часто встречается раннее проявление способностей у детей.

Во время отбора применяются термины: задатки, пригодность, склонность, одаренность, спортивный талант.

Обладание комплексом футбольных задатков создает благоприятные предпосылки для приобретения мастерства, для высоких достижений в спорте. Для того, чтобы добиться успеха в футболе необходимо задатки развивать. Но задатки не всегда означают способности. Афоризм гласит: «Нет бездарных учащихся, есть плохие учителя». Все зависит от мастерства педагога и его методики обучения.

Футбольная деятельность сложная и требует следующего:

1. Умение ориентироваться в игровой обстановке.
2. Умение выполнять целесообразные действия во время игры.
3. Способности к обучению – это воспроизведение требуемых движений, приемов.
4. Хорошее приспособление – адаптация организма к повышению функциональных и эмоциональных нагрузок.
5. Умение проявлять в игре свою личность, предложить оригинальные решения, быть активным, проявлять творчество, инициативу, контролировать и анализировать свои действия.

Основные способности, это те без которых футболисты не могут быть эффективными на поле, их нельзя компенсировать другими способностями.

Дополнительные способности – это существенные, но необязательные способности, которые можно заменить и компенсировать.

В каждой способности не у всех людей одинаково выражена способность второго порядка.

Одаренность – моторная, сенсорная, интеллектуальная – это высокий уровень врожденных задатков, развития способностей с укло-

ном для данного вида спорта, творческого подхода в учебно-тренировочном процессе, режиме.

Специфика спортивной одаренности проявляется в том, что развитие и максимальное эффективное проявление всех двигательных способностей происходит при дефиците времени.

Некоторые специалисты одним из проявлений двигательной одаренности, считают способность футболиста быстро, буквально мгновенно схватывать и запоминать технику исполнения сложных элементов, а также достаточно четко их закреплять. От одаренности зависит не успех, а только возможность его достижения. Кроме объединения способностей для этого нужно владеть умениями и навыками.

Талант. Врожденная одаренность- наивысшая пригодность человека для данной деятельности. Талант может перерасти в высшее спортивное мастерство только через трудолюбие.

При этом важно подчеркнуть, что генетические факторы формирования спортивного таланта действуют главным образом в первое десятилетие жизни человека, когда могут быть или не быть созданы условия и возможности до такого формирования.

Пригодность проявляется способностями, уровнем знаний, умений, чертами характера, особенностями эмоционально-волевой сферы человека.

Понятие пригодность обозначает, что человек по своим данным не только подходит для деятельности, но и деятельность подходит человеку.

Спортивная пригодность – это соответствие между индивидуумом и спортивной деятельностью. Часто бывает, что ребенок или подросток не пригоден к занятиям футболом, однако желает заниматься этим видом спорта.

Склонность – это ориентация на определенную деятельность. Склонность, связанная с пригодностью, которая стимулирует желание по данной деятельности. Склонность развивается под влиянием условий занятий, отношения тренера, родителей, друзей к данной деятельности.

Отбор – это организованный процесс, направленный на определение таких показателей, как биологические, биохимические характеристики, уровень двигательных навыков, их разнообразие, уровень технико-тактических умений и навыков, интеллектуальных качеств, умения анализировать, самообучаться, иметь психологическую устойчивость преодолевать трудности в тренировочных играх.

Проблема отбора юных футболистов может быть успешно решена, только на основе продолжительных и детально организованных мероприятий: комплексного осмотра игроков с помощью педагогических обследований, медико-биологических, физиологических, биомеханических, психологических и социальных методов. Это даст возможность выявить спортивную одаренность детей. В учебно-тренировочном процессе необходимо учитывать периодизацию, неодновременность развития органов и систем, закономерностей роста и формирование организма.

Необходимо учитывать то, что каждый возрастной этап имеет свои особенности, собственные показатели физического и умственного развития с учетом динамики их роста. Переход от одного возраста до другого означает качественный этап формирования организма. Это связано с тем, что изменяются внутренние условия развития, меняется психологический климат формирования способностей, интересов, индивидуальных черт личности. Выбор критериев и методов отбора на разных этапах должен базироваться на структурном анализе спортивного успеха.

## **ОСНОВЫ ОТБОРА ДЕТЕЙ В ГРУППЫ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

*Попов Р.Ю.*

г. Котовск, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 1»

Ориентация детей на занятия гимнастикой представляет собой систему научно обоснованных рекомендаций, советов педагога в целесообразности занятий этим видом спорта. При ориентации учитываются: устойчивость интереса ребёнка к занятиям гимнастикой, его склонности, способности, условия жизни в семье, обучаемость, воспитуемость и другие индивидуальные особенности, необходимые для успешного овладения упражнениями в данном виде спорта. В формировании осознанного и активного отношения к занятиям гимнастикой большое значение имеет убеждение детей в пользе занятий для здоровья, для обогащения опытом – двигательным, эстетическим.

Достижение высоких спортивных результатов на уровне современных требований в гимнастике доступно не каждому ребенку, желающему заниматься этим видом спорта. Выдающиеся гимнасты, как правило, еще с детства отличались от своих сверстников двигательной

активностью, стремлением к соперничеству в различных видах физических упражнений, в проявлении способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями, трудолюбием, дисциплинированностью, самоорганизованностью.

В беседе с родителями можно получить сведения об ученике, обсуждая некоторые вопросы: Каково ваше отношение к намерениям заняться гимнастикой как видом спорта? Какова его физическая и умственная работоспособность? На сколько он целеустремлён и настойчив в достижении поставленной перед ним цели?

Для педагога-тренера представляет интерес соответствие строения тела ученика и функциональных возможностей его организма требованиям гимнастики, а также противопоказания для занятий этим видом спорта.

О способностях ученика к занятиям спортивной гимнастикой можно судить по уровню общей специальной физической подготовленности, по развитию двигательных и психических способностей, личностных качеств, которые более всего необходимы в этом виде спорта. Важно знать податливость этих способностей к развитию.

Первый этап включает в себя начальный и основной виды отбора. Начальный отбор имеет целью установление общей пригодности ребёнка к занятиям гимнастикой. При начальном отборе оценивают склонности, способности, интересы, здоровье, особенности строения тела, отношение родителей к занятиям ребёнка гимнастикой. На основании полученных данных делают предварительное заключение о пригодности ученика к занятиям спортивной гимнастикой.

Второй этап отбора предусматривает более детальное изучение юного гимнаста и прогнозирование его возможности справиться с программой углубленной спортивной подготовки, достичь высших спортивных результатов. Наряду с этим выявляются лица, не перспективные в данном виде спорта.

Определение пригодности к занятиям спортивной гимнастикой почти всегда начинается с оценки внешних данных, физического развития и особенностей телосложения. Предпочтение, как правило, отдается ребенку, чьи внешние данные в какой-то мере укладываются в представления о строении тела лучших гимнастов.

К группе факторов «спортсмен» относятся факторы, характеризующие его индивидуальные особенности и признаки. Их четыре:

1. Здоровье
2. Физическое развитие и особенности телосложения
3. Общая физическая подготовленность

#### 4. Психические и поведенческие особенности.

При наружном осмотре обращается внимание на пропорции тела, длину рук и форму, на отклонения в осанке.

Первые испытания физического состояния ребенка проводятся только с целью получения информации об уровне развития мышечной силы, гибкости, скоростносиловых качествах, координации движений и вестибулярной устойчивости. Лишь в дальнейшем, в процессе занятий, на основе многократных испытаний делается заключение о способностях или неспособностях к проявлению тех или иных физических качеств.

При выборе детских садов и школ следует руководствоваться прежде всего их территориальным расположением по отношению к ДЮСШ или (при необходимости) удобством проезда.

Возможности отбора во многом зависят от того, насколько налажен контакт ДЮСШ с учителями физического воспитания и воспитателями детских садов.

Отбор на предварительном этапе чаще всего производится путем наблюдений за детьми на занятиях физической культурой.

На основании результатов испытаний комплектуются группы начальной подготовки, после чего начинается первый этап многолетней подготовки гимнастов – этап отбора и начальной подготовки.

В процессе активных занятий тренеры с помощью многократных испытаний различных сторон подготовленности и наблюдений за поведением детей уточняют наличие задатков, прогнозируют их развитие и рост мастерства, принимают решение о целесообразности дальнейших занятий спортивной гимнастикой и при необходимости рекомендуют родителям переключить ребенка на занятия другим видом спорта.

## **МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА МЯЧА В КОРЗИНУ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

*Попов Р.А., Шереметьева О.С.*

г. Мичуринск, МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

Процесс обучения в баскетболе направлен на вооружение ученика знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование системы знаний по вопросам техники, стратегии и тактики, правил игры, методики тренировки и т.д.

Решение задач обучения предполагает вооружение занимающихся широким кругом знаний о современном баскетболе, необходимых для понимания изучаемого материала и перспектив его развития, их критическое осмысление.

Броски в корзину. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных способностей игрока.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращения мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение).

В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника.

При бросках со средних (3-6 м от кольца) и дальних (свыше 6.5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча – параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1.4-2 м.

При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча.

Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.

Эти установки могут быть направлены на регулирование:

- точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);
- точки выпуска мяча (вперед себя, высоко над головой);
- быстроты выполнения;
- высоты траектории полета мяча.

Бросок двумя руками от груди: преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска обучающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Бросок двумя руками сверху: целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.

Бросок двумя руками снизу: выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

Бросок двумя руками сверху вниз: все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью.

Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

Бросок одной рукой от плеча это распространённый способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.

Бросок одной рукой сверху: используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из – под щита.

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим – игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх.

При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекаладывают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

Бросок одной рукой сверху в прыжке: (бросок в прыжке) – основное средство нападения в современном баскетболе.

В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70% всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций.

Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции.

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, подерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления иг-



рока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышается уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча – тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью.

Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока – он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

Бросок одной рукой «крюком»: часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колено правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч получается «крюком».

Бросок одной рукой снизу: применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некото-

рые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения процесса обучения. Основой его являются закономерности педагогического процесса. В силу специфики баскетбола дидактические принципы находят свое воплощение в определенных условиях организации учебного процесса и соответствующих методах.

Грамотная реализация дидактических принципов не только ускоряет процесс обучения, но делает его более эффективным и интересным.

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ И МОЛОДЕЖНОМ СПОРТЕ**

*Попова О.Ф.*

г. Моршанск, МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

Хорошо известно, что в детском и юношеском возрасте закладывается фундамент высоких и стабильных спортивных достижений. Поэтому педагоги, тренеры, врачи, физиологи, психологи и другие специалисты постоянно продолжают поиски новых, все более эффективных форм и методов работы с юными спортсменами различных возрастных групп. При этом идет активный способ решения одной из ведущих задач обучения, сформулированной Я.А. Коменским: учить «с верным успехом, так, чтобы неуспеха последовать не могло». Таким образом, сформулирована одна из важнейших идей технологии – гарантированность результата. Была определена и другая идея технологии – учить быстро, чтобы ни у педагога, ни у обучающихся «не было обременения или скуки». На мой взгляд, это в первую очередь можно отнести к организации тренировочного процесса.

Тренировочный процесс в системе подготовки и контроля легкоатлетов теснейшим образом связан с максимально оперативным и исчерпывающим получением сведений о функциональной, физической, технико-тактической, психологической подготовленности, что является основой для создания эффективных планов тренировочной деятельности. Зачастую постоянно применяется лишь один подход к управлению спортивной формой – варьирование объема нагрузки на различных этапах подготовки. В связи с этим представляется необходимым

более детально рассмотреть технологии управления спортивной формой, существующие в настоящее время. Процесс освоения обучающимися рациональных форм движений отнимает немало учебного времени и сил у педагогов. Существенные трудности выполнения различных двигательных действий на тренировках часто возникают из-за несовершенной дифференцировки и «грубого» восприятия обучающимися параметров собственных движений, что в свою очередь отражается на качестве усвоения движений и их точном выполнении. Решение подобной проблемы возможно с использованием в учебном процессе средства срочной информации – видеосъемки.

Развитие цифровой техники позволяет сегодня использовать в качестве средства срочной информации цифровое изображение двигательного действия, которое получено с помощью видеокамеры (цифрового фотоаппарата) и впоследствии обработано при посредстве компьютерного программного обеспечения. Возможности цифровой техники позволяют в процессе обучения технике двигательных действий на занятиях срочно (после выполнения двигательного действия) получать цифровые данные: о скорости бега на отдельных отрезках, о длительности движений, об угловых положениях частей тела и всего тела.

На основании полученной (с помощью цифровой техники) срочной информации представляется возможным непосредственно на занятии осуществлять педагогический анализ отдельных движений или двигательного действия в целом.

Для исправления ошибок в упражнениях при посредстве видеосъемки рекомендуется использовать следующий алгоритм действий: производство видеосъемки двигательного действия; анализ полученных данных двигательного действия (рассчитывается скорость и длительность отдельных фаз двигательного действия, угловые положения частей тела); сопоставление полученных данных с эталонными значениями или рекомендациями; принятие решения о коррекции движений; сообщение учащемуся задания, двигательной установки для исправления ошибки в следующей попытке выполнения двигательного действия или выполнение обучающимся специально подводящих упражнений.

Анализ и интерпретация педагогом совместно с обучающимся полученных с помощью цифровой камеры данных двигательного действия позволяет: соотнести чувственный опыт обучающегося с объективными параметрами его движений; практически реализовать в учебном процессе методические принципы физического воспитания «сознательности и активности», «наглядности обучения».

Реализация принципа «сознательности и активности» требует побуждения занимающихся спортом к самоанализу, самооценке, самоконтролю действий. Для этого необходимо в учебном процессе использовать возможности для развития у них способности анализировать удачные и неудачные выполнения упражнений; находить ошибки в технике движений, причины их возникновения и пути устранения.

Для формирования способностей к анализу собственных движений, занимающиеся должны сопоставлять субъективные ощущения силы, скорости, времени и других параметров движения с оценкой, получаемой от тренера при посредстве технических устройств. При предоставлении обучающимся (после выполнения ими попытки) цифровых данных и видеозаписи двигательного действия становится возможным эффективное формирование логических связей между характером выполнения движений и его результатами. При этом словесная коррекция педагога вносит обобщенные уточнения в выполнение движения (рано, поздно, меньше, больше). Эффект коррекции зависит от времени, затраченного на паузы между повторением движения. Чем короче пауза, тем выше эффект.

Помимо использования в проведении современной тренировки цифровых технологий, важное место занимает подбор педагогических технологий.

**Педагогическая технология** – это систематичное последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса.

В своей работе в тренировочном процессе я применяю следующие технологии:

**Технологию проблемного обучения**, когда перед обучающимися ставится определённая проблема, например в каком исходном положении правильнее принимать старт при беге на спринтерские дистанции. Обучающиеся пробуют выполнить исходное положение низкого старта и определяют правильный вариант. (исходное положение постановки ног, рук и таза)

**Технология обучения в содружестве.**

**Сотрудничество** – это совместная работа нескольких человек, направленная на достижение общих целей. Работая в коллективе, человек вынужден думать не только о собственном благе, но и о благе тех, кто трудится рядом с ним. Следовательно, обучение в сотрудничестве создаёт условия для позитивного взаимодействия между обучающимися в процессе достижения общей цели: каждый понимает, что

может добиться успеха, только при условии, что и остальные члены группы достигнут своих целей.

Метод обучения в команде уделяет особое внимание «групповым целям» и успеху всей группы, который может быть, достигнут только в результате самостоятельной работы каждого члена группы (команды) в постоянном взаимодействии с другими членами этой же группы при работе, подлежащими изучению. Таким образом, задача каждого спортсмена состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, а в том, чтобы познать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми навыками, сформировал нужные навыки и при этом, чтобы вся команда знала, чего достиг каждый ее участник. Вся группа заинтересована в усвоении учебной информации каждым ее членом, поскольку успех команды зависит от вклада каждого, а также в совместном решении поставленной перед группой проблемы. Вкратце обучение в команде сводится к трем основным принципам: «награды» команда/группа получает одну на всех в виде бальной оценки/отметки, какого-то поощрения, сертификата, значка отличия, похвалы или других видов оценки совместной деятельности. Для этого необходимо выполнить предложенное для всей группы одно задание. Группы не соревнуются друг с другом, так как все команды имеют разную «планку» и разное время на ее достижение; индивидуальная (персональная) ответственность каждого ученика означает, что успех или неуспех всей группы зависит от удач или неудач каждого ее члена. Это стимулирует всех членов команды следить за деятельностью друг друга и всей командой приходить на помощь своему товарищу. в) равные возможности каждого ученика в достижении успеха означают, что каждый обучающийся приносит своей группе очки, которые он зарабатывает путем улучшения своих собственных предыдущих результатов. Сравнение, таким образом, проводится не с результатами других учеников этой или других групп, а с собственными, ранее достигнутыми результатами.

**Разноуровневое обучение** – это педагогическая технология организации учебного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения тренировочного материала.

**Дифференциация** по способностям осуществляется на основе учета уровня обученности, развития учащихся. **Задача педагога** – Не dotягивать всех до единого уровня, а создавать условия каждому в меру его потребностей, сил и желания. 2. Последовательное освоение и наработка техники.

Деятельность тренера при организации разноуровневых групп состоит в: делении обучающихся на группы (по уровню возможностей, способностям) разработке или подборке заданий в соответствии с выявленными уровнями возможностей обучающихся. Применение разноуровневого обучения помогает учителю достичь следующих целей:

Для первой группы (группа “А”) 1. Пробудить интерес к виду спорта путем использования заданий базового уровня, позволяющих работать в соответствии с его индивидуальными способностями. 2. Ликвидировать пробелы в знаниях и навыках. 3. Сформировать умения осуществлять самостоятельную деятельность по образцу.

Для второй группы (группа “В”) 1. Развивать устойчивый интерес к виду спорта. 2. Закрепить и повторить имеющиеся знания и способы действия. 3. Актуализировать имеющиеся навыки для успешного изучения нового материала. 4. Сформировать умение самостоятельно работать над заданием.

Для третьей группы (группа “С”) 1. Развивать устойчивый интерес к легкой атлетике как виду спорта. 2. Сформировать новые способы действия, умения выполнять задания повышенной сложности. 3. Развивать воображение, ассоциативное мышление, раскрыть творческие возможности, совершенствовать умения обучающихся.

В группах, подобранных таким образом, создаются более благоприятные условия для равномерного продвижения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Использование различных личностно-ориентированных технологий позволяет каждому юному спортсмену принимать самое активное участие в практической деятельности на тренировке, осмысливать новые навыки с помощью своих товарищей, самостоятельно применять полученные знания.

Необходимо отметить, что многолетний процесс подготовки юного спортсмена подчинен общим закономерностям обучения и воспитания, поэтому в нем находят свое отражение общие педагогические принципы тренировки: всесторонности, специализации, постепенности, повторности, индивидуализации. Вместе с тем принципы спортивной тренировки приобретают применительно к юным спортсменам свое характерное содержание, что обусловлено особенностями возрастного развития детей и подростков. К тому же в юношеском спорте направленность на достижение наивысших результатов является отдаленной целью, а на первое место выдвигается эффективность базовой подготовки.

Одно из фундаментальных положений о единстве общей и специальной подготовки находит свое отражение в юношеском спорте, пре-

жде всего в соблюдении их должной пропорции на каждом из этапов многолетней тренировки. Соразмерность совершенствования основных физических качеств, – которую следует понимать как требование обеспечения оптимального соотношения уровня физических качеств юных спортсменов на каждом этапе многолетней тренировки.

В связи с использованием в подготовке юных спортсменов значительных тренировочных нагрузок существенное значение приобретает вопрос системности и направленности средств восстановления. К сожалению, в последние годы практические работники нередко отводят основную роль в восстановлении фармакологическим средствам, что совершенно недопустимо для юношеского спорта.

Основываясь на многочисленных данных исследований, можно считать, что в подготовке юных спортсменов на первом месте должны находиться педагогические средства восстановления, такие, как неделя отдыха, этапы восстановления, восстановительные процедуры (массаж, баня, плавание) и другие мероприятия, которые следует рассматривать как составную часть структуры тренировочных нагрузок.

Имеющиеся на настоящий момент данные показывают, что процесс подготовки требует не просто логического мышления тренера, но прежде глубокого научно-методологического понимания тренировочного процесса, поскольку формирования наилучших параметров спортивной формы юных спортсменов весьма значителен по времени и трудозатратам.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

*Привалова С.Ю.*

г. Тамбова, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 2»

В современности физическая культура и здоровый образ жизни являются типом человеческой жизнедеятельности. Физическое воспитание осуществляет прямое воздействие на человеческие взаимоотношения в пределах общества, формирует человека как личность. Воспитание, имеющее направленность физического типа, а также спортивные занятия, считаются средствами здорового образа жизни. Они осуществляют развитие всесторонних и гармоничных качественных характеристик личности.

Воспитание физической направленности является педагогическим процессом, который нацелен на формирование общества, обладающе-

го крепким здоровьем, совершенными физическими данными, а также социальной активностью.

Изучение физической культуры необходимо всем людям, так как нынешние условия жизнедеятельности стремительно ведут к снижению уровня человеческой двигательной активности. Такой дефицит влечет за собой падение уровня человеческой трудоспособности к умственной и физической деятельности, уменьшает способность организма к борьбе с заболеваниями.

В этой статье я хочу рассказать о современных проблемах здоровья и здорового образа жизни в пауэрлифтинге.

Классический пауэрлифтинг (силовое троеборье) – дисциплина тяжелой атлетики, в основе которого лежит принцип преодоления максимально допустимого для соревнующегося веса. Powerlifting требует изнуряющих организм тренировок, особой диеты, психологической стойкости к возможным и опасным травмам, а также нечеловеческой самоотдачи. Пауэрлифтинг имеет и другое название: силовое троеборье.

Это характеризуется тем, что в качестве соревнований выступают три базовых подхода: глубокие приседания, жим снаряда лёжа, а также становая тяга. Их суммарный коэффициент и определяет положение в таблице.

Участник, стремящийся к победе, должен проявить максимально возможный потенциал во время исполнения каждого из этих упражнений, используя весь технический арсенал. Приседания, жимы и тяга штанги включают в работу несколько групп суставов и практически все мышечные волокна спортсмена. Такая тренировка рекомендована начинающим для того, чтобы набрать массу и развить силовую выносливость. Желаемые результаты появятся, если выполнять подходы через день, в зависимости от самочувствия.

В настоящее время многие мужчины и девушки занимаются поднятием тяжестей, в частности пауэрлифтингом. Силовое троеборье, включающее в себя жим штанги лежа, приседания со штангой и становую тягу.

Мало кто задумывается о последствиях осевой нагрузки на позвоночник. Если рассматривать этот вид спорта глубже, то выясняется, что правильное выполнение упражнений снижает риск возникновения межпозвоночных грыж диска. Однако даже если Вам попался прекрасный и опытный тренер -это не гарантирует появления острой и сильной боли в пояснице, крестце или грудном отделе позвоночника.

Желание поднять больше веса, навесить "еще немного блинов" приводит к "читингу" – обману. За счет вспомогательных движений



других участков тела спортсмен поднимает немного больше веса. Конечно это напрямую негативно отражается на состоянии его позвоночника и суставов. При этом позвоночник прогибается или отклоняется в сторону. Появляется хруст и тянущая боль, как бы сигнализирующая о перегрузке.

Как же тренироваться правильно? Не подвергая свое тело ненужным и вредным для здоровья нагрузкам?

Ответить на этот вопрос однозначно сложно. Многое зависит от генетики. Есть люди, которые ломаются на приседе со штангой в 100 кг, а есть, которые поднимают по полтонны. Однако всегда следует разогревать мышцы перед силовой тренировкой. Выполнять растяжки. Подготавливать позвоночник и суставы. Постепенно увеличивать нагрузку.

Любая серьезная осевая нагрузка рано или поздно даст о себе знать. Это лишь вопрос времени. Даже при идеальном выполнении техник поднятия тяжестей. Всегда спрашивайте себя "зачем мне это надо?" Каковы мои цели в будущем? Обязательно выполняйте противоположные упражнения для разгрузки позвоночника. Вис на турнике, плавание, йога или упражнения на гибкость.

Обязательно обращайтесь к массажистам, ходите в сауны, это может избежать забитость в мышцах.

Физическая культура представляет собой элемент общей человеческой культуры, а также неотъемлемую часть здорового образа жизни. Правильная разминка, правильное выполнение упражнений, растяжка в конце тренировки, это и есть неотъемлемая часть здорового образа жизни в пауэрлифтинге.

## **СОСТОЯНИЯ ТРЕВОГИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Протасова Е.Н.*

г. Тамбов, МБОУДО «Детско-юношеская спортивная школа»

Современный спорт, особенно спорт высших достижений немислим без максимальных по объему и интенсивности нагрузок, напряженнейшей спортивной борьбы, острого соперничества, постоянных переживаний, успеха или неудач, т.е. всего того, что составляет понятие "стресс" и "тревога".

Волейбол – командная спортивная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции каждого члена команды обязывают игроков постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычке подчинять свои действия интересам коллектива. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания занимающихся волейболистов, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче, не падать духом. Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности волейболистов определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы. Современный волейбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, быстрым перемещением игроков, быстрой и внезапной сменой игровых ситуаций.

Специфика вида спорта накладывает отпечаток на развитие у волейболистов тех или иных сторон психики человека: восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, память, эмоции, морально-волевые качества. Волейбол – один из самых эмоциональных видов спорта. Быстрая смена игровых ситуаций, чередование удач и неудач, физическое напряжение, влияние зрителей требует большого всплеска эмоций, радости и переживаний. У спортсменов сила раздражителей, действующих на ЦНС в соревновательных условиях, очень велика. Это приводит к резкому повышению возбудимости коры головного мозга и изменению условно-рефлекторной деятельности, что является физиологической основой появления сомнений, неуверенности в своих силах, скованности и лишней напряженности в движениях. Поэтому игроки могут допускать двигательные ошибки.

Волейбол – один из самых эмоциональных видов спорта. Быстрая смена игровых ситуаций, чередование удач и неудач, физическое напряжение, влияние зрителей требует большого всплеска эмоций, радости и переживаний. У спортсменов сила раздражителей, действующих на ЦНС в соревновательных условиях, очень велика. Это приводит к резкому повышению возбудимости коры головного мозга и изменению условно-рефлекторной деятельности, что является физиологиче-

ской основой появления сомнений, неуверенности в своих силах, скованности и лишней напряженности в движениях. Поэтому игроки могут допускать двигательные ошибки.

Проблемы психического стресса и тревоги занимают особое место в практике подготовки, обучения и воспитания высококвалифицированных спортсменов.

Чаще всего «тревога» как термин используется для описания неприятного по своей окраске эмоционального состояния или внутреннего состояния, характеризующегося субъективными ощущениями напряженности, беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны – активацией автономной нервной системы.

Внешние показатели стресса – это, прежде всего выраженная мышечная скованность, сопровождаемая резким понижением координации движений. Движения рук начинают без надобности сопровождаться движением всего тела, усилия значительно передозируются. Внешними показателями стрессовой реакции иногда могут быть мимические проявления, например, выражение глубокого горя, печали, безысходной тоски. Одними из вероятных показателей стресса, происходящего на фоне очень сильных эмоций, могут быть: неадекватные поведенческие реакции, ошибочная оценка той или иной информации, ошибочные решения, «действия наоборот».

В спортивной практике стресс-факторами могут явиться как грубые внешние воздействия: высокие физические нагрузки, нарушение режима перед соревнованиями, травмы тела и различные глубокие переживания; притязания, не соответствующие возможностям, чувство неуверенности в успехе, чрезвычайно мотивированное стремление к победе, чрезмерное стимулирование со стороны тренера, руководителей.

В исследовании принимали участие 30 спортсменов разной квалификации: от игроков команды мастеров до спортсменов 2-го разряда. Показатели (анкеты) получены за 40 минут до начала игры спортсменов. Первая группа (10 человек) игроки команды Высшей лиги Б «Кристал», вторая группа (10 человек) – игроки 1 лиги г. Россошь и третья группа (10 человек) – учащиеся МБОУ ДО ДЮСШ г. Мичуринска. Показатели тревоги по шкале Спилбергера у мастеров спорта колеблется в пределах от 51 до 61 баллов, средний балл – 55,0. У спортсменов второй группы уровень тревоги несколько выше – 58,4, показатели колеблется в пределах от 56 до 62. И наиболее высокий уровень тревоги у перворазрядников, средний бал – 59,8, от 56 до 66.

На основе полученных данных можно предположить, что спортсмены наиболее высокой квалификации испытывают наименьшую тревогу, и наоборот. Чем выше спортивное мастерство, тем стабильнее уровень тревожности, но необходимо отметить, что она не исчезает совсем, это говорит о существовании «полезной тревоги», которая в наибольшей степени способствует мобилизации сил спортсмена перед соревнованиями. «Полезная тревога» носит индивидуальный характер и специфична для каждого вида спорта.

Анализ полученных данных по шкале ОПС (оценка сил соперника) показал, что наиболее уверены в своих силах перед игрой волейболисты 1 группы. Учитывая показатели тревожности, можно предположить, что для спортсменов разряда «мастер спорта» – характерна уверенность.

По второму компоненту шкалы ОПС говорится о том, что чем ниже собственное мастерство, тем ниже оценка мастерства соперника и соответственно, чем выше мастерство, тем серьезнее настраивается спортсмен на игру, тем выше его активность, тем чаще он добивается хороших результатов, т.е. хорошие результаты у тех, у кого сформировалась адекватная оценка действительности.

Предлагаемые методики достаточно просты и надежны для определения субъективных эмоциональных переживаний спортсменов, их установок и отношения к предстоящему соревнованию. С помощью этих методик тренер может применительно к конкретным условиям и особенностям спортсменов, решить какой из рассмотренных параметров наиболее вам необходим, и лучше ориентироваться в причинах наиболее распространенных у спортсменов конфликтов, срывов и т.д. Так, например, тренеру необходимо заранее определить уровень «полезной тревоги» или «зону оптимального функционирования» (Ю. Ханин), которая имеет индивидуальный характер и является величиной постоянной.

По шкале ОПС тренер может установить, какие из четырех факторов являются причиной повышения тревожности. Если по этой шкале получается, что причиной повышения тревожности является неуверенность в своих силах, то на вооружение следует взять методы психорегуляции, рекомендованные и опробованные А. Алексеевым, Э.А. Кулаковой, В.П. Некрасовым и др. Большую помощь может оказать «аутогенная тренировка». Самовнушение и другие методы.

Результаты исследований показали, что у спортсменов необходимо воспитывать уважение к сопернику, адекватную оценку подготов-

ленности соперника. Для этого необходимо проводить специальные беседы со спортсменами, использовать конкретные, примеры и т.д. На состояние тревоги, следовательно, и на результаты в соревнованиях влияет мнение окружающих людей: тренер, зритель, знакомые и т.д. Если спортсмен чувствует их неуверенность в его успехе, то это отражается на его выступлении. Это необходимо учитывать тренерам и друзьям, болельщикам.

Спортсменам необходимо разъяснять, что абсолютное отсутствие тревожности не является залогом успеха в спорте. Возбуждение, которое сопутствует тревожности необходимо научиться использовать для мобилизации своих сил перед игрой.

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ**

*Протопопова Л.А., Загузова С.А.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

*Протопопова А.А.*

г. Котовск, ТОГАОУ «Котовская школа-интернат  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Многoletний процесс обучения, воспитания и тренировки лыжника-гонщика состоит из различных взаимосвязанных видов подготовки: физической, технической, морально-волевой и психологической, тактической и теоретической. Такое условное разделение единого процесса на различные виды абсолютно необходимо, поскольку создает реальные возможности для более тщательного подбора средств, методов, нагрузок, для решения конкретных задач, а также для более глубокого анализа и планирования многолетней подготовки.

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), необходимых в спортивной деятельности. При этом физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и оздоровлением лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида спорта, имеет основные задачи – это достижение высоких показателей эффективности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества.

Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП используется широкий спектр различных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида – лыжного спорта. ОФП для лыжников проводится примерно одинаково вне зависимости от предполагаемой будущей специализации.

Летом с целью разностороннего развития в подготовку лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения – равномерный бег, плавание, прогулки на велосипеде, гребля, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме того, для развития силы, прыжков, гибкости, равновесия и способности расслабляться широко используются разнообразные упражнения на основные групп мышц с предметами и без отягощения. Для квалифицированных спортсменов и мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида лыжного спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение – передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на

лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности лыжников и отдельных групп мышц.

Таким образом, специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки – технической, тактической и специальной психической.

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовки. В начале годичного тренировочного цикла большая часть времени отводится на ОФП. Затем, соотношение меняется в пользу специальной физической подготовки.

Соотношение видов физической подготовки меняется как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки, общая тенденция – постепенное уменьшение объема ОФП и, соответственно, увеличение объема средств вспомогательной и специальной физической подготовки. Это соотношение зависит от индивидуальной подготовленности лыжников, возраста, физического развития, уровня здоровья, функциональных возможностей органов и систем, а также от развития отдельных групп мышц. В целом, соотношение средств различных видов физической подготовки сугубо индивидуально.

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗОЖ В РАМКАХ  
РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

*Протопопова А.А., Протопопова Л.А.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

*Магомедова Е.В.*

ТОГАОУ «Котовская школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»

Специфические условия дополнительного образования образовательной организации заключаются, прежде всего, в высокой степени вариативности дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности, благодаря которой каждый может выбирать то, что отвечает его интересам и склонностям, выбирать объем и темп освоения образовательной программы. Физкультурно-спортивная направленность в школе-интернате включает следующие дополнительные образовательные программы: футбол, ритмическая гимнастика, общефизическая подготовка. Секция общефизической подготовки включает в себя лёгкую атлетику, лыжную подготовку, футбол, баскетбол. Занятия по данным программам ориентированы на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Актуальность данных программ заключается в том, что они учтены и адаптированы к возможностям детей с ОВЗ. Как известно, нарушения в различных сферах у обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, в преобладающем большинстве случаев, сочетаются с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграция личности данной категории детей имеет уровень их сформированности. Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных уме-



ний и навыков у детей, имеющих нарушения развития являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое развитие, но и сказывающиеся на социализации личности, развитии познавательной и трудовой деятельности, последующей социально-трудовой адаптации по окончании школы.

Цель указанных программ – формирование ЗОЖ у обучающихся с ОВЗ: обучение каждого ребёнка способам поддержания и сохранения здоровья, воспитание и развитие обучающихся на основе здоровьесберегающих знаний, умений и навыков; формирование эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей. Данная цель способствует достижению каждым ребёнком максимальной возможной самостоятельности и независимости.

Работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся охватывает следующие направления:

- целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся;
- организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе;
- комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Работа учителей школы-интерната по физической культуре направлена на то, чтобы помочь каждому обучающемуся овладеть необходимыми знаниями, двигательными умениями и навыками, а также индивидуальными способами ведения здорового образа жизни.

Особенностью дополнительных образовательных программ является то, что они отражают основные принципы, которые в последнее время становятся одним из основных факторов социализации и интеграции детей с проблемами в состоянии здоровья и развития.

Данные медико-педагогического мониторинга, который проводится два раза в год учителями физической культуры и медицинскими работниками, свидетельствуют о том, что показатели здоровья обучающихся имеют тенденцию к ухудшению. Каждый третий воспитанник школы-интерната страдает хроническими заболеваниями, отклонениями в физическом и психическом развитии. Увеличивается количество детей, имеющих избыточную массу тела. По физкультурным группам уменьшается количество детей в основной и подготовительной группах, а увеличивается в специальной.

В нашей школе-интернате разработана система физкультурно-оздоровительных мероприятий, основной направленностью которой являются спортивные мероприятия, способствующие приобщению де-

тей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также популяризации здорового образа жизни.

Занимающиеся с ОВЗ отстают от нормы по показателям силы, быстроты, выносливости, координации, прыгучести. Занятия в спортивных секциях способствуют восполнению этого дефицита, активизируя их моторику, как самый мощный стимулятор физиологических функций, нервно-мышечного аппарата и интеллекта. В результате реализации адаптированной образовательной программы для обучающихся с ОВЗ, наблюдается положительная динамика роста их скоростных способностей, координационных, скоростно-силовых и силовых.

Обучающиеся активно принимают участие в спортивных мероприятиях. Физкультурно-оздоровительная деятельность образовательной организации направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима учащихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья учащихся и формирование культуры здоровья.

Занятия в объединениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности – путь к осознанному здоровьесберегающему поведению.

## **ВИРТУАЛЬНЫЙ ТИР ПО СПОРТИВНОЙ СТРЕЛЬБЕ В РАМКАХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Прохоров В.С., Колмыкова Т.В.*

ТОГБПОУ «Железнодорожный колледж имени В.М. Баранова»

В современных условиях требуется подготовить студента к быстрому восприятию и обработке поступающей информации, успешно её отображать и использовать. Это обуславливает необходимость применения современных технологий, средств и методов обучения в целях формирования у специалистов творческого мышления, уверенности в своих силах, способности генерировать новые нестандартные идеи и внедрять их в практику. Особое место занимают имитационные виртуальные тренажёры, служащие улучшению и повышению эффективности качества профессионального обучения и воспитания. Их использование диктует новые способы проведения занятий внеурочной деятельности и дает возможность выявить и развить творческие способ-

ности будущего специалиста с целью его дальнейшего активного овладения профессионально-творческой деятельностью.

Переход на дистанционное обучение внес свои коррективы в организацию внеурочной деятельности, которая является неотъемлемой частью образовательной деятельности и должна быть организована по всем направлениям развития личности. С применением дистанционных образовательных технологий были актуализированы программы с учетом выбранных технологий и форм организации деятельности обучающихся, внесены необходимые изменения в планы внеурочной деятельности. В конкретном случае для функционирования в железнодорожном колледже военно-патриотического объединения «Витязи» осуществлен поиск путей оптимизации его деятельности, выбраны имитационные технологии, а именно использование тренировочных программ и компьютерных тренажеров: «Спортивная стрельба», «Стрельба в тире», «Меткий стрелок», «Тренировка стрельбы», «Виртуальный полигон», «Стрельба из пистолета», «Стрельба из АК-47».

Компьютерная техника и, в частности, виртуальный тир используется во внеурочной деятельности при дистанционном обучении для подготовки студентов к региональным соревнованиям: Одиночная подготовка воина-разведчика, в Зоне повышенного внимания, Зарница, Городской турнир по стрельбе из пневматической винтовки «Снайпер», Областные соревнования по практической стрельбе, выполнение нормативов ГТО по стрельбе, где необходимы умения и навыки стрельбы из спортивного оружия.

В программе объединения «Витязи» есть темы «Огневая подготовка» и «Спортивная стрельба». Спортивная стрельба и огневая подготовка являются одними из самых значимых направлений деятельности военно-патриотического воспитания обучающихся колледжа, т.к. умения в этой области будут востребованы при выполнении юношами воинского долга в рядах Вооружённых сил РФ. Во время занятий по огневой подготовке, в которую входит изучение правил стрельбы, студенты осваивают теоретические материалы, а с применением виртуального тира выполняют практические задания.

Использование виртуального тира, несомненно, дает ряд достоинств: улучшается наглядность подачи материалов за счёт цвета, звука и движения; ускорение темпа обучения за счёт усиления эмоциональной составляющей; проявление интереса к изучаемому материалу с повышением качества знаний.

В случае применения интерактивного оборудования во внеурочной деятельности наблюдается тренировка навыков самостоятельности

обучающихся при работе с новейшими технологиями, формирование общих компетенций.

Для расширения программных знаний и глубинной систематизации полученной информации подходят любые виды интерактивного оборудования, в частности, виртуальный тир «Спортивная стрельба».

Спортивная стрельба – один из самых захватывающих и увлекательных видов спорта. Реалистичные симуляторы стрелкового спорта представлены разнообразными профилями. Благодаря расчету необходимого числа показателей, таких как сила и направление ветра, расстояние до мишени, вес оружия условия спортивных соревнований максимально приближены к реальности.

Стоит отметить, что с помощью использования виртуальных технологий возможна подготовка к сдаче норматива ГТО по стрельбе. В настоящее время в связи с широкой популяризацией Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО, в видах испытаний которого представлена также пулевая стрельба, важность стрелкового спорта возрастает.

Виртуальный тренажёр представляет собой инновационный обучающий ресурс в области образовательных технологий и обеспечивает формирование практических навыков применения полученных знаний и умений на основе приближения обучения к реальным процессам.

Во внеурочной деятельности новые модели интерактивного оборудования позволяют эффективно разрешить проблему нехватки элементов визуализации и наглядности, помогают ввести новые учебные материалы, сформировать четкие представления об абстрактных понятиях. Учебная техника в виде тренажёров подходит для применения во внеурочной деятельности, расширяет возможности программного содержания и предназначена, прежде всего, для дистанционной формы обучения.

Таким образом, благодаря разнообразию форм организации, внеурочная деятельность играет особую роль в формировании технологических компетенций обучающихся колледжа.

Тренажер «Спортивная стрельба» предлагает разнообразие выбора, где именно может обучающийся отработать необходимые навыки.

При выполнении учебных стрельб в виртуальном тире можно выделить основные аспекты для обучения обучающихся правильному выполнению упражнений по стрельбе: основные характеристики оружия для выполнения стрельб, патроны, прицеливание, анализ территории, разновидности мишеней, особенности применения различных ви-

дов стрелкового оружия, дуплеты (правила), виды техники стрельбы, таблица упреждений, скорость полета пули, чувство оружия.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса: основной показатель – выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Последовательность работы может быть следующей: обучающиеся определяют дальность до целей по ее угловой величине; обучающиеся определяют установку прицела, точку прицеливания и наводят прицельные приспособления в цель, обращая внимание на ровную мушку и отсутствие завала оружия; преподаватель проверяет выполнение элемента задачи и корректирует действия студентов; обучающиеся по готовности производят имитационный выстрел; после выхода программы в режим демонстрации анализируются результаты стрельбы совместно с преподавателем или самостоятельно (в зависимости от подготовленности стрелка).

Преподаватель от занятия к занятию усложняет условия огневой задачи: определение скорости ветра по внешним признакам (в программе по колебанию флага); обучение технике выноса точки прицеливания с учетом бокового ветра; влияние температуры окружающего воздуха; обучение стрельбе по различно движущимся целям; решение комплексных огневых задач.

Применение виртуального тира позволяет сократить время на овладение тем или иным сложным навыком. С совершенствованием программного обеспечения стало возможным объяснить и проконтролировать правильность выполнения выстрела обучающимся.

Постоянный, контроль правильности прицеливания позволяет своевременно влиять на качество выстрела, не допуская возникновения ошибки у обучающихся.

Подводя итоги можно сказать, что использование виртуального тира способствует активации тренировочного процесса, для подготовки к соревнованиям по стрельбе. Делает его более целенаправленным, зрелищным и эмоциональным, разрушает барьер монотонности, свойственный стрелковому спорту, позволяет моделировать соревновательную деятельность, а решение практических задач позволяет внести в занятия техническую составляющую. Все это способствует тому, что обучающиеся колледжа активно принимают участие в различных соревнованиях по стрельбе регионального и муниципального уровней и постоянно занимают призовые места. Это показывает, что система

подготовки обучающихся колледжа по стрельбе, в которой немало-важное место занимает и виртуальный тир, работает и имеет положительный эффект.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что использование виртуального тира для более качественной подготовки студентов колледжа по выполнению упражнений спортивной стрельбы и огневой подготовки имеет большое значение и особенно это актуально в последнее время.

### **Литература**

1. Верхошанский Ю.В. Проблемы оптимизации тренировочного процесса: учебное пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 2018.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер: учебное пособие. – М.: ДОСААФ, 2017.
3. [https://ximepa.ru/skachat\\_igru\\_sportivnaja\\_strelba-2007](https://ximepa.ru/skachat_igru_sportivnaja_strelba-2007)
4. <https://online-gamez.ru/strelyalki/tir/>

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**

*Прохорский А.В.*

Моршанский район Большекуликовская средняя  
общеобразовательная школа

В современных условиях проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье ребёнка, определяется воздействием внешних и внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять этим воздействиям. Учащихся необходимо научить правильно и целесообразно выбирать средства и формы для формирования здорового организма.

Успешность этой деятельности, устранение вредных воздействий и повышение устойчивости к ним, определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Культурный же человек, как отмечал И.И. Брехман, "не должен допускать болезни, особенно хронические, так как в подавляющем числе случаев они являются следствием образа жизни в течение довольно длительного времени".

Свою долю ответственности за здоровье учащихся несёт система образования.

Известно, что здоровый образ жизни, положительное отношение к занятиям спортом и физической культурой закладывается в школьные годы. Семья вместе с общеобразовательной школой играет в этом немаловажную роль.

Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа решает много важнейших задач. Успешность их решения зависит от правильного, чёткого планирования и организации методической работы в школе в которой принимают активное участие (директор ОУ, завуч-куратор, председатель методического объединения, классные руководители, медицинский работник школы, родители, совет старшеклассников, попечительский совет школы).

Только совместная работа всех звеньев управления школы даёт возможность грамотно и целесообразно организовать спортивно-массовую работу школы направленную на оздоровление школьников, приобщение их к ЗОЖ.

Одной из главных задач школы является укрепление здоровья и правильное физическое развитие учащихся. С этой целью используются различные формы: урок физической культуры, физкультминутки, спортивные секции, подвижные перемены, час здоровья, спортивные праздники, дни здоровья и спорта и т.д. Ведётся совместная работа учителей физ. культуры и медицинского работника по отслеживанию состояния здоровья. Составляются графики и диаграммы состояния здоровья учащихся, их анализ, учитывается охват учащихся занимающихся спортом, проводится анкетирование учащихся.

Цель анкетирования выявить наиболее популярные виды спорта, а также интерес школьников в изучении предмета. С помощью анкетных данных выявляем группы риска учащихся с малоподвижным образом жизни.

В анкету входят вопросы:

1. Занимаешься ли ты спортом? Каким?
2. Занимаются ли родители с тобой физической культурой?
3. Чтобы ты хотел(а) дополнить к уроку физической культуры?

Анкетные данные помогли выявить классы с наибольшим риском, где ребёнок предоставлен сам себе, его досуг не организован. Данную проблему обсуждаем на педагогических советах, с классными руководителями, даём рекомендации на общешкольных родительских собраниях, приглашаем медицинских работников, тренеров спортивной школы с целью ознакомления родителей и детей со здоровые сберегающими технологиями.

Задача учебного предмета физическая культура: формирование навыков ЗОЖ через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий. Основной формой является урок физической культуры. Полностью и качественно решить 3 основные задачи школьного физического воспитания: образовательную, воспитательную, оздоровительную только за счёт 3 уроков физической культуры крайне сложно, а порой и невозможно. Поэтому мы используем резервы физкультурно-оздоровительных мероприятий, внеклассную, внешкольную и физкультурно-спортивную работу. Осуществляем это вместе с учреждениями дополнительного образования. Поддерживаем связь с Моршанскими командами по таким видам спорта, как баскетбол, футбол. Сотрудничаем со школьными спортивными клубами района.

Оздоровительная роль достигается:

- организацией учебного процесса с учётом состояния здоровья школьников;
- обеспечения гигиенических условий;
- предупреждением травматизма.

Внеклассные спортивно- массовые мероприятия включают в себя такие соревнования как:

- декада физической культуры и ОБЖ, в которую входят президентские состязания, конкурс рисунков о спорте и ЗОЖ, санитарных дружин, кросс, футбол, волейбол, баскетбол, пионербол, весёлые старты;
- Месячник ГО;
- Дни спорта, дни здоровья;
- А ну-ка парни;
- Первенство по волейболу, баскетболу, пионерболу, футболу;
- Безопасное колесо и т.д.

Ежемесячно проводим дни здоровья. Сборная школы успешно выступает в районных соревнованиях по волейболу, баскетболу, футболу, лёгкой атлетике, лыжных гонках и др. В школе работают спортивные секции по баскетболу, футболу, настольному теннису. В своей работе особое внимание уделяется основным направлениям развития учащихся средствами физического воспитания на основе индивидуального – дифференцированного подхода с учётом психолого-педагогических исследований. Уделяется внимание методике и технологии современного урока, обсуждаются новинки в методике проведения уроков, внеклассных мероприятий, здоровье сберегающих технологий учащихся. В центре внимания ставятся вопросы физического воспитания, здоровья детей и подростков, техники безопасности во время занятий физической культурой, проектной деятельности, подготовки



к экзаменам. Большая роль отводится исследовательской работе, такой как графический анализ по технологии профессора педагогических наук Третьякова П.И. 1 блок "Здоровый образ жизни и физическое совершенствование". Составлены: диаграмма состояния здоровья учащихся, графический анализ видов заболеваний учащихся, график учащихся, занимающихся физической культурой и спортом. Анкетирование учащихся с целью выяснения двигательную активность учащихся и их родителей с целью оздоровления и семейного воспитания, учёта пожеланий и выявления наиболее популярных видов спорта.

В целях совершенствования системы Олимпийского образования школьников, стимулирования изучения ими основных Олимпийских знаний, популяризации творческого труда выдающихся олимпийцев, их благородных поступков, являющихся эффективным методом воспитания подрастающего поколения, проводится конкурс лучший реферат, конкур рисунков на спортивную тему, тесты по знаниям олимпийского движения. Ежегодно ученики школы участвуют в городском конкурсе "Олимпийское образование России". В своей работе использую научную концепцию и теории авторов: ведущего педагога профессора, доктора педагогических наук Ляха В.И, а так же профессора педагогических наук Третьякова П.И.

**При организации данной деятельности ставим следующие задачи:**

- соблюдение валеологических требований на занятиях;
- пропаганда ЗОЖ;
- формирование системы спортивно-оздоровительной работы;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- создание системы взаимодействия и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.

## **ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В УСЛОВИЯХ КРАТКОВРЕМЕННОЙ ЗИМЫ**

*Пудовкина О.С., Федотова Л.В.*

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 8»

Одна из особенностей лыжного спорта – резко выраженный сезонный характер, который в определенной степени влияет на организацию и планирование учебно-тренировочного процесса. Продолжи-

тельность снежной зимы в различных частях нашей страны различна: в одних она длится 2-3 месяца, в других – 6-7 месяцев в году. Поэтому единое построение учебно-тренировочного процесса для всех регионов в методическом отношении считается нецелесообразным.

В юго-западной части страны снег лежит около 3 месяцев. Следовательно, для непосредственной лыжной тренировки и участия в соревнованиях лыжники располагают небольшим промежутком времени, а остальное время (около 9 месяцев) является, по сути дела, периодом бесснежной подготовки.

Такая система подготовки юных лыжников-гонщиков вызывает зачастую определенные трудности. Многие из них постепенно теряют интерес к лыжным гонкам из-за длительной и монотонной тренировки в подготовительном периоде, от которой прежде всего утомляется нервная система. И так продолжается из года в год.

В некоторых научных исследованиях даются рекомендации по планированию учебно-тренировочного процесса с учетом климатических особенностей. Однако они недостаточно обоснованы и не нашли широкого практического применения.

В последние годы в связи с увеличением количества соревнований в лыжных гонках тренировочный процесс планируют исходя из двух полугодовых циклов, что приносит положительные результаты в достижении, в дальнейшем, высоких спортивных показателей.

Учитывая актуальность данной проблемы в лыжном спорте, стоит задача определения эффективности подготовки юных лыжников-гонщиков по методу сдвоенных циклов в году, предполагая, что она даст возможность спортсменам дважды подходить к пику спортивной формы и повысит интерес к тренировкам в бесснежный период.

Таким образом, весенне-летний подготовительный период делится на два типа: общеподготовительный и специально-подготовительный. На первом этапе осуществляется всестороннее общефизическое развитие с помощью неспецифических средств, создается фундамент для последующего повышения спортивной формы. Тренировочные нагрузки направлены на повышение общей работоспособности и частично специальной (примерно около 15%). В это время организм лыжников постепенно приспосабливается к выполнению объемной физической работы, которая постепенно возрастает от одного недельного цикла к другому. Интенсивность повышается весьма незначительно. С помощью неспецифических и частично специфических объемных, но не интенсивных средств тренировки организм юного лыжника подготавливается к выполнению напряженных тренировочных нагрузок

в последующих этапах. Соотношение общей и специальной подготовки в среднем соответственно 85 и 15%.

На втором этапе решаются задачи дальнейшего повышения основных и развития специальных двигательных качеств лыжника. Тренировочные нагрузки все более направлены на повышение специальной работоспособности с целью приобретения определенной спортивной формы для участия в летних соревнованиях.

Объем специфических упражнений быстро увеличивается, повышается и интенсивность нагрузки. На данном этапе объем физических упражнений достигает максимума, что является характерным для первого полугодичного цикла. Соотношение общей и специальной подготовки – 60 и 40%.

Летний соревновательный период является качественной проверкой проделанной тренировочной работы за полугодие. Основная его направленность – повышение функциональных возможностей организма для достижения высокого уровня спортивной работоспособности. Для данного периода характерны уменьшение объема и резкое увеличение интенсивности нагрузки. Тренировочные занятия направлены в основном на подготовку к соревнованиям, которые проводятся по специально разработанному календарю и включают бег по пересеченной местности, бег с имитацией на подъемах, гонки, эстафеты на лыжероллерах, роликовых коньках и др. В этих соревнованиях юные лыжники адаптируются к атмосфере спортивной борьбы, проверяют и оценивают эффективность своей подготовленности. Такая подготовка рассматривается как часть учебно-тренировочной работы, которая в бесснежное время года в значительной мере позволяет повысить интерес к занятиям, что оказывает существенное тренировочное воздействие на физические качества и функциональные возможности лыжника. Соотношение общей и специальной подготовки составляет в среднем соответственно 30 и 70%.

Осенне-зимний подготовительный период призван решать задачи, связанные с развитием и совершенствованием физических и функциональных возможностей спортсмена-лыжника, подвести его к более высокому по сравнению с предыдущим подготовительным периодом уровню тренированности, и в конечном счете – обеспечить рост спортивных результатов в зимнем соревновательном периоде. Тренировочная нагрузка в начале периода значительно снижается (на протяжении 2 недель), затем постепенно повышается до максимального уровня (декабрь, январь).

Объем специальных упражнений и интенсивность нагрузки увеличиваются. Достигнутый ранее уровень общефизического развития постепенно трансформируется в специальную работоспособность. В это время происходит совершенствование отдельных элементов техники с помощью специальных упражнений. Рекомендуется также использовать искусственную лыжню, которая является ведущим средством в процессе специальной подготовки на завершающем этапе беснежного периода. Эффективность тренировки на искусственной лыжне подтверждена научными исследованиями и практикой. Соотношение общей и специальной подготовки составляет соответственно 40 и 60%.

С переходом к тренировкам на снегу требуется значительно меньше времени для адаптации к новым условиям благодаря использованию лыжни с искусственным покрытием, что дает положительные результаты уже на первых соревнованиях зимнего сезона. По мере быстрой адаптации к условиям скольжения на снегу тренировочная нагрузка резко возрастает, достигая максимума, затем происходит незначительное ее снижение с последующим повышением. Соотношение общей и специальной подготовки составляет соответственно 30 и 70%.

Основной целью зимнего соревновательного периода является сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня работоспособности. Происходит определенное сужение средств и методов тренировки. Общефизическая подготовка (до 20%) направлена на поддержание общей выносливости и силы, специальная – на воспитание специфической работоспособности лыжника-гонщика. Основное назначение соревновательного периода – участие в соревнованиях и улучшение ранее достигнутых результатов. Поэтому в условиях кратковременной зимы, где лыжники принимают участие в большом количестве соревнований, которые распределены в небольшом временном промежутке, важным моментом является правильное их разделение на контрольные и основные. Основные, приоритетные соревнования требуют предельной мобилизации всех физических и морально-волевых качеств; все остальные старты носят исключительно контрольно – подготовительный характер.

При большом количестве стартов в некоторых случаях рекомендуется периодически повышать объем общефизической подготовки, при этом снижая объем специальной подготовки, но это лишь на кратковременные промежутки времени исходя из индивидуальных особенностей юного спортсмена. Это способствует снижению физического и психического перенапряжения и увеличивает адаптационные возможности организма.

Таким образом, планирование годового цикла тренировки в условиях кратковременной зимы по методу двоек циклов для юных лыжников-гонщиков способствует значительному повышению функциональных возможностей организма, ликвидации перенапряжения и постепенному росту спортивных результатов.

## **ТУРИЗМ – КАК СПОСОБ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ**

***Пятахин А.М.,***

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

***Павлов В.И.***

г. Саратов, ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского

***Калмыков С.А., Ивинский Д.В.***

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Туризм в России служит важным средством гармонического развития студентов, укрепления их здоровья, воспитания современного человека активным строителем общества.

Особую актуальность проблема ценностного содержания туризма приобретает в среде студенческой молодёжи, которая является наиболее активной, мобильной, открытой инновациям категорий общества.

Путешествия для молодежи – это стиль жизни развитого социального общества. Существует концепция, что молодые люди на этапе своего жизненного пути до 25 лет, пока не завели семью и детей, должны посмотреть мир, совершить путешествия, узнать, как живут другие народы. Это поможет им выбрать правильный путь в жизни, сформировать собственные жизненные принципы.

Существует концепция, что у молодежи более свободный режим жизни в смысле наличия времени на отдых и путешествия, они имеют продолжительные каникулы в зимнее и летнее время. Студенты путешествуют группами в сопровождении преподавателя или работника образовательного учреждения. Нередко студенты объединяются в небольшие группы 3-5 человек и самостоятельно совершают достаточно протяженные путешествия по стране и за рубежом.

Потребность в отдыхе относится к верхнему уровню пирамиды потребностей человека. Для того чтобы эта потребность приобрела массовый характер, общество должно иметь необходимый уровень благосостояния. В развитых странах рост общественного богатства сопровождается сокращением доли затрат на питание и предметы рос-

коши в структуре общих потребительских расходов граждан в пользу увеличения расходов на туризм и организацию свободного времени. Люди являются важной составляющей туристского рынка. Сегодняшние изменения в структуре населения определяют завтрашнее развитие туризма.

В целом, что касается спортивных задач в туризме, следует отметить три момента. Во-первых, занятия туризмом способствуют созданию базы общей физической подготовки, необходимой в любом виде спорта. Во-вторых, они предусматривают специальную подготовку для участия в соревнованиях по туристской технике. В-третьих, туристские походы регламентируются Единой всесоюзной спортивной классификацией, что, в свою очередь, требует соответствующей спортивной подготовки их участников, т. е. спортивная классификация способствует реализации принципа максимальных нагрузок в туризме.

Частные задачи в туризме связаны со специальной подготовкой к тому или иному походу в зависимости от его назначения. Например, походы по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа требуют особой подготовительной работы по выбору маршрута, насыщенного историческими памятниками и мемориалами. В данном случае она требует изучения многих литературных источников для получения информации об исторических событиях, происходящих в районе предполагаемого похода. На маршруте эта информация должна быть дополнена в результате направленной поисковой работы участников. Поиск архивных документов после похода во многом способствует созданию более целостных представлений о значимости тех или иных исторических событий.

Таким образом, походы по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа направлены на военно-патриотическое воспитание молодежи. Учебные туристские походы требуют соответствующих условий для проведения учебных занятий по технике и тактике туризма, выбору места и устройству биваков, приготовлению пищи, т.е. решают задачу формирования таких умений и навыков у участников, которые в будущем помогут им самостоятельно организовать и провести туристские мероприятия.

Сложные категорийные походы связаны с длительной предварительной подготовкой их участников. Некоторые сложные походы проводятся с целью испытания туристского снаряжения. В отдельных туристских экспедициях решаются народнохозяйственные задачи (изучение ледников, флоры и фауны в труднодоступных районах, составление и уточнение карт метеонаблюдения).

Учитывая, что на сегодня самой острой проблемой страны являются дети и молодежь, которые продолжают терять последние здоровые нравственные ориентиры и всё больше скатываются в бездуховную, наркоманную и криминальную среду города, а также принимая во внимание то обстоятельство, что большинство населения не может оправиться от стресса и найти в себе силы для выживания в экстремальных ситуациях, государство и общественные институты должны востребовать спортивно-оздоровительный туризм, как одну из наиболее современных технологий продуцирования у человека здоровых, духовных и физических качеств, а также познавательных и самосберегающих начал при минимальных затратах государства и самого путешествующего.

Молодежный туризм на современном этапе требует к себе особого внимания. На территории Российской Федерации имеется достаточное количество туристских баз, построенных по принципу коллективного размещения в номерах, с удобствами на территории, которые на сегодняшний день испытывают затруднения по заполняемости вследствие морального и физического износа основных средств и низкого качества предлагаемых услуг. Требуется инвестирование строительства новых и реконструкция имеющихся молодежных гостиниц-хостелов. Финансовое положение студенческой и учащейся молодежи, их нетребовательность к условиям проживания дают возможность переориентации туристских баз под молодежные лагеря с предоставлением комплекса анимационных, туристских, спортивных и развлекательных мероприятий.

Туристская стратегия Тамбовской области должна преследовать двойную цель:

- сохранять и укреплять достигнутое положение в традиционной туристской области, для чего предполагается создавать дополнительное предложение, которое реагировало бы на изменение потребительского спроса в рамках уже сформировавшегося продукта, ориентацию на сегмент рынка группового и экскурсионного туризма;

- формировать новый туристский продукт, выходящий за рамки традиционного представления о туристском предложении Тамбовской области, и который бы учитывал историко-культурную специфику региона, а также позволял существенно разнообразить традиционное предложение, благодаря его комбинированию с услугами, ранее для Тамбовской области не характерными.

Социальный, самодеятельный (спортивно-оздоровительный), детско-юношеский туризм – это самостоятельная, социально-ориенти-

рованная сфера деятельности общества, которая является эффективным средством физического оздоровления, активного отдыха, нравственного и патриотического воспитания и развития человека, основанное на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой и обычаями региона. Самодетельный туризм может решать множество социальных задач: давать дополнительные навыки, решать вопросы по отвлечению молодежи от наркомании и влияния улицы, физической подготовки допризывной молодежи, реабилитации инвалидов, развиваться как спорт и т.д.

Туризм – это спорт, здоровье, активный досуг, возможность лучше узнать историю, географию, душу России, а это – прямой путь к воспитанию молодых россиян патриотами и гражданами своей страны. Чтобы любить свою страну, ее надо знать, надо увидеть своими глазами озера Карелии и вулканы Камчатки, белоснежные пики Кавказа и тихие волжские плесы, надо пройти по Дворцовой набережной в Санкт-Петербурге и постоять на Красной площади в Москве. Познать красоту своей земли, невозможно не полюбить ее. А любить – значит, быть патриотом.

Туризм – это панацея от многих бед современности. Если молодой человек выбирает туризм, значит, он говорит «нет» наркотикам, алкоголю, пассивному образу жизни. На данный момент молодежный туризм в России является, по сути, упадочным. Ни одно ведомство не занимается молодежным туризмом, нет поддержки и нет системы льгот для молодежи. В нашей стране проживает около 28 млн. молодых людей, а туризмом занимается лишь сотая часть. Но перспективы развития этого вида туризма в нашей стране очень даже неплохи, правда, существуют некоторые препятствия.

Создание инфраструктуры молодежного туризма решает несколько актуальных задач:

1. Для личности: укрепление здоровья – наличие туристских клубов, секций позволит молодежи участвовать в походах, соревнованиях, туристских лагерях, вести активный, здоровый образ жизни; возможность путешествовать. Этому будет способствовать сеть молодежных турбаз, гостиниц, оборудованных туристских маршрутов, система льготного проезда туристских групп на различных видах транспорта; получать качественный, безопасный отдых. Программа предусматривает подготовку специалистов туристской сферы деятельности; повышение воспитательно-образовательного, культурного уровня посредством походов и путешествий; профессиональная ориентация. Все результаты занятий туризмом имеют большой утилитарный эффект



и высокую конвертируемость. Конкретные навыки и умения ориентируют туриста по спектру полевых экспедиционных специальностей (геофизик, геолог, эколог и т.д.), дают представление о деятельности полевых воинских и гражданских (МЧС и т.д.) подразделений; получение специального образования и работа в сфере туристского бизнеса и на предприятиях, производящих специальное снаряжение, оборудование, сувенирную продукцию.

2. Для государства, развитие туризма как важной отрасли экономики. Вложив средства в создание туристской инфраструктуры, через несколько лет государство начнет получать от этого немалые доходы, так как почувствовав вкус странствий в молодые годы, человек будет путешествовать всю жизнь, проводя свой отпуск не на даче, а в поездках по стране и миру, вкладывая в путешествия свои деньги и принося, тем самым, доход государству; занятость населения – для разветвленной системы турбизнеса потребуются много новых рабочих мест; повышение статуса страны на международном уровне – высокопрофессиональная постановка туристского дела в стране, освоение новых для турбизнеса, но очень привлекательных районов (Алтай, Дальний Восток, Западный Кавказ) привлечет поток туристов из-за рубежа и позволит повысить рейтинг России в мировом турбизнесе оздоровление населения страны, уменьшение наркомании и пьянства. Если молодой человек выбирает туризм, значит, он говорит «нет» наркотикам, алкоголю, пассивному образу жизни, значит, у него будет здоровое потомство, в стране снизится смертность и увеличится продолжительность жизни людей; поколение граждан – патриотов России, которые знают и любят свою страну – спокойную и стабильную Россию.

Основными видами работ по реализации указанного направления являются следующие: создание нормативно-правовой базы для развития молодежного туризма в России; подготовка кадров для развития молодежного туризма; создание федеральной материальной базы для развития молодежного туризма; координация работы по развитию молодежного туризма в региональных органах управления молодежной политики; сотрудничество по развитию молодежного туризма с федеральными Министерствами и агентствами; организация совместной работы по развитию молодежного туризма с коммерческими структурами; развитие молодежного туризма совместно с туристскими общественными организациями; проведение рекламной кампании совместно со средствами массовой информации по созданию положительного образа туристской деятельности; создание Всероссийского банка информации о жизни человека в природной среде; организация сотруд-

ничества с международными туристскими организациями, работающими с молодежью;

Молодёжный туризм – это «закон движения вперёд!». Каждый день есть конкретная цель, которую нужно достичь, победить себя и горы, увидеть сказочные красоты, услышать чарующие звуки природы, понять величие окружающего мира, вздохнуть полной грудью пьянящий ветер свободы. Безусловно, молодёжный туризм необходимо развивать в нашей стране и комбинировать его с другими видами туризма для большей привлекательности для молодых людей, желающих вести здоровый образ жизни. Конечно, для этого потребуются немало усилий, как и со стороны государства, так и со стороны нас самих, но оно стоит того. Ведь будущее России в руках молодёжи, а она должна быть «в хорошей физической форме».

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ**

*Рогудеев А.Н.*

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа  
единоборств № 3»

«Здоровье – самый главный показатель жизнедеятельности каждого человека, и только с хорошим здоровьем можно жить полноценной жизнью». С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью..

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Широкое международное признание получило определение здоровья, данное Всемирной организацией Здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Закон РФ «Об образовании» обязывает школу создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровья учащихся. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни – необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образова-

тельного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Формирование ценностного отношения педагогов к своему здоровью и здоровью учащихся как необходимому условию физического, психического и социального благополучия человека определено требованиями Государственного стандарта. «Культура здоровья» – это совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность организма в процессе образования.

К элементам, определяющим культуру здоровья можно отнести:

- организация и проведение урока с учетом здоровьесберегающих элементов и технологий;
- социальное здоровье учащихся;
- здоровье учителя;
- благоприятный эмоциональный микроклимат в коллективе.

Воспитание культуры здоровья – это сложный процесс создания педагогических условий, обеспечивающих развитие личности школьника как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

Расширение объёма знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья способствует повышению уровня культуры здоровья педагогов, осведомлённость о здоровом образе жизни, формирует позитивное отношение учителя к собственному здоровью и готовность к формированию культуры здоровья учащихся.

Вместе с тем, до настоящего времени недостаточно изучены вопросы профессиональной готовности педагогов к защите ребёнка в сфере здоровья, слабо разработаны вопросы управления, моделирования обучения и воспитания отсутствуют результаты исследований региональных демографических и климатических условий.

Культура здоровья педагога – компонент общей и профессиональной культуры учителя, отражающий научно-обоснованный и подтвержденный традициями народа опыт здорового образа жизни, который педагог, как его носитель, передаёт молодому поколению в своей профессиональной деятельности.

В структуре культуры здоровья педагога выделяются основные его компоненты:

1. устойчивая мотивация здорового образа жизни (ЗОЖ);
2. профессиональная компетентность в области ЗОЖ;
3. владение здоровьесберегающими технологиями педагогической деятельности и способами здоровьесберегающего профессионального поведения («поведенческая грамотность»).

Изучая здоровый образ жизни детей в школе, нужно обратить внимание на факторы, влияющие на здоровье:

- состояние физического развития;
- уровень физической подготовки и воспитания;
- уровень развития физической культуры;
- уровень учебной и других нагрузок на организм;
- состояние внешней социальной среды;
- состояние микроклимата в школе и дома.

Важнейшей задачей школы является формирование у учащихся необходимых знаний, умений и мотивов, связанных с сохранением и развитием индивидуального здоровья. Индивидуальное здоровье учащихся обеспечивается двигательной активностью, плодотворным трудом, рациональным режимом труда и отдыха, искоренением вредных привычек, личной гигиеной, закаливанием, рациональным питанием, физическими упражнениями.

Актуальность проблемы формирования культуры здоровья педагогов в современной школе обусловлена её социально-педагогической значимостью, особенно в условиях модернизации образования, связанной с активизацией инновационных процессов, требующих дополнительных затрат здоровья и творческих сил педагогов. Позитивное решение данной проблемы неразрывно связано с организацией экспериментальной работы в школе и повышением квалификации учителей в области культуры здоровья.

Значительную роль в этом играют:

1. классные часы по культуре здоровья для учащихся;
2. междисциплинарная интеграция знаний о здоровье и здоровом образе жизни в обучении учителей;
3. саморазвитие и самосовершенствование педагогов и школьников в области культуры здоровья;
4. устойчивая мотивация и престижность здоровьесозидающего поведения.

Необходимость усиления работы педагогического коллектива по укреплению здоровья детей очевидна. Наши дети сегодня – это наше

общество завтра. Будет ли оно здоровым, – об этом необходимо думать уже сегодня. Формированию здорового и безопасного образа жизни школьников может способствовать формирование культуры здоровья.

Условия формирования культуры здоровья педагогов определяются принципами системности и сообразности здоровьесозидающей, социокультурной среды школы, и включающие:

- объективные условия (непрерывное образование педагогов в области культуры здоровья, медико-оздоровительные условия охраны здоровья, педагогическая деятельность по сохранению и укреплению здоровья учащихся);

- субъективные условия (личностная самоорганизация педагогов в области здорового образа жизни, межсубъектное взаимодействие на основе принципов здорового образа жизни, мотивации ЗОЖ).

Современная трактовка категории «качество образования» предполагает включение в модель выпускника и культуры здоровья, как готовности к ведению ЗОЖ, к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровья окружающих.

В целях выявления причинно-следственных связей относительно нарушения здоровья школьников необходимо проанализировать как индивидуальную, так и общественную характеристику понятия «здоровье» и его связь с процессом формирования безопасного и здорового образа жизни.

В отношении индивида оно отражает качество адаптации организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов и классифицируется как физическое, психическое, социальное, духовное и нравственное здоровье.

Физическое здоровье – это:

- совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

- состояние и развитие органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье – это:

- высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

– состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье – это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье – это комплекс мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье – это система ценностей и убеждений.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Образование в области безопасного и здорового образа жизни выступает главным фундаментом защиты объектов безопасности от воздействия комплекса негативных факторов окружающей его природной, техногенной и социальной среды.

Взаимосвязь показателей безопасного и здорового образа жизни школьника обусловлена наличием у него психологических, физиологических и социальных качеств, которые способствуют выполнению образовательных, общественных и социальных функций в оптимальных для безопасности и здоровья условиях, указывают на направленность личности к формированию устойчивости к стрессорным воздействиям, сохранению и укреплению, как индивидуального, так и общественного здоровья за счет поддержания рационального режима дня, питания, двигательной активности, закаливания, отказа от вредных привычек, социально-психологического благополучия и др.

Новая модель образования должна смещать фокус внимания с формирования знаний, умений, навыков и компетенций учащейся молодежи на целостное развитие личности. В этих условиях возрастает социальная и педагогическая значимость формирования ценностного отношения к безопасному и здоровому образу жизни обучающейся молодежи в процессе образовательной деятельности, определяющего в дальнейшем полноту реализации их жизненных целей и смыслов.

И.С. Якиманская отмечает, что для построения процесса обучения с максимальным использованием механизмов функционирования личности учащихся при решении вопросов реализации ФГОС необходимо:

– наличие различных вариантов программ, учебников, дидактических материалов, позволяющих на базовом содержании знаний варьировать и индивидуализировать процесс обучения;

- создание условий для самостоятельного выбора учащимися способов работы, типа заданий, вида и форм учебного материала;
- использование разнообразных интерактивных форм занятий;
- повышение компетентности педагогов через систему подготовки и переподготовки, личностные качества педагога;
- создание ситуации успеха для поощрения индивидуальных сдвигов в развитии обучающегося.

Уникальность образования в области формирования безопасного и здорового образа жизни состоит в том, что оно должно по-новому ставить свои цели, сущностью которых является развитие качеств личности школьников в рамках прогностической, практико-ориентированной и компетентностной направленности.

Прогностическая направленность образования в области безопасного образа жизни связана с необходимостью распознавать, оценивать и прогнозировать опасности и угрозы, действующие на школьников, их безопасность и здоровье, в условиях непрерывного взаимодействия с комплексом социально экологических факторов.

Практико-ориентированная направленность образования в области безопасного и здорового образа жизни определяется внедрением профессионально-ориентированных технологий обучения, способствующих формированию значимых для профессиональной деятельности качеств личности, а также знаний, умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение функциональных обязанностей в будущей профессиональной области.

Компетентностно-деятельностная направленность образования в области безопасного и здорового образа жизни способствует подготовке будущего специалиста, обладающего высоким уровнем компетентности, умеющего творчески находить, усваивать и пользоваться ноологической информацией при анализе различных проблемных ситуаций в системе «человек – природа – общество – техносфера».

Развитие сознательного отношения к природной, техногенной, социальной среде, формирование культуры безопасного и здорового образа жизни и определенных качеств личности школьника, как её элементов, мы считаем необходимой основой для проявления воспитательной и развивающей функции учителя. Учитель-предметник должен четко представлять себе место и роль образования в области безопасности жизнедеятельности (БЖД) как в мировом культурном движении, так и в становлении личности ученика.

Одним из основных свойств педагогического процесса в современной общеобразовательной школе является единство обучения

и воспитания, позволяющее рассматривать осуществление образования в области безопасного и здорового образа жизни в качестве целостного процесса.

Исходя из общеизвестных педагогических и психолого-физиологических представлений, одним из наиболее перспективных направлений формирования безопасной жизнедеятельности, сохранения и укрепления здоровья направление, ориентированное на развитие в целостном педагогическом процессе адаптированного поведения и психофизическую подготовку личности с учетом возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей организма учащихся, создание условий для психосоциальной и физиологической адаптации школьников, т.е. их способности к саморазвитию и самосовершенствованию, сохранению их здоровья.

Одним из условий рациональной организации обучения является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддерживает работоспособность на высоком уровне в течение всего учебного дня.

К средствам двигательной направленности относятся: физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; динамические паузы.

Физкультурные минутки – кратковременные перерывы на занятиях (1-3 минуты) для проведения физических упражнений, связанных с длительной статической позой учащихся. Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность.

Ученые считают, что продолжительность активного внимания составляет 15-20 минут. После 30-35 минут непрерывных занятий у них резко падает работоспособность: интенсивность работы снижается на 37%, а качество ее – на 50%. При этом около 50% учащихся начинают отвлекаться от работы. Физкультминутки должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, доступны для выполнения на ограниченной площади. В состав физкультминуток можно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений, 2-3 из них должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 – для плечевого пояса, рук и туловища, упражнения для ног. Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около нее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, в тройках, в группах, взявшись за руки, в колоннах, в шерен-



гах и т.д. Динамические паузы (адаптационный период в первом классе) – организационная форма активного отдыха на открытом воздухе. Их обычно проводят после второго урока. Длительность динамической паузы – 35 минут. Это подвижные игры, спортивные игры и упражнения, самостоятельная игровая деятельность. Длительность – 22-25 минут. Построение, спокойная ходьба, упражнения на внимание, подведение итогов. Длительность – 5-10 минут.

Дыхательная гимнастика. Чаще всего дети не задумываются над тем, как они дышат, и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

Гимнастика для глаз. По данным ученых 70-80% всех сведений человек получает из окружающего мира с помощью зрения. Глаза ребенка выполняют значительную зрительную работу. От того, как соблюдаются правила гигиены, зависит и утомление органа зрения, и сохранение его полноценной функции на будущее. Одна из наиболее частых причин понижения зрения у детей – близорукость. По мере перехода из класса в класс число «близоруких» растет, а степень близорукости увеличивается. Для профилактики близорукости используются специальные упражнения для глаз.

В работе по сохранению и укреплению здоровья школьников важное место занимает систематическая внеклассная работа с учащимися. Главной формой внеклассной работы является классный час. Классный час – это форма воспитательной работы в классе, которая способствует формированию у учащихся системы отношений к окружающему миру. Классные часы по основам здорового образа жизни помогают выполнять следующие задачи:

- формирование у учащихся потребности в здоровье и сознательном отношении к нему;
- формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому самосовершенствованию.

Классные часы проводятся по следующим направлениям:

- здоровье и здоровый образ жизни;
- режим дня, учебы и отдыха;
- основы правильного питания;
- личная гигиена;

- значение физкультуры и закаливания;
- вредные привычки;
- чувства и эмоции человека;
- нравственное и половое воспитание;
- безопасность в доме, на улице, на дорогах;
- детский травматизм;
- профилактика заболеваний.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

*Румынина Е.А.*

ТОГБОУДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»

Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между которыми существует тесная взаимосвязь.

В специальной литературе имеется несколько определений мышечной силы как двигательного качества. Так В.М. Зациорский под силой понимает способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать им за счет мышечных напряжений.

Процесс силовой подготовки в современном спорте направлен на развитие различных силовых качеств, увеличения активной мышечной массы, укрепление соединительной и костной ткани, улучшение строения тела спортсмена. Параллельно с развитием силы создаются предпосылки для повышения уровня скоростных качеств, гибкости, координационных способностей.

Важным аспектом силовой подготовки является улучшение способности спортсменов к реализации силовых качеств в условиях тренировочной и соревновательной деятельности конкретного вида спорта, что требует обеспечения оптимального соотношения между силой, спортивной техникой и тактикой, деятельностью вегетативных систем, другими двигательными действиями [8].

В теории и практике физического воспитания принято различать абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила – это та максимальная сила, которую проявляет человек в том или ином двигательном действии, то есть это максимальные показатели мышечных напряжений без учета веса тела человека, который выполняет упражнение.

Относительная сила – это такая величина, которую получают от отношения показателей абсолютной силы к весу тела спортсмена. Чаще всего она применяется для сравнения силы атлетов, но разного веса.

Известно, что сила наряду с остальными физическими качествами играет большую роль в росте спортивного мастерства волейболистов.

Скоростно-силовые способности характеризуются возможностью проявления человеком предельных или околопредельных усилий в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Н.Г. Озолин выделяет следующие методы силовой подготовки:

1. Общая силовая подготовка, методы кратковременных усилий, "до отказа", повторный, интервальный, круговой.
2. Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.
3. Специальная силовая подготовка синтетического и аналитического воздействия.

У Ю.В. Верхошанского методы развития специальной силы систематизированы по четырем пунктам: развитие абсолютной, быстрой, взрывной и реактивной способности, силовой выносливости.

В.М. Зацюрский выделяет следующие методы создания максимальных силовых напряжений: повторные, максимальные и динамические усилия. Тренировочный эффект, по его мнению, достигается величиной отягощения.

Как отмечают Ю.В. Верхошанский и Н.Г. Озолин при развитии силовых качеств важно ориентироваться на следующие положения:

- эффективность отдельных силовых упражнений (кумулятивный тренировочный эффект) определяется по состоянию прироста силы соответствующих мышечных групп;
- совершенствование силовых качеств осуществляется как за счет переноса силового тренировочного эффекта с общеподготовительного на специально – подготовительные и соревновательные упражнения, так и за счет кумуляции средств силовых воздействий с различным тренировочным эффектом;
- тренировочные силовые воздействия должны быть оптимальными, так как объемные и длительные силовые нагрузки существенно

снижают быстроту движений и способность к проявлению взрывных усилий.

В теоретическом плане в специальной литературе по волейболу нет обоснованной системы взглядов, регламентирующей скоростно-силовую подготовку с учетом возраста, пола, спортивной квалификации волейболистов, периодов годичного цикла тренировки. Во многих учебниках и учебных пособиях авторы вообще не рассматривают скоростно-силовую подготовку как самостоятельный раздел подготовки волейболистов. Они выделяют различные ее составляющие: специальную быстроту; силу; выносливость; координационные способности – и предлагают средства и методы их реализации.

В.П. Артемьев, В.А. Климчук на основе рекомендаций, имеющих-ся в общей и специальной литературе по спортивным играм, специалистов-тренеров и собственных представлений о физической подготовке, разработали комплекс статических изометрических упражнений для развития максимальной силы, рекомендованной ими для учебно-тренировочных занятий.

В своих исследованиях О.П. Топышев, Сами Аль-Баштави в процессе определения комплексной физической подготовленности игроков в волейболе выделили пять факторов, включающих следующие основные показатели тестов с высокими факторными весами:

– фактор А: специальную ловкость, силу рук, силу ног и ряд дополнительных (например, быстроту, прыжковую выносливость и др.). Направленность этого фактора – обеспечение ударных движений;

– фактор В: прыгучесть, гибкость, силу ног и ряд дополнительных (например, быстроту, выносливость и др.). Направленность – обеспечение действий игроков в безопорных положениях;

– фактор С: гибкость, быстроту, силу рук и др. Направленность – обеспечение действий игроков в опорных положениях;

– фактор D: силу ног, быстроту перемещения на всех дистанциях и др. Направленность – обеспечение быстроты действий на площадке;

– фактор E: специальную ловкость, специальную выносливость, быстроту, прыгучесть и др. Направленность – обеспечение общей деятельности игроков.

Анализ распределения выделенных факторов и их рангов показал, что первое ранговое место на протяжении всего подготовительного периода и первого промежуточного этапа соревновательного периода занимает факторная структура физической подготовленности, характеризующая обеспечение ударных движений, а на последующих этапах соревновательного периода – факторная структура физической

подготовленности, характеризующая обеспечение действий игроков на площадке.

### **Литература**

1. Агостино, Ж.М. Физическая подготовка волейболистов в подготовительном периоде / Ж.М. Агостино // Детский тренер (журнал в журнале). – М.: ФИС, 2003. – № 2. – С. 14.
2. Артемьев, В.П. Развитие максимальной силы с помощью изометрических упражнений в тренировке волейболистов 1-2 спортивных разрядов на общеподготовительном этапе / В.П. Артемьев, В.А. Климчук / Физическая культура // Детский тренер (журнал в журнале). – М.: ФИС, 2004. – № 4. – С. 21.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2001.
6. Заиорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Заиорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ.**

*Рыбкин А.В.*

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа  
единоборств № 3»

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (1990) состояние здоровья детей является одной из наиболее актуальных проблем во всем мире. Ее важность во многом обусловлена прогрессирующим ухудшением состояния окружающей среды. Организм ребенка, находящийся в процессе развития, в большей степени подвержен влиянию как благоприятных, так и неблагоприятных факторов, более быстро и остро реагирует на изменение окружающей среды. При изучении влияния различных факторов важно определить их комплексы воздействия, а также выяснить каким образом при их комбинации модифицируется влияние каждого фактора. Интегральным результатом

воздействия окружающей среды на детское население является уровень и качество здоровья детей.

Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека. В последнее время наблюдается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья школьников, отмечается увеличение числа детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии.

Физическое воспитание в школьных учреждениях – это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни. На сегодняшний день сохранение здоровья можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые люди в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

По-моему мнению, основными проблемами здоровья детей являются:

1. Хроническая заболеваемость;
2. Малоподвижный образ жизни;
3. Зависимость от гаджетов;
4. Нерациональная организация режима труда и отдыха;
5. Недостаточность общего физического развития;
6. Питание;
7. Вредные привычки;
8. Личная гигиена.

Данные специальных углубленных исследований свидетельствуют о том, что со здоровьем детей, особенно школьного возраста, сложилась неблагоприятная ситуация. Нужно подчеркнуть следующие особенности негативных изменений здоровья школьников в современных условиях: стремительный рост числа хронических болезней; снижение показателей физического развития, рост психических отклонений и пограничных состояний; рост нарушений в репродуктивной системе; увеличение числа детей, относящихся к группам высокого медико-социального риска.

В основе катастрофического ухудшения здоровья лежит целый комплекс социально-экономических причин, среди которых не последнюю роль играют несовершенство существующей системы меди-

цинского обследования детей и подростков; ухудшение качества питания; «техногенные перегрузки» в результате промышленного загрязнения окружающей среды; уменьшение объема профилактических программ в амбулаторном звене здравоохранения; рост стрессовых ситуаций в повседневной жизни детей; несовершенство системы психолого-педагогической поддержки школьников и детей дошкольного и раннего возраста из социально неблагополучных семей; отсутствие эффективных образовательных программ, направленных на формирование у детей культуры здоровья и способствующих их гармоничному развитию и др.

Малоподвижный образ жизни или, если говорить по-научному, гиподинамия также является огромной проблемой у детей. Вспоминая свое детство, когда не было ни гаджетов, ни компьютеров, я постоянно гулял на улице, гонял футбольный мяч с утра до вечера, зимой коньки, лыжи. Все футбольные поля летом были заняты постоянно. Активность зашкаливала. Всегда был интерес заниматься в спортивной секции у многих ребят, всесторонне развиваться. Сегодняшнее поколение очень трудно заинтересовать физической нагрузкой, спортивными секциями, кружками. Все это связано с компьютеризацией. Я считаю, что если ребенка заинтересовать, а это могут сделать как педагоги, так и родители, которые должны прививать интерес с детства к физическому воспитанию, то и все с физическим развитием у ребенка будет в полном порядке. Родители не используют воспитательных возможностей семьи, сами ведут нездоровый образ жизни: не занимаются спортом, имеют вредные привычки, не делают утренней зарядки и не требуют этого от своих детей, предпочитают сидеть дома, вместо того чтобы пробежаться или просто пойти на прогулку.

Рациональный режим дня – это организация всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями детского организма.

Неправильно понимать режим дня как жесткий распорядок дня с обязательным специальным повторением в строго установленное время событий. Оптимальный дифференцированный оздоровительный режим – это регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, монотонная, а динамическая, изменяющаяся в зависимости от воздействия среды.

Избыточный вес – наиболее распространенная проблема у детей. Питание играет немаловажную роль в развитии организма, умственной деятельности. Потребляя только правильную и здоровую еду, ребенок будет защищен от негативного воздействия окружающей среды.

По сравнению с организмом взрослого, ребенок развивается стремительными темпами, на что уходит намного больше энергии. Поэтому он нуждается в качественных продуктах питания, которые организм должен получать своевременно. В ином случае могут наблюдаться различные проблемы: отставание в росте и развитии, частые болезни.

Можно выделить несколько основных принципов, которыми стоит руководствоваться не только детям, но и взрослым:

- Энергетическая ценность пищи должна в полной мере соответствовать энергетическим затратам в течение всего дня;
- Следовать правильному режиму питания;
- Нужно позаботиться о сбалансированном и разнообразном рационе питания, чтобы организм получал необходимое количество полезных веществ;
- Продукты питания должны проходить правильную обработку. Это позволит добиться приятного вкуса и сохранить питательную ценность еды;
- Учет личных вкусовых предпочтений;

В заключении хочется сказать, что потребность в сохранении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. С помощью взрослого ребенок начинает осознавать: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Можно выделить общие задачи сохранения здоровья детей:

1. Научить детей определять свое состояние и ощущения;
2. Сформировать активную жизненную позицию;
3. Сформировать представления о своем теле, организме;
4. Учить укреплять и сохранять свое здоровье;
5. Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;
6. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности;
7. Уметь оказывать элементарную помощь при травмах;
8. Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.



## УСЛОВИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В СРЕДНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

*Садилкин А.Ф.*

г. Тамбов, МАОУ «СОШ № 1 – «Школа Сколково-Тамбов»

В соответствии с Положением о ВФСК «Готов к труду и обороне» целью введения комплекса ГТО является – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

### **Задачи комплекса ГТО:**

- увеличение числа населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом в РФ;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Для успешного внедрения комплекса ГТО в средние общеобразовательные организации необходима организационно-методическая поддержка. Для этого необходим следующий комплекс мероприятий:

- внесение изменений в обязанности педагогов, отвечающих за внедрение комплекса ГТО;
- включение в программы учебного предмета «Физическая культура» внеучебных курсов деятельности по формированию у обучающихся компетенций, предусмотренных требованиями комплекса ГТО;
- обеспечение педагогических работников необходимыми учебно-методическими материалами.

В качестве компонентов успешного внедрения комплекса ГТО выделяются:

- нормативно-правовой компонент, включающий законодательные, программные документы федерального, регионального и муниципального уровней по регулированию процесса внедрения комплекса ГТО;

- ресурсный компонент, обеспечивающий повышение профессионального мастерства руководителей и организаторов физкультурно-спортивной работы, преподавателей физической культуры в общеобразовательных организациях, организациях начального, среднего и высшего образования, материально-техническое оснащение и развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры;

- управленческий компонент, направленный на координацию взаимодействия органов исполнительной власти, органов местного самоуправления, образовательных организаций и общественных объединений, иных заинтересованных организаций при осуществлении деятельности по внедрению комплекса ГТО;

- программно-методический и организационный компонент, направленный на разработку методических рекомендаций для обеспечения условий подготовки и выполнения населением необходимых требований комплекса ГТО, включая организацию самостоятельных занятий;

- информационно-пропагандистский компонент, направленный на формирование у населения необходимой мотивации к участию в мероприятиях комплекса ГТО, учет особенностей и интересов различных возрастных групп населения при выборе форм, средств и методов пропагандистской работы.

Поддержка профессионального развития учителей физической культуры должно осуществляться через систематическое повышение квалификации работников образовательных организаций, организацию семинаров, конференций, кружков.

Обязанности педагогических и физкультурно-спортивных работников по внедрению комплекса ГТО включают:

- оказание консультативной и методической помощи желающим подготовиться к выполнению нормативов испытаний и требований комплекса ГТО;

- осуществление контрольных тестирований по предварительной оценке уровня подготовленности обучающихся к выполнению нормативов испытаний;

- пропаганда и популяризация комплекса ГТО;

Формой подготовки и привлечения обучающихся к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО являются:

- учебные занятия по физической культуре;
- внеурочные занятия по различным видам спорта, в том числе по многоборью ГТО;
- занятия в спортивном клубе, а также занятия в стрелковом тире;
- школьные фестивали ГТО;
- соревнования по отдельным видам, входящих в комплекс ГТО (например, день спринтера, день прыгуна);
- военно-патриотические праздники;
- мастер-классы и открытые тренировки педагогов дополнительного образования в каникулярное время;
- встречи с участием известных спортсменов и тренеров области.

Для организации работы по обеспечению условий для подготовки обучающихся к выполнению нормативов тестов комплекса ГТО каждый новый учебный год необходимо разрабатывать план (дорожную карту), которая включает в себя следующие направления:

- определение координаторов работы (ответственных) по данному направлению деятельности;
- анализ состояния материально-технической базы и спортивной инфраструктуры школы, приспособленных для проведения занятий и пробного тестирования обучающихся по испытаниям комплекса ГТО;
- разработка образовательных программ с учетом особенностей внедрения комплекса ГТО в системе образования;
- обеспечение медицинского сопровождения (медицинский допуск только детей основной группы, обучающиеся подготовительной группы получают допуск в индивидуальном порядке у своих участковых врачей);
- составление календарного плана и проведение мероприятий по внедрению комплекса ГТО (физкультурно-массовые мероприятия, фестивали, конкурсы, мастер-классы, контрольные тестирования и др.);
- повышение квалификации физкультурно-спортивных и педагогических работников;
- организация взаимодействия с физкультурно-спортивными, общественными и иными организациями.

## РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

*Садилкин А.Ф.*

г. Тамбов, МАОУ «СОШ № 1 – «Школа Сколково-Тамбов»

*Загузова С.А.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Спортивной тренировке как особой форме воспитания присущи специфические закономерности. Они находят отражение в принципах спортивной тренировки.

Рассматривая место принципа специализации на этапе начальной подготовки спортсменов, невозможно оставить без внимания такие принципы как принцип всесторонности и принцип соразмерности компонентов, предложенные Набатниковой.

Личный педагогический опыт показывает, что в настоящее время стало модным отдавать детей уже в раннем школьном возрасте в различные спортивные секции. Однако не во всех видах спорта ранняя специализация приносит пользу. Исключение составляют, такие виды, как гимнастика, плавание, фигурное катание, поскольку в раннем возрасте создаются благоприятные физиологические предпосылки для развития гибкости и координационных способностей, важных в этих видах спорта.

В других же видах спорта, например, единоборства, спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки на начальном этапе подготовки на первое место должны выходить задачи всестороннего физического развития, приобретения широкого диапазона двигательных умений и навыков, то есть изучение не только избранного вида (например, изучение в секции каратэ только боевых приемов, или в футболе изучение только техничеких игровых элементов), а разнообразных физических упражнений, владение которыми будет являться крепкой базой или фундаментом для дальнейших, уже углубленных занятий конкретным видом спорта и, что самое главное, для здорового существования ребенка.

Иногда у тренеров возникает желание направить все усилия спортсмена на развитие ведущего качества подготовленности, отодвигая другие компоненты подготовки на дальний план, забывая порой и про ВФП.

Не следует забывать, что спортивная специализация односторонняя только по цели, тогда как путь к этой цели проходит через применение многих разнообразных упражнений и воздействий, через реализацию принципа всесторонности. Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создается возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой (Л.П. Матвеев).

Тренеру очень важно знать о перспективном значении принципа специализации в занятиях спортом с детьми. Как известно, физическое развитие, укрепление здоровья, улучшение способности координировать движения, усиление волевых качеств способствуют росту и формированию детского организма, делают его более совершенным, гармонично развитым.

В процессе всестороннего физического воспитания детей определенное место отводится и систематическим занятиям избранным видом спорта, которые должны быть ориентированы на приобретение правильной по своей основе спортивной техники; на воспитание требуемых качеств, а также на специфические изменения (морфологические, физиологические, психологические), происходящие в ходе формирования и развития организма юных спортсменов. Регулярные в течение ряда лет спортивные занятия, приспособленные по технике движений, нагрузке к возрастным возможностям юных пловцов, лыжников, легкоатлетов, борцов, хоккеистов, неизбежно будут вызывать специфические приспособительные реакции органов и систем, укреплять и развивать их применительно к избранному виду спорта и тем самым создавать очень важные предпосылки к специализированной тренировке в более старшем возрасте.

Таким образом, принцип специализации в занятиях с юными спортсменами осуществляется как построение прочного и мощного специфического «фундамента», позволяющего им достичь через последующую специальную тренировку очень высоких результатов в спортивном мастерстве.

Особое значение в подготовке юных спортсменов имеет принцип соразмерности развития специфических качеств (или принцип соразмерности компонентов подготовленности).

В ходе построения такого фундамента тренер должен анализировать состав компонентов и их значимость в подготовленности ученика, при этом различать ведущие – возрастающие в процессе подготовки,

поддерживающие – достигающие определенного уровня и останавливающиеся на нем, обеспечивающие – создающие психологические, физиологические и биохимические возможности для проявления ведущих и поддерживающих компонентов. Например, в беге на длинные и средние дистанции гибкость атлета будет являться поддерживающим компонентом, в других видах спорта, таких как метание, плавание, эластичность мышц и подвижность в суставах верхнего плечевого пояса будет одним из ведущих компонентов подготовленности спортсмена.

Разумеется, соотношение компонентов должно соответствовать возрасту и полу тренирующихся, их индивидуальным особенностям и уровню достигнутого спортивного мастерства. Например, прирост скорости бега у спринтера от низкого до среднего уровня подготовленности обеспечивается лишь на 45% за счет увеличения частоты, и от среднего уровня до высшего, частота становится ведущей в увеличении скорости и её вклад составляет 77%. И лишь на высшем уровне мастерства ведущее значение для роста темпа имеет сокращение полетного времени, сокращение опорного времени.

При анализе соразмерности компонентов подготовленности у данного спортсмена, как и при программировании его тренировки, следует особое внимание обратить на возможность отрицательного влияния переизбыточного развития какого-либо компонента. Например, увеличение силы и массы мышц часто не способствует воспитанию выносливости в длительной работе, может помешать быстроте и гибкости.

Также надо избегать бесперспективного развития или улучшения тех обеспечивающих и поддерживающих компонентов, что уже достигли требуемого уровня.

Надо учитывать, что с ростом подготовленности соразмерность может изменяться. В нарастании спортивного мастерства нет простого прибавления каждого компонента на одинаковую процентную величину. Например, при скоростных компонентах, достигших предела, для дальнейшего роста спортивного мастерства потребуется в одних видах спорта увеличение силы, в других выносливости, в третьих – улучшение техники, в четвертых – гибкости.

Таким образом, на этапе начальной подготовки любая спортивная специализация должна опираться на принципы всесторонности и соразмерности компонентов подготовленности спортсменов.

## КОГНИТИВНЫЙ РЕСУРС СПОРТСМЕНА

*Сандрос К.Э., Загузова С.А.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

В современной психологической науке оценка способности преодоления экстремальных ситуаций связана с категориями личностных ресурсов. Традиционно в качестве основных ресурсов спортивной подготовки принято рассматривать повышение функциональных возможностей спортсмена.

Ресурсность психики спортсмена до сих пор является маловостребованной научно-методической категорией, а психологическая подготовка часто рассматривается как не более чем формальная малополезная процедура. Причинами такого положения, вероятно, могут быть следующие условия:

- относительная ограниченность подходов к изучению ресурсов психики спортсмена с позиции новых технологий, в том числе в психологии спорта;

- доминирование тенденций психологического «обеспечения» (вместо «сопровождения»), при котором нивелируется роль субъекта спортивной деятельности;

- недостаточное количество специалистов, способных на качественное психологическое сопровождение спортивной подготовки, а значит, и анализ дополнительных психологических, в том числе и когнитивных, ресурсных возможностей;

- отсутствие у тренеров необходимого уровня общей психологической культуры как аспекта профессиональной компетентности и готовности формировать запрос на квалифицированную психологическую поддержку.

Тем не менее, интерес к изучению когнитивной сферы спортсменов за последнее время значительно возрос, что обусловлено возможностью эффективно на сознательном уровне управлять подготовкой спортсменов, в том числе и к ситуациям стрессогенного характера.

Известно, что подводка спортсмена к крупнейшим соревнованиям всегда выходит за рамки формирования функциональных резервов, обязательных для успешного выполнения различных двигательных задач. Значительная часть подготовки отводится на создание прочной психологической базы. Это требуется для успешной спортивной деятельности в рамках различных периодов подготовки и условиях состязаний. Условия соревновательной деятельности являются источником

экстремальности и могут провоцировать психологическую и функциональную дестабилизацию спортсмена. В силу этого актуальным остается вопрос о сохранении физических и психических кондиций спортсмена как неотъемлемых условий успешного выступления в соревнованиях.

Существенное ограничение в исследовании ресурсов познавательной сферы спортсмена – обособленное рассмотрение отдельных функций и процессов. Обособленное извлечение отдельных характеристик познавательных свойств не дает целостной картины даже после их сопоставления, так как исключает возможность взаимного влияния, динамических изменений, а также наличия сопутствующих факторов. В ходе подготовки к соревнованиям значительно более информативным, вероятнее всего, является изучение особенностей функционирования психики спортсменов в рамках когнитивного подхода.

Системный анализ различных характеристик когнитивного функционирования психики спортсмена дал нам возможность предположить, что в качестве системообразующих структур когнитивного ресурса могут выступать процессуальный, стиливой и социально-когнитивный факторы.

Группа компонентов функционального фактора характеризуется наличием необходимого потенциала когнитивных функций спортсменов, т.е. необходимых условий реализации конкретной тренировочной или соревновательной программы. Естественно, требования разных спортивных специализаций могут существенно отличаться, тем не менее каждый из указанных параметров в определенной степени обуславливает успешность конкретной спортивной деятельности. Соревновательная успешность легкоатлета-спринтера, например, будет во многом зависеть от его способности сосредоточиться на стартовом выстреле, в то время как эффективность соревновательных действий стрелка будет определяться его способностью концентрировать и удерживать внимание на протяжении всего времени выполнения соревновательных упражнений.

Группа компонентов стиливого фактора характеризует индивидуально-своеобразные приемы переработки информации об актуальной ситуации в режиме реального времени, т.е. способы восприятия, анализа, категоризации, оценивания непосредственно в конкретных условиях спортивной деятельности.

Группа компонентов социально-когнитивного фактора характеризуется наличием социально-психологических закономерностей искажения спортсменом информационного потока, что происходит в силу



наличия иррациональных или неконструктивных представлений о своих возможностях или окружающих его явлениях и ситуациях. Например, легкоатлет-метатель, психологически настраиваясь на то, что в соревнованиях лучший результат необходимо показать уже в первой попытке, в случае неудачного ее исхода может подсознательно сформировать установку на неудачу и преждевременно отказаться психологически продолжать борьбу.

В целом можно сделать вывод, что спортсмены высокого класса закономерно формируют более сложную когнитивную систему подготовки.

Наиболее важным прикладным аспектом изучения ресурсных свойств когнитивной сферы, является конструктивное расширение поля информированности спортсмена, создание условий, направленных на осознание возможных факторов влияния на психоэмоциональное состояние и поведение в условиях тренировочно-соревновательной деятельности. Результатом данной психологической коррекции может стать увеличение возможностей для управления актуальным психологическим состоянием путем собственного выбора спортсменом наиболее оптимальных форм реагирования в условиях соревновательной деятельности.

В целом формирование и коррекция компонентов, составляющих когнитивный ресурс квалифицированного спортсмена, может осуществляться путем преобразования информации на основе функционального взаимодействия психических процессов, сопровождающихся избирательным отношением к ней, приданием информации определенных значений, построением на ее основе психических образов ситуации, восполнением информационных «пробелов», снижением их неопределенности. При этом необходимо учитывать эмоциональность спортсмена, его «личную схему» ожидания событий, самооценку эффективности собственного поведения и реакций в конкретной ситуации.

Когнитивные функции как спортивные психологические качества являются основой психологической составляющей спортивной деятельности, их продуктивность во многом определяет успешность и результативность спортивных достижений. Значимость той или иной функции будет определяться спецификой вида спорта, которым занимается спортсмен. Так, наряду с содержательно-профессиональными знаниями большое значение для достижения результативности в спорте со сложной координацией имеют компоненты восприятия и внимания (концентрация, точность, селективность). Визуальное внимание

играет доминирующую роль в формировании основы ориентировки и контроле над собственными движениями.

Тренировочная и соревновательная деятельность предполагает высокую психофизиологическую нагрузку на все системы организма спортсмена, в связи с чем к способности сохранения продолжительной реакции на множество стимулов (толерантность к нагрузкам) предъявляются высокие требования. Кроме того, ряд когнитивных функций может выступать показателями психической работоспособности спортсмена и указывать на его функциональное состояние.

Расширение и использование возможностей когнитивного ресурса спортсменом представляет собой гибкий и весьма динамичный процесс, который может варьироваться не только в зависимости от объективных критериев вида спорта, но и от субъективных особенностей психики спортсменов. Однако его расширение и коррекция могут быть построены исходя из принципов когнитивно-поведенческой модели психологического вмешательства. Она предусматривает проведение функционального анализа поведения спортсмена, особенностей взаимодействия с тренерами, другими спортсменами, с социальным окружением с целью получения как можно более полной информации для устранения когнитивного дефицита или коррекции когнитивных искажений. Кроме того, использование указанной модели психологического вмешательства, безусловно, должно быть адаптировано к условиям соревновательной деятельности.

Когнитивный ресурс является составной частью психологического потенциала спортсмена и закономерно дополняется другими ресурсами, которые приобретают значение в соответствии со спецификой спортивной деятельности и закономерностями функционирования психики в соответствующих условиях и, что более важно, при действии значительных физических и психических нагрузок. Наряду с выделением различных видов ресурсных возможностей неизменно присутствует определенный регулятивный компонент, при помощи которого может осуществляться спонтанный или сознательный выбор наиболее целесообразных форм реагирования. В процессе накопления психологического потенциала формируется целостная психическая организация спортсмена, одновременно интегрируются многочисленные взаимосвязи между общими проявлениями психики и ее частными, специфическими формами как в условиях тренировочной, так и соревновательной деятельности. Психологический потенциал формируется на основе ведущих видов активности спортсмена (моторной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой), которые основываются на ин-

дивидуальных свойствах психики спортсмена и в совокупности формируют соответствующие психологические ресурсы.

## **ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ КИКБОКСИНГА В ШКОЛЬНЫХ СЕКЦИЯХ**

*Сапрыкина А. И., Богданов М.Ю.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Забота о должном физическом состоянии подрастающего поколения входит в число приоритетных государственных задач на любом этапе развития общества. Однако результаты современных исследований свидетельствуют о наличии тенденции к ухудшению физической подготовленности школьников [1, 2].

Проблема обуславливается многими причинами: экономическими, экологическими, социально-политическими и другими. Однако, несмотря на многочисленные негативные факторы, в современной системе физического воспитания школьников имеются значительные резервы, выявление и использование которых позволит повысить эффективность физической подготовки детей.

Школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств. Однако в определенные возрастные периоды темпы естественного прогресса в изменении двигательных способностей не одинаковы: ответная реакция детского организма на физическую нагрузку различна на разных этапах роста и развития. Она дает большой и длительно сохраняющийся эффект в определенные периоды, которые называются чувствительными или сенситивными. В эти периоды повышается восприимчивость организма к избирательно направленным воздействиям среды [3].

Вопросы физического воспитания школьников, и проблемы связанные с материально-техническим оснащением школы, не всегда позволяет наполнять занятия физической культурой, необходимым количеством физических упражнений.

Одним из наиболее удобных вариантов дополнить физическую активность школьников, на наш взгляд являются дополнительные секционные занятия по видам спорта, особенно в условиях, где нет близости ДЮСШ.

В настоящее время большой популярностью пользуются единоборства, особенно у школьников старших классов.

На наш взгляд, дополнительные секционные занятия в школах по кикбоксингу, может служить как дополнительное хорошее средство, которое поможет восполнить двигательный режим школьников старших классов, и привить интерес к занятиям физическими упражнениями в общем, и к данному виду единоборств в частности.

Это можно объяснить некоторыми факторами: по первым проявление интереса к единоборствам, а так как кикбоксинг, по сравнению со многими видами единоборств в нашей стране появился недавно, то это может вызвать интерес у ребят старших классов.

В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать.

Во – вторых, система спортивной подготовки в кикбоксинге обеспечивает комплексное решение задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки. К физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, способность к сохранению равновесия.

Развитие всех физических способностей является одной из важнейших составляющих для развития организма и его становления. Процесс развития физических качеств, повышения их уровня принято обозначать как физическую подготовку.

Физическая подготовка в кикбоксинге, также как и во всех видах спортивной деятельности подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность занимающегося, эффективность его подготовки в целом. Средствами общей физической подготовки являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т.д. Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпоритмовым характеристикам соответствующие кикбоксингу (махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.). В целом упражнения по совершенствованию уровня общей физической подготовки создают хорошие предпосылки для выполнения значительных объемов работы по совершенствованию техники, тактики, развитию физических качеств, проявляемых в специфических движениях кикбоксера. Специ-

альная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях и т.д.

На начальных этапах подготовки (новички и др.) достаточно ярко проявляется положительная связь между общей подготовкой и специальной. Более быстрые в упражнениях общеподготовительного характера оказываются и более быстрыми в упражнениях специального характера.

Таким образом, мы можем констатировать тот факт, что возможность проведения учебно-тренировочных занятий в школьных секциях по кикбоксингу, может не только восполнить двигательный режим школьников, но также более эффективно развить их физические способности, увеличить объем их двигательных навыков и привить интерес к занятиям физическими упражнениями и спортом.

### **Литература**

1. Артемьев, А.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в структуре здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / А.А. Артемьев // Вестник ЧГУ. Образование и здравоохранение. – 2014. – № 1. – С. 9-30.
2. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический аспект) [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 14-22.
3. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 класс / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, П.В. Каверкина. – 5-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2010. – 76 с.

## **ПРОБЛЕМЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И РАБОТЫ СО СПОРТИВНО ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ**

***Семенова И.А., Беспалова И.Н.***

г. Котовск, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа  
по лыжным гонкам»

В проекте Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года приведены факты о том, что с этапа начальной подготовки на тренировочный этап переходит 62,3% спорт-

сменов, а с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства – только 6%. Это свидетельствует о неэффективности выстроенной системы отбора и перевода спортсменов с этапа на этап. При этом одной из основных задач модернизации системы подготовки спортивного резерва является совершенствование системы отбора одаренных детей в организациях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Как показывает практика спорта, эффективность функционирования системы выявления и подготовки одаренных детей и подростков, способных достичь высоких результатов в конкретных видах спорта на ранних стадиях подготовки, находится во многих спортивных дисциплинах на низком уровне. Об этом свидетельствует высокая текучесть детей из спортивных секций на начальных этапах подготовки во многих спортивных дисциплинах.

Низкий процент детей, выполняющих контрольно-переводные нормативы при переходе с одного этапа многолетней подготовки на другой, и нередки случаи применения не адекватных возрасту спортсмена нагрузок, приводящих юных спортсменов к травматизму и раннему уходу из спорта.

Чтобы объективно оценить способности ребенка и правильно ориентировать его на выбор вида спорта, необходимо обладать определенными знаниями, владеть методами оценки спортивных задатков и способностей к избранному виду спорта.

Нередко при массовом просмотре тренеры, как правило, обращают внимание на детей с ярко выраженными способностями. В то же время у многих детей эти способности сразу не могут проявиться. Поэтому необходимо уметь оценивать не только актуальные, но и потенциальные спортивные способности детей, степень их тренируемости.

Перечисленные выше причины негативно сказываются на количественных и качественных характеристиках спортивной работы школ, сдерживают подготовку необходимого количества сильнейших спортсменов для пополнения сборных команд. Все это требует поиска новых организационно-управленческих структур по проведению спортивной ориентации и отбору одаренных детей и подростков и сопровождения их подготовки.

Кроме того, серьезным недостатком существующей системы ориентации, отбора и подготовки спортивного резерва является тот факт, что многие инновационные технологические разработки по поиску, оценке и подготовке одаренных детей не доходят до тренеров и иных специалистов, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Основными направлениями деятельности при работе с одаренными детьми являются:

- комплексная диагностика спортивных задатков и способностей детей и подростков и оказание помощи в выборе предмета спортивной специализации;
- выявление наиболее одаренных и перспективных детей для углубленного совершенствования в избранном виде спорта и сопровождение их многолетней подготовки;
- разработка и внедрение инновационных технологий на региональном и муниципальном уровнях;
- обучение тренерского состава спортивных организаций области по применению инновационных технологий в процессе отбора спортивно-одаренных детей и спортивной подготовки;
- проведение консультаций для специалистов разного профиля по спортивной ориентации и отбору, спортивной подготовке, контролю за состоянием здоровья спортсмена;
- формирование ознакомительного выбора спортивной деятельности как доминирующей жизненной ценности и основного средства личностного развития;
- работа с родителями.

Эффективность тренировочного процесса, а, следовательно, и результативность выступлений, во многом зависит от возможности оперативного контроля функционального состояния организма спортсмена. В настоящее время возможность получения такой информации ограничена доступом к специализированному оборудованию. Современные гаджеты позволяют реализовать ряд программно-аппаратных методик, которые раньше были доступны только в кабинете специалиста.

Психологическая готовность в настоящее время рассматривается как один из ключевых факторов, влияющих на результативность в спорте. Важный вклад в формирование соревновательного стресса вносит отношение спортсмена к соревнованиям. С одной стороны это желание победить, показать высокий результат, с другой – неопределенность, «негарантированность» победы, риск получить травму. От 15% до 74% квалифицированных спортсменов имеют те или иные психопатологические состояния. В частности тревожное расстройство наблюдается у 6% спортсменов, нарушение сна – в 33% случаев, в 43% – депрессивная симптоматика.

Значительный интерес представляет взаимосвязь между уровнем тревожности и спортивным результатом.

В условиях модернизации системы подготовки спортивного резерва, все большее понимание находит потребность активного включения в организацию и обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности современных достижений в области спортивной психологии.

Это предполагает достижение следующих целей:

1. Создание условий для мотивации руководителей и тренерского состава спортивных учреждений к привлечению специалистов в области спортивной психологии на постоянной основе (введение в штат организации).

2. Заинтересовать лиц, имеющих высшее образование по направлению психология, к прохождению профессиональной переподготовки для получения специальности «спортивная психология».

3. Разработка программ профессиональной переподготовки на базе высшего образования по направлению «Спортивная психология» (для специалистов спортивной отрасли и специалистов в области психологии).

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Синозацкая И.Н., Сазонова И.В.*

МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 2  
Тамбовского района»

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Необходимо со школы осознать, что здоровье человека – главная ценность жизни. Надо самому быть здоровым и везде и всегда быть пропагандистом здорового образа жизни.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ЗОЖ, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все



это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь.

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья. В основные показатели личностной физической культуры входят: отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер (произвольный или декларативный); уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, используемые для укрепления и сохранения здоровья, умение их применять; ценности здоровья соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам; стремление оказать помощь другим людям в рамках деятельности по оздоровлению и физическому воспитанию.

Структура здорового образа жизни – целостное единство предметно – вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, плодотворный труд и т.п. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования

организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда. Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей. Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету. Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты.

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. В России закаливание издавна было массовым. Польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.

Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание – высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру. Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт по-

казывает высокую закаляющую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность. Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Эффект закаливания недолговечен, он длится только во время закаливания организма и недолго после него, поэтому закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

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. Физическая культура и физическая активность выступают важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо для людей любого возраста. Следует заметить, что занятия спортом являются лишь небольшой частью той физической активности, которую человек совершает в течение дня. Спорт – это важный компонент для увеличения физической активности, но он не обязателен для тех, кто поддерживает себя в тонусе весь день. Спорт является профессиональной деятельностью и им может заниматься довольно ограниченный круг людей. Физическая активность же это обычная ежедневная физическая деятельность людей. К ней относятся работа на садовом участке, плавание, ходьба, лыжные прогулки, езда на велосипеде, туристические походы, домашние дела, различные танцы. Любые телодвижения являются физической активностью. Человек получает пользу для своего здоровья от занятий физической активностью в любом возрасте.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению

здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, – только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

В общественном сознании прочно утверждается мнение, что здоровый образ жизни общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Утверждение здорового образа жизни – важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению – долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни огромно.

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого – либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), ест с книгой. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.

## **РАЗВИТИЕ ПСИХОМОТОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Слащева Т.В., Шмарина Н.И.*

г. Мичуринск, МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

Младший школьный возраст является первым звеном формирования личности, а потому очень важно в этот период заложить правильную основу развития и совершенствования всех способностей и черт характера ребёнка.

Основными задачами физического воспитания в младшем школьном возрасте являются укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию учащихся, обучение их жизненно важным двигательным навыкам, воспитание основных физических и морально-волевых качеств. Решение этих задач осуществляется правильной организацией физического воспитания. Большое место в программах по физическому воспитанию учащихся начальных классов отводится подвижным играм.

Подвижные игры, благодаря большому разнообразию их содержания и игровой деятельности, всесторонне влияют на организм и личность ребёнка, способствуя решению важнейших задач физического воспитания.

Понятие «психомоторика», характеризует сферу определенных движений человека, находящихся в неразрывной связи с психическими процессами (память, мышление, чувства).

*Развитие и совершенствование основных движений.* Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны детскому восприятию и выполнению.

В играх дети упражняются в ходьбе, беге, прыжках и незаметно для них самих они овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть движениями своего тела в соответствии с задачей и правилами игры. Улучшается не только качество выполнения движений, но и количественные показатели (скорость и выносливость в беге, дальность и высота в прыжках).

*Укрепление и совершенствование навыков движений.* Ценность подвижных игр заключается в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых быстро изменяющихся условиях, что предъявляет к детям другие требования. Они должны уметь быстро ориентироваться, оценить новые условия, уметь выбрать и применить более целесообразные и выгодные действия, причём строго в соответствии с правилами игр. У детей развивается активность, сознательность, самостоятельность, инициативность.

*Психологическое и эстетическое значение подвижных игр.* Содержание игр обогащает представления, направляет и активизирует наблюдательность, мышление и внимание детей, развивает память, сообразительность и творческое воображение. Выполнение различных действий в соответствии с определённым заданием и по сигналу способствует выработке быстроты реакции, развивает ориентировку.

Соблюдение правил игры, линий границ, сигналов руководителя воспитывает самообладание, сдержанность и другие важные качества.

Игры с музыкальным сопровождением развивают музыкальный слух, воспитывают чувство ритма и темпа, выразительность движений, способствуют овладению элементами хореографии.

*Воспитание положительных черт характера.* Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий.

Преодоление препятствий и выполнение правил укрепляют силу воли, воспитывают выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, смелость, мужество, веру в свои силы, сознательность, организованность и дисциплинированность.

В играх дети ведут себя естественно и непринуждённо, искренне проявляют свои положительные и отрицательные черты характера и поведения.

*Знакомство детей с общественными нормами поведения.* В подвижных играх дети действуют в коллективе и находятся в определённых взаимоотношениях. Каждый игрок должен уметь согласовывать свои интересы и действия с интересами и действиями других играющих, подчиняться правилам игры, указаниям руководителей, капитанов и водящих. Выполняя определённую роль в игре, надо уметь подчиняться, а также уметь руководить другими.

В результате правильно налаженных взаимоотношений и взаимодействий развивается и укрепляется чувство коллективизма, товарищества, дружбы, вежливость, простота, искренность и другие качества.

У детей формируется правильное понятие о нормах общественно-го поведения и их необходимости, а также развиваются и совершенствуются навыки культурного поведения. Решению данных задач способствует правильный выбор игр, правила игры, которые определяют права и обязанности играющих.

**Игры** – в них мы находим все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки и т.д. Правильно проводимые игры способствуют развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости и других физических качеств, помогают развивать внимание, сообразительность, память, восприимчивость, учат ориентироваться в пространстве, укрепляют различные качества человека – настойчивость, силу воли, выдержку, решительность, смелость и т.д. Во время игр дети всегда активны и инициативны. В то же время условия и правила игр вынуждают их к сдержанности, самообладанию.

Своевременная диагностика психомоторной деятельности младшего школьника помогает педагогам и родителям выявлять проблемы в развитии ребенка, правильно построить и организовать программу по их устранению.

Младший возраст – прекрасная почва для развития организма и формирования психологических черт личности при условии качественной организации занятий с наличием четкого планирования, с учетом роста способностей (индивидуально), с правильной дозировкой нагрузки и своевременной ее коррекции.

## **КОЛИЧЕСТВЕННОЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРИ КОНКРЕТИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ В ФУТБОЛЕ**

*Соболев В.А., Зангареев В.Н.*

г. Тамбов, МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 1»

Эффективное управление тренировочным процессом связано с использованием различных моделей. Под моделью принято понимать образец (стандарт, эталон), в более широком смысле – любой образец (мысленный или условный) того или иного объекта, процесса или явления.

Разработка и использование моделей связаны с моделированием – процессом построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях.

Термины «модель», «моделирование» глубоко проникли в теорию и практику спорта. В периодических научно-методических изданиях по спорту эти термины и их производные в настоящее время встречаются примерно в 20 раз чаще, чем в конце 60-х – начале 70-х годов XX в. Уже одно это свидетельствует о том, что моделирование как научно-практический метод широко распространилось в современной теории и практике спорта.

В основе разработки моделей тренировочных занятий футболистов лежат сведения о закономерностях взаимодействия различных тренировочных упражнений в программах занятий, об особенностях протекания процессов утомления, поддержания высокого уровня работоспособности и заданных характеристик нагрузки.

Модели тренировочных этапов, мезо – и микроциклов должны строиться на основе современных представлений о механизмах долговременной адаптации, знаний о взаимодействии нагрузок и восстановления как факторов, стимулирующих приспособительные процессы и создающих условия для их трансформации в структурные и функциональные преобразования в организме футболиста.

Современная практика развития футбола обуславливает переход к программному принципу организации тренировки. С точки зрения программирования, тренировочный процесс – это рационально организованная система применения выбранных средств, методов и величин нагрузок, которые обеспечивают достижение конкретной цели.



Специалисты футбола под программой тренировочного процесса подразумевают определенный алгоритм тренирующих воздействий на организм различными видами упражнений с целью перевода его в желаемое состояние. Некоторые авторы характеризуют спортивный результат как целевую задачу тренировочного процесса.

В своих тренировках я использую программно-целевой принцип, который предусматривает моделирование нагрузок в рамках отдельных этапов подготовки с учетом календаря соревнований, уровня подготовленности спортсменов, рационального сочетания и соотношения разнонаправленных средств и методов физической и технико-тактической подготовки.

Методические подходы построения тренировочных программ определяются мной с учетом графика соревнований и динамики зависимостей между показателями тренировочных нагрузок, физической подготовленности и соревновательной деятельности обучающихся.

Есть мнение, что в игровых видах спорта моделирование соревновательной деятельности должно выражаться количественными и качественными (описательными) характеристиками. В таком случае создается более объективная возможность для оценки качества игровой деятельности. Количественные характеристики будут оцениваться с помощью соответствующих методов регистрации и математического анализа, а качественные характеристики – с помощью экспертных оценок.

Количественная и качественная структура технико-тактической деятельности в первую очередь зависит от игровой специализации футболистов. Кроме того, на индивидуальные действия в игре влияют и другие факторы: персональные тактические задания тренера, действия соперников, климатические условия, состояние поля и пр. Все это говорит о том, что показатели соревновательной деятельности как одного футболиста, так и командные в целом могут быть подвержены значительным колебаниям.

В настоящее время эти вопросы в футболе все еще остаются не до конца раскрытыми, что в итоге не удовлетворяет реальным запросам спортивной практики. Следовательно, в своей работе мы используем резервы оптимизации тренировочного процесса юных футболистов, направленные на совершенствование технико-тактического мастерства и физической подготовленности с учетом лимитирующих звеньев в ее структуре, стратегии выступления в соревнованиях и других факторов, которые имеются на пути разработки моделей тренировочных про-

грамм, предусматривающих комплекс выдвинутых для решения различных задач и перспективного прогнозирования.

Прогнозирование – разработка прогнозов в спорте – форма конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса или явления, характерного для спортивной деятельности. Задача прогнозирования сводится к выявлению такого вероятного развития конкретного явления, которое в наибольшей степени соответствует научному знанию, отражает передовые тенденции и, в результате, определяет процесс достижения заданного эффекта. Прогнозирование тесно связано с управлением, поскольку обеспечивает достаточно обоснованные предпосылки для принятия управленческих решений, как в сфере организации спорта, так и в сфере спортивной подготовки, соревновательной деятельности.

Прогнозированию в спорте подвергаются различные процессы и явления. Это и тенденции развития спорта в самом широком смысле слова, и перспективы развития отдельных его видов, системы спортивной подготовки и соревнований, техники и тактики отдельных видов спорта. В системе подготовки и участия в соревнованиях большая роль отводится прогнозу роста спортивных рекордов, соотношению сил на международной и национальной спортивных аренах, технико-тактическим и функциональным возможностям отдельных спортсменов и команд, развитию спортивной борьбы в отдельных соревнованиях.

В футболе, с учетом его специфики и характера решаемых задач, краткосрочное прогнозирование связано с небольшими временными промежутками, которые обычно исчисляются минутами и часами, днями: среднесрочное – неделями и месяцами; долгосрочное прогнозирование может охватывать периоды от 1-2 до 3-4 лет, сверхдолгосрочное – от 6-10 до 15-20 лет и более.

Эффективное прогнозирование предусматривает единство теоретической и экспериментальной деятельности. Проявляется это в том, что прогнозирование всегда должно опираться на результаты наблюдений и экспериментов, а результаты прогнозов определяют направления экспериментальной деятельности.

Спортивная тренировка футболистов достигла такого уровня, при котором дальнейшее его развитие может оказаться весьма затруднительным, если не использовать научные достижения и передовые концепции из смежных областей знаний. Они могут быть самыми разнообразными, так как в футболе концентрируются проблемы разных уровней: социальных, биологических, математических, медицинских и др. Сложность оптимального построения педагогического процесса

заключается еще и в том, что мы имеем дело с одной из сложнейших систем – человеком.

Выводы.

1. Этапы подготовки играют определяющую роль в многолетней системе формирования мастерства футболистов. Их задачи заключаются в необходимости воспитания устойчивой мотивации к занятиям футболом, в создании широкого «двигательного фонда», в обучении основам технико-тактических действий, что способствует психомоторному развитию детей. При этом одними из главных особенностей построения учебно-тренировочного процесса в группах базовой подготовки являются универсальность поставленных задач, доступность и многообразие средств игрового содержания, индивидуализированный подход к каждому ребенку и объективная оценка его возможностей.

2. В организации занятий с юными футболистами, при подборе средств и методов их обучения, а также при определении степени нагрузки на них я всегда учитываю возрастные особенности растущего организма ребенка.

3. Моя работа направлена на эффективную систему педагогического контроля и учета показателей технико-тактической и физической подготовленности и физического развития юных футболистов в процессе их спортивной тренировки. Так, учет показателей спортивной тренировки дает мне возможность проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности футболистов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д.

Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, активно вмешиваясь в учебно-тренировочный процесс, совершенствовать его, используя различные модели тренировочных занятий.

Мои многолетние педагогические наблюдения за учащимися – футболистами различных возрастов подтверждают, что недостатки и упущения существуют. Все это следствие отсутствия системного подхода к содержанию и методике формирования предпосылок технико-тактического мастерства, а также приоритет средств, взятых из взрослого футбола, и, что еще хуже, из программ зарубежных школ, механически перенесенных в наши условия работы. Отсутствие во многих упражнениях игровых задач приводит к закреплению технико-тактических действий в простых условиях, что вызывает в дальнейшем значительные трудности в принятии решений и исполнении их в соревнованиях.

## ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

*Соловьев О.Е., Шишмонина С.В.*

г. Тамбов, МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 5»

Существует мнение, что занятия единоборствами, с одной стороны, формируют у подростка-спортсмена уверенность в себе и способность контролировать свои эмоции, а с другой – могут привести к росту бессознательной, а затем и сознательной агрессии. В этой связи различают два вида агрессии: доброкачественно-адаптивную – она в процессе социализации освобождает личность от страха, защищает от внешней угрозы, способствует адаптации; и деструктивно-дезадаптивную – такая агрессия крайне опасна для личности подростка. Она возникает, когда ребенок испытывает трудности адаптации к условиям социума. Это может быть обусловлено как психофизиологическими факторами, так неблагоприятными семейными, социальными условиями, массовой культурой, недостатком воспитания, некоторыми чертами характера. Именно деструктивно-дезадаптивная агрессия может стать причиной девиантного поведения несовершеннолетних, подвигнуть их на правонарушения экстремистской и асоциальной направленности.

Что же может предложить спортивная школа для профилактики правонарушений в подростковой среде? Проанализируем опыт нашей образовательной организации – муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 5». Несколько слов о школе. Сегодня мы реализуем 11 дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, 64% из которых составляют программы по спортивным единоборствам – боксу, дзюдо, киокусинкай и самбо. Этими видами спорта занимаются 829 подростков (или 59% от общего числа занимающихся), и это прежде всего мальчики (84%).

С целью профилактики общественно-опасных действий со стороны учащихся нашей школы, в частности – спортсменов-единоборцев, мы стремимся комплексно использовать потенциал, заложенный в качественной образовательной деятельности, воспитательной работе, взаимодействии с родителями, общеобразовательными организациями, общественностью.

Остановимся подробнее на каждом их названных выше направлений.

Во-первых, тренеры-преподаватели ориентируются на возможности, заложенные в образовательных программах. Анализ таких разделов программ, как теоретическая и методическая подготовка, психологическая подготовка, воспитательная работа, позволяет установить, что они в значительной степени ориентированы на формирование конструктивных ценностных ориентаций, которые во много определяют характер поведения и поступков подростков. Так, уже на этапе начальной подготовки учащиеся отделений единоборств усваивают кодексы поведения юного спортсмена. Например, в программе «Киокусинкай» большое место отведено изучению таких тем, как «Поведение спортсмена», «Спортивная честь», «Спортивная злость», «Ответственность», «Целеустремлённость», «Культура и интересы юного каратиста», «Особенности поведения на соревнованиях» и другие. Много времени отводится формированию эмоциональной устойчивости, целеустремленности, самостоятельности, становлению адекватной самооценки, обучению самоконтролю, спортивной мотивации,.

Юные дзюдоисты с первых занятий постигают, что дзюдо воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство, а философия дзюдо – это не только философия спорта, но и философия повседневной жизни. Тренеры- преподаватели отделения дзюдо учат детей вежливости, смелости, искренности, честности, скромности, верности в дружбе, уважению к окружающим, умению контролировать свои эмоции. При этом они сами выступают примером порядочности, самодисциплины, ответственности. Их профессионализм и педагогический такт позволяют направлять активность подопечных в нужное русло, способствуют развитию личности.

То же можно сказать о боксе и самбо.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ – основной вид деятельности нашей спортивной школы. Привлекая подростков в спортивные залы, мы отрываем их от улицы, бесконтрольного времяпрепровождения, а значит, снижаем риск совершения ими правонарушений. Но работы только в зале, на тренировке недостаточно. На наш взгляд, нужны специальные программы и проекты, которые ориентированы на профилактику правонарушений в подростковой среде. И у нас такие программы и проекты есть.

Так, в 2015-2016 годах нами была реализована «Программа профилактики правонарушений и безнадзорности среди учащихся ДЮСШ». В рамках мероприятий программы был сформирован обновляемый банк информации о детях, склонных к девиациям и правона-

рушениям, детям, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Наличие такого банка позволяет индивидуализировать работу с подростками, которых условно можно отнести к категории «проблемных», не потерять их из виду, уделить им необходимое внимание.

Естественным продолжением названной выше программы стала целевая подпрограмма «Территория физической культуры, спорта, здоровья и развития», реализованная в 2017-2018 годах. Создание позитивного мотивирующего пространства и приобщение детей к правильным ценностям – её ключевые задачи. Программа предполагала воплощение целого ряда проектов прямо либо косвенно обеспечивающих профилактику вредных зависимостей и девиаций. Это такие проекты, как «Здоровый образ жизни», «Спартакское лето», «Обрети себя в спорте» и другие. Мы стремились сформировать в сознании детей понимание того, насколько ценна и прекрасна жизнь, как важно беречь и укреплять здоровье, вести активный образ жизни, направлять свои силы на саморазвитие.

В 2018-2019 г. были реализованы мероприятия социально-педагогической Программы гражданско-патриотического и духовного воспитания средствами спорта. Особое место в этой программе отведено развитию патриотизма, гражданской идентичности и правового сознания личности, воспитанию толерантности и эмпатии. В рамках этой программы реализованы такие проекты, как «Помним!», «Поклонимся великим тем годам!», «Бессмертный полк».

2020 год прошел под знаком фестиваля «Наследники Победы», в рамках которого были проведены соревнования, конкурсы, флешмобы, акции гражданско-патриотической направленности. Такие мероприятия позволяют детям прикоснуться к историческим корням, проникнуться уважением к памяти предков, почувствовать личную ответственность за свои поступки.

Говоря о профилактике девиантного поведения, нельзя не коснуться вопроса организации работы с одаренными детьми. Ведь они также сталкиваются с трудностями подросткового периода и потому нуждаются в педагогической помощи и поддержке. Работая с одаренными детьми, педагоги школы направляют свои силы в первую очередь на формирование у них адекватной самооценки.

Еще один аспект работы по профилактике общественно-опасного поведения подростков – учащихся ДЮСШ – взаимодействие с родителями и общеобразовательными организациями. Помимо традиционных форм взаимодействия – родительские собрания, сотрудничество с классными руководителями и педагогами, внимания заслуживают

совместные мероприятия «учащиеся ДЮСШ – родители – тренеры-преподаватели». Это проведение праздничных и досуговых мероприятий, семейных первенств. Например, в период зимних каникул на отделении киокусинкай регулярно проводится семейный турнир по стрельбе из пневматической винтовки, на отделении дзюдо – мастер-класс с участием выпускников нашей школы, мастера-спорта А.В. Пролетарского, учащихся отделения дзюдо и их родителей, на отделении самбо – зимний марафон для детей и родителей, на отделении бокса – чествование лучших спортсменов и их родителей. Такие мероприятия укрепляют семейные связи, а значит, формируют уверенность в том, что любые трудности могут быть преодолены, если рядом близкие люди, семья. Ориентация на семейные ценности, положительный пример родителей значительно снижают риск девиантных проявлений. Из этого следует, что мы должны активно использовать возможности, открывающиеся в продуктивном взаимодействии с родителями.

Наконец, профилактика девиантного поведения возможна только при заинтересованном участии в этом процессе педагогов – тренеров-преподавателей. Для обеспечения качества их деятельности инструкторы-методисты разработали цикл консультаций по профилактике подростковой наркомании и иных форм девиантных зависимостей, профилактике правонарушений и асоциального поведения, формированию конструктивных ценностных ориентаций. Ежегодно проводятся педагогические советы и семинары, направленные на рост профессиональной культуры и компетенций, в том числе по вопросам профилактики девиантного поведения несовершеннолетних.

Активно используется для профилактических мероприятий возможности сети Интернет – публикации памяток для детей и родителей на официальном сайте, ссылки на полезные сайты, размещение информации в социальных сетях. Например, в январе 2019 года на сайте организации и «ВКонтакте» был размещен видеоролик – победитель муниципального конкурса «Спорт как альтернатива вредным привычкам», пропагандирующий занятия спортом и отказ от вредных привычек, который набрал нескольких сотен просмотров.

Еще один аспект в профилактике противоправных поступков – создание условий для социализации несовершеннолетних через взаимодействие с людьми, которые, помимо родителей, педагогов, могут стать образцами для подражания. В течение двух последних лет мы активно взаимодействуем с офицерами Росгвардии. Совместные спортивные мероприятия, тренировочные сборы, на наш взгляд, положи-

тельно влияют на формирующуюся личность, мотивируют к её самоопределению.

Конечно же, говорить о том, что все проблемы решены нельзя. Результаты профилактической работы всегда отсрочены во времени. И все-таки, хотелось бы верить, что работа, которая нами проводится, поможет подросткам избежать необдуманных поступков, уберезет их от правонарушений.

## **КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

***Сютин В.И.***

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

***Глушкин С.Е.***

г. Тамбов, МАОУ «СОШ № 1 – «Школа Сколково-Тамбов»

***Холобурдина М.В., Благушина Н.Н.***

г. Тамбов, МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 30»

Последние годы в России, как и во всем мире требования к результату высшего профессионального образования формулируются в категориях «компетенция» и «компетентность». Компетенции как некоторые внутренние, потенциальные, скрытые психологические новообразования (знания, представления, программы действий, системы ценностей и отношений) выявляются в компетентностях человека [1, 2, 3, 5, 12, 13].

Исследованию компетентности как научной категории в сфере образования посвящены работы Н.В. Кузьминой, А.К. Марковой, Л.М. Митиной, И.А. Зимней, А.Г. Бермус и др. [2, 7, 9, 10, 11]. В контексте педагогической деятельности, Н.В. Кузьмина рассматривает компетентность как свойство личности. Автор определяет пять видов профессионально-педагогической компетентности: специальную и профессиональную компетентность в области преподаваемой дисциплины; методическую компетентность в области способов формирования знаний, умений у учащихся; социально-психологическую компетентность в области процессов общения; дифференциально-психологическую компетентность в области мотивов, способностей, направле-



ний учащихся; аутопсихологическую компетентность в области достоинств и недостатков собственной деятельности и личности [9].

Изучению ключевых компетенций и особенностям их конструирования посвящены исследования А. Хуторского [13].

А.К. Маркова выделила следующие группы профессиональной компетентности:

- специальная – владение профессиональной деятельностью на высоком уровне, способность проектировать свое профессиональное развитие;

- социальная – владение коллективной профессиональной деятельностью и приемами профессионального общения, сформированность социальной ответственности за результаты своей деятельности;

- личностная – владение опытом личностной саморегуляции, приемами самовыражения, саморазвития, способность противостоять профессиональным деформациям личности;

- индивидуальная – владение приемами самореализации и развития индивидуальности, творческого потенциала, готовность к профессиональному росту [10].

Рассматривая социально-психологический и коммуникативный аспекты компетентности учителя, Л.М. Митина выделяет две подструктуры: деятельностьную и коммуникативную. Автор включает в понятие «педагогическая компетентность» знания, умения и навыки, а также способы и приемы их реализации в деятельности, общении, развитии (саморазвитии) личности [11].

Дифференцируя ключевые компетентности и компоненты, входящие в них, И.А. Зимняя выделила:

- компетентности, относящиеся к самому себе как личности и субъекту деятельности (компетенции здоровьесбережения, ценностно-смысловой ориентации в Мире, интеграции, гражданственности, самосовершенствования, саморазвития, саморегулирования, личной и предметной рефлексии, профессиональной развитие и др.);

- компетентности, относящиеся к взаимодействию человека с другими людьми (компетенции социального взаимодействия: с обществом, коллективом, друзьями и т.п.; компетенции в общении);

- компетентности, относящиеся к деятельности человека, проявляющиеся во всех ее типах и формах (компетенции познавательной деятельности, деятельности, информационных технологий) [6, 7].

К проблеме компетентностного подхода в подготовке специалистов по физической культуре и спорту обращены взгляды многих ученых. Рассматриваются вопросы компетентно ориентированного подхода к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту (Н.Ш. Фазлеев, 2005); формирование исследовательских умений, обеспечение становления исследовательской компетенции будущего учителя физической культуры через организацию и проведение системы микроисследований (Л.А. Косолапова, 2009). Изучается компетентностный подход к проектированию государственного образовательного стандарта «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (В.Ф. Балашова, 2008), конфликтологическая подготовка в системе формирования профессиональных компетенций педагога по физической культуре, показатели конкурентноспособности как критерии профессиональной компетентности специалистов по физической культуре (В.Г. Макаренко, 2007) и др.

Анализ научных направлений, взглядов и суждений показывает, что особое внимание ученые уделяют развитию у будущих специалистов компетенций, среди которых приоритетными являются личностные, социальные и профессиональные.

Готовность специалиста к постоянному личностному и профессиональному росту является предметом изучения акмеологии. Такие акмеологические категории как «профессионализм», взаимосвязанные понятия «профессионализм личности» и «профессионализм деятельности», «мастерство», «лично-профессиональное развитие» отражают центральную проблему науки – развитие зрелой личности до уровня профессионализма.

Профессионализм деятельности как качественная характеристика субъекта труда, отражает его высокую профессиональную квалификацию и компетентность, разнообразие эффективных профессиональных навыков и умений, в том числе основанных на творческих решениях, владении современными алгоритмами и способами решения профессиональных задач. Профессионализм личности – характеристика, отражающая высокий уровень профессионально важных или личностно-деловых качеств, акмеологических инвариантов профессионализма, креативности, адекватный уровень притязаний, мотивационную сферу и ценностные ориентации, направленная на прогрессивное развитие [2].

Детерминантой личностного развития, по мнению Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна является творческая самодеятельность и само-

стоятельность личности. Основной мотив самодеятельности – самосовершенствование, самореализация, самоактуализация. Теория самоактуализации личности разработана американским ученым А. Маслоу, по мнению автора у здорового человека в системе его мотивов доминирует стремление к самоактуализации, которое включает содействие самоактуализации других. Понятие самоактуализации охватывает всю систему жизнедеятельности индивида, а особенно явно может проявляться в профессиональной деятельности, которой человек посвящает большую часть своей жизни. Эта категория подразумевает непрерывное движение в направлении профессионального и личного роста.

Каждая профессия ставит определенный класс творческих задач, в решении которых и раскрывается творческий потенциал специалиста. Е.А. Климов предложил следующую систему классов задач: «человек – человек», «человек – природа», «человек – техника», «человек – знаковая система», «человек – художественный образ». Для профессиональной деятельности учителя, спортивной педагога, как известно, приоритетными являются задачи типа «человек – человек». Выявление профессиональной направленности студентов, выпускников института физической культуры и спорта показало, что: – 44,4% ориентированы на профессии типа «человек – техника», и только 37,0% – на профессии типа «человек – человек». Деятельность специалиста по физической культуре и спорту предъявляет особые требования к таким личностно-профессиональным качествам как умение общаться, слушать и понимать другого человека, сопереживать ему, высокую ответственность, эмоциональную чувствительность и устойчивость, склонность к групповой деятельности и другие. Сложно представить, что студенты, не имеющие подобных склонностей, могут овладеть высоким уровнем, соответствующей профессиональной компетентности.

При всем многообразии узких специализаций профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта особой ценностью обладают коммуникативные и организаторские способности специалиста. Оценка данных способностей осуществлялась с применением методики КОС-1.

Исследуя уровень проявления данных качеств у студентов первого (n=59) и пятого (n=95) курсов было выявлено, что за период обучения в вузе уровень коммуникативных и организаторских способностей у выпускников стал достоверно выше (табл. 1).

Таблица 1

**Коммуникативные и организаторские способности  
студентов ИФКиС (в %)**

Уровень	Коммуникативные способности		Организаторские способности	
	1 курс	5 курс	1 курс	5 курс
Низкий	13,6	4,7	25,0	6,9
Ниже среднего	20,5	0,0	31,8	13,9
Средний	22,7	11,6	4,5	25,5
Высокий	20,5	16,3	25,0	27,9
Очень высокий	22,7	67,4	13,6	25,5

Особое внимание в исследовании было уделено и выявлению связей между качеством учебной деятельности и степенью выраженности стремления к познанию. В качестве теоретической базы исследования использовались концепции самоактуализирующейся личности А. Маслоу. Исследование проводилось с помощью самоактуализационного теста, включающего 2 базовые шкалы (компетентности во времени и поддержки) и 12 дополнительных, сгруппированных в 6 блоков (ценностей, чувств, самовосприятия, концепции человека, межличностной чувствительности и отношения к познанию).

Падение профиля на шкалах креативности и познавательных потребностей обнаружено у 65,5% обследованных. Полученные данные позволяют предположить, что организация учебной деятельности направлена, прежде всего, на усвоение готового материала. Достоверно значимой связи уровня выраженности стремления к познанию и успешностью в обучении не выявлено.

Период обучения в вузе является важным этапом в становлении профессионального мастерства специалиста. Совокупность личностных характеристик человека, необходимых для успешного выполнения педагогической деятельности определяется понятием «профессиональная компетентность».

Результаты проведенных исследований и публикации ученых позволяют систематизировать противоречия системы профессиональной подготовки:

- между возрастающими требованиями к уровню профессиональной деятельности педагога и его фактическим состоянием;
- между утвердившимся в реальной практике типом профессиональной деятельности педагога с преобладание творческой направлен-

ности мышления и сложившейся моделью профессионального образования;

– между необходимостью оперативно реагировать на непрерывно меняющиеся требования к развитию личностного и индивидуально-творческого потенциала субъектов образовательного процесса с дискретно-локальным характером сложившейся системы подготовки педагога;

– между социальным заказом на высококомпетентного специалиста и инертностью многих педагогов и др. [4].

Устранение данных противоречий позволит повышения качества высшего профессионального образования, в том числе, в сфере физического воспитания.

### Литература

1. Безюлева Г.В. Профессиональная компетентность специалиста: взгляд психолога // Профессиональное образование. – 2005. – № 12. – С. 25-30.

2. Бермус А.Г. Проблемы и перспективы реализации компетентного подхода в образовании // Интернет-журнал «Эйдос». 2005. 10 сентября. – <http://www.eidos.ru/journal/2005/0910.htm> (последняя дата обращения 10.11.2020 г.)

3. Вербицкий А.А. Компетентный подход и теория контекстного обучения: Мат-лы к четвертому заседанию методологического семинара 16 ноября 2004 г. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалиста. 2004. – 84 с.

4. Деркач А.А., Зыкин В.Г. Акмеология: Учебное пособие / А. Деркач, В. Зыкин. – СПб.: Питер, 2003. – С. 227.

5. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э. Компетентный подход к образованию // Высшее образование в России. – 2005. – № 4. – С. 23-29.

6. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентного подхода в образовании. Авторская версия. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004.

7. Зимняя И.А. Общая культура и социально-профессиональная компетентность человека // Интернет-журнал «Эйдос». 2006. 4 мая. <http://www.eidos.ru/journal/2006/0504.htm> (последняя дата обращения 10.11.2020 г.)

8. Коротков Э.М. Управление качеством образования: учеб.пособие для вузов / Э.М. Коротков. – М.: Академический проект: Мир, 2006. – 320 с.

9. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. – М.: Высшая школа, 1990. – 119 с.

10. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М.: Международный гуманитарный фонд: «Знание», 1996. – 190 с.

11. Митина Л.М. Психология профессионального развития / Л.М. Митина. – М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт, 1998. – 200 с.

12. Налиткина О. В. Компетентностный подход как основа новой парадигмы образования // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2009. № 94. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/kompetentnostnyu-podhod-kak-osnova-novoy-paradigmy-obrazovaniya> (дата обращения: 08.05.2013).

13. Хуторской А. Ключевые компетентности. Технология конструирования // Народное образование. 2003. № 5. С. 55-61.

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Сютина В.И.***

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

***Шиманова Н.П.***

г. Тамбов, МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 4»

***Фетисов Г.М.***

г. Тамбов, МАУ «Лицей № 29»

***Пономарев Р.К.***

г. Тамбов, МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35»

Современные тенденции модернизации различных звеньев системы образования в стране, в том числе системы высшего физкультурно-го образования, ориентируют вузы на поиск оптимальных вариантов организации и содержания педагогической практики студентов институтов и факультетов физической культуры. Общеизвестно, что практика является наиболее значимым фактором профессионального становления будущих педагогов [1, 2, 3]. Необходимость поиска новых решений обоснована происходящими изменениями, внедрением инновационных проектов в физическом воспитании школьников, в вузовском физическом воспитании. В различных исследованиях показана высокая эффективность педагогического процесса с применением спортивно-ориентированного физического воспитания, «Президентских состязаний», программы «Олимпийское образование», проекта «СпАрт», региональной системы мониторинга физического состояния населения и т.д. [6].

Интенсивно развиваются и нетрадиционные виды спорта, и новые виды физической активности, такие как аэробика, фитнес, шейпинг, которые привлекают большое число людей различного возраста. В этой связи требуются педагоги и тренеры, обладающие высокой

профессиональной готовностью, способные удовлетворять социальный заказ в новых условиях, ориентированные не только на реализацию спортивно-оздоровительных услуг в области физической культуры и спорта, но и способные обогащать, творчески развивать материальные и духовные ценности физической и спортивной культуры. Изменение окружающей нас реальности требует постоянного обновления содержания, характера и направленности профессиональной деятельности и подготовки к ней [5, 10].

В Концепции непрерывного образования (1989) указывалось на то, что «происходит отставание уровня профессионального образования от новых реальностей жизни, девальвация его общественной значимости». Кроме этого специалистами выявлено противоречие между непрерывно возрастающим объемом необходимых человеку знаний, умений и недостаточными условиями для овладения ими [4].

Потребность в постоянном обновлении знаний, в поддержании на требуемом уровне готовности выполнять усложняющиеся социальные и профессиональные функции требует пристального внимания к качеству профессиональной подготовки специалистов, в том числе в сфере физической культуры [1, 3].

В настоящее время физическая культура рассматривается как часть общечеловеческой культуры и вместе с тем как область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления здоровья и совершенствования двигательной активности (Б.А. Ашмарин, 1990).

В соответствии с Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007) физическое воспитание определяется как педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека [11].

Приведенные факты определяют и возрастающую роль, и социальную значимость высшего профессионального физкультурного образования, отвечающего интересам человека, общества и государства. На это положение было обращено внимание Госсовета РФ при рассмотрении вопроса «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» [9].

В частности, в документе указывалось, что в настоящее время на 10 тыс. жителей России обеспеченность специалистами по физической культуре и спорту составляет не более 50% от потребности (при нормативе 26 работников физической культуры в настоящее время их не

более 13). Острая необходимость в квалифицированных кадрах, способных к практическому решению проблем развития физической культуры и спорта в России, по-прежнему имеет особую значимость [9].

Профессиональное обучение в вузе можно классифицировать – производственное (практическое) и теоретическое. Изучение теории позволяет студенту приобрести научную основу знаний об особенностях будущей профессии, овладеть специальной терминологией, расширить профессиональный и общекультурный кругозор. Целью производственного обучения является закрепление и углубление знаний, полученных студентами в процессе теоретического обучения, получение студентами практических навыков трудовой деятельности в соответствии с выбранной профессией, в соответствии с требованиями, содержащимися в едином трудовом кодексе и профессиональными характеристиками каждой профессии [2].

Производственная практика студентов образовательных учреждений высшего образования является составной частью основной образовательной программы профессионального образования [3].

Практическая подготовка будущего специалиста признается одним из слабых звеньев в системе высшего физкультурного образования, на что в своих работах обращали внимание О.А. Абдуллина, Г.Д. Бабушкин, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, В.П. Горленко, В.М. Корецкий, Л.И. Лубышева, В.В. Приходько и др.

По материалам исследования, опубликованного Л.М. Куликовой (2004) из 700 выпускников разных физкультурных вузов, не более 25% опрошенных студентов-выпускников считали себя хорошо подготовленными к деятельности в области физической культуры [5].

Анализ нормативных документов, научно-методической литературы свидетельствует об отсутствии единых стандартизованных требований к результатам практической профессиональной деятельности выпускников вузов физической культуры, о наличии устаревших и отсутствии современных программ педагогической практики, неупорядоченном ее методическом обеспечении, несмотря на то, что большинство публикаций носят преимущественно методический характер.

На наш взгляд в организации и проведении практики необходимо тесное сотрудничество и партнерство вуза и школы (общеобразовательной, спортивной), являющейся базой для прохождения практики студентами. Совместную деятельность можно представить в виде нескольких взаимосвязанных этапов.

- Подготовительный этап ориентирован на согласование плана графика практики и индивидуального задания для студента с возмож-



ностями и особенностями школы, распределение студентов в соответствии с их уровнем подготовленности;

- Установочный – проведение установочных конференций в вузе и школе, изучение правил безопасности (ответственные – руководитель практики вуза, учитель-методист), выставка и обзор новинок учебной и методической литературы (ответственные – библиотекари);

- Консультативно-методический этап – консультации студентов в вузе по наиболее трудным темам урока, согласование предполагаемых для применения методов обучения и инвентаря в соответствии с материально-техническим обеспечением школы, методическая помощь студентам в подготовке и анализе уроков, внеклассных мероприятий, подборе дидактических материалов, консультации по оформлению документации. Ответственность за качество данного этапа возлагается на руководителя практики вуза, учителя-методиста, заведующих методкабинетом;

- Отчетный этап включает проведение итоговой конференции в школе, сбор и оформление отчетной документации студентами (ответственные групповые руководители, зам. директора школы по учебной работе);

- Контрольно-отчетный – предполагает предварительное определение итогов практики по посещению школ, отзывам учителей, методистов, руководителей образовательного учреждения, характеристик из школ, рекомендации по оформлению документации, предварительная проверка, корректировка. Ответственными за данный этап работы являются руководитель практики, групповые методисты.

- Итоговый этап связан с проверкой и анализом отчетной документации студентов, проведением заключительной конференции в вузе, выставление оценок, заполнение портфолио студентами в электронной системе вуза.

Анализ состояния исследуемого вопроса позволяет констатировать, что проблема непрерывной педагогической практики в физкультурном вузе в настоящее время весьма актуальна. При этом исследовательская задача может решаться на уровне систематизации концептуальных, нормативных и технологических основ развития непрерывной педагогической практики в вузе физической культуры.

### **Литература**

1. Алешина С.А., Заир-Бек Е.С., Иваненко И.А., Ксенофонтова А.Н. Педагогика профессионального образования: Учебно-методическое пособие по

учебной дисциплине «Теория профессионального образования». – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2013. – 84 с.

2. Батышев С.Я. Производственная педагогика. – М.: Профессиональное образование, 1999. – 520 с.

3. Громкова М.Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности: учеб. пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 415 с.

4. Концепция непрерывного образования // Бюллетень государственного комитета СССР по народному образованию: Серия Высшее и среднее специальное образование. 18.03.1989 г. – <https://refdb.ru/look/2540293.html> (последняя дата обращения 10.11.2020 г.)

5. Куликова Л.М. Модернизация содержания и организации непрерывной педагогической практики в физкультурном вузе. М.: Теория и практика физической культуры, 2004 – <http://libed.ru/dissertatsiya/706583-1-lm> -kulikova (последняя дата обращения 10.11.2020 г.)

6. Лубышева Л.И. Новая стратегия в высшем физкультурном образовании // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 63.

7. Матушанский Г. К концептуальным основам системы непрерывного образования вузовских преподавателей // Вестник высшей школы. – 2000. – № 11. – С. 40-41.

8. Никандров Н.Д. Духовные ценности и воспитание человека // Педагогика. – 1998. – № 4. – С. 3-8.

9. О заседании Государственного совета Российской Федерации с повесткой дня "О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян" – <http://docs.cntd.ru/document/901808362> (последняя дата обращения 10.11.2020 г.)

10. Субетто А.И. Концепция стандарта качества базового высшего образования (системная методология стандарта и проблема нормативного отражения в стандарте фундаментализации образования). – М.: Исследовательский центр по проблемам управления качеством подготовки специалистов. 1992. – 36 с.

11. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ – [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (последняя дата обращения 10.11.2020 г.)

## **ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЗЮДО**

*Тимофеев Ю.Н., Колодин А.С.*

Тамбовский район МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Актуальность этого вопроса состоит в том что в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят

перед обществом. Анализ сложившейся ситуации показал, что в нашей стране существует низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья (отсутствие культуры здоровья).

Таким образом, можно сказать, что главная актуальная проблема физического воспитания в свете современных требований это – охрана жизни и укрепление здоровья школьников и её решение я представляю через реализацию физкультурно-оздоровительного направления, которое является ведущим направлением здоровьесберегающих технологий.

Цель – укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни и ценностных ориентации, направленных на сохранение и укрепление здоровья школьников.

Для реализации поставленных целей выдвигаю ряд задач:

Оздоровительные задачи:

- Совершенствовать физические способности, физические качества, умения и навыки в совместной двигательной деятельности детей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков, совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания.
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности, реализация их через систему физкультурно-оздоровительной работы;
- приобщение к спорту и физической культуре, формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни.

Существует несколько направлений здоровьесберегающих технологий и одно из них – физкультурно-оздоровительное, где подразумевается развитие физических качеств, умений и навыков, реализация потребности ребенка в двигательной активности и приобщение к спорту и физической культуре. Именно это направление и реализуется мной, как тренером преподавателем, а здоровьесберегающие технологии являются ведущими во всей моей спортивной и физкультурно-оздоровительной работе.

Здоровье сберегающие технологии:

1. Сохранение и укрепление здоровья;
2. Коррекционные;

### 3. Обучение здоровому образу жизни.

Существуют некоторые формы для реализации оздоровительной работы по охране жизни и укреплению здоровья школьников:

Прогулки на свежем воздухе;

- Внеурочная деятельность;
- Соревнования;
- Вводная гимнастика;
- Физкультурные минутки;
- Физкультурные паузы;
- Подвижные игры на больших переменах.

В нашей спортивной школе создана система физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, обеспечивающая сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий в моей работе повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

Для реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе мною, как тренером-преподавателем, используются все технологии, методы, формы через организацию на базе ДЮСШ «секция дзюдо». Секцию посещают дети с различными функциональными возможностями, физическими способностями. Во время тренировочного процесса применяю индивидуальный подход к каждому ребенку, через Метод строгого регламентированного направления.

Главной задачей нового стандарта образования умение социализировать ребенка, спортивная секция очень положительно решает эту задачу.

Дети становятся крепче, закаляются морально, становятся увереннее в своих силах, что, в свою очередь, положительно сказывается на их успеваемости.

Исходя из проведенного анализа своей работы, можно сделать вывод, что заинтересованность с каждым годом возрастает.

Моя работа по закреплению здоровья идет через беседы, тесную работу с родителями детей.

Условиями успешного проведения занятий считаю:

- Занятия проводятся в спортивном зале, специализированным под занятия дзюдо.
- Разнообразие оборудования и инвентаря.
- Создание эмоционально-положительной непринужденной обстановки на занятии.

- Учет нагрузки и дозировки в каждой возрастной группе. Нагрузка от минимальной должна возрастать постепенно, т.к. в это время происходит начальный этап адаптации к ней организма.

- Каждому занятию стараюсь придать развивающий характер, продумать обеспечение активности детей самостоятельности, творчества, развитие индивидуальности и воспитание нравственности.

- Учитываю интересы, потребности каждого ребенка.

Спортивный показатель занимающихся детей в секции повышается.

Мои воспитанники становятся победителями и призерами не только на городских соревнованиях в городе Тамбов, но и защищают честь города и школы на региональных соревнованиях и турнирах.

За время работы моим воспитанникам были присвоены спортивные разряды:

Подводя итоги, хочется отметить, что внедрение в образовательный процесс современных здоровьесберегающих технологий оказалось успешным. В результате проведенной работы у детей и их родителей появилась правильная ориентация на здоровый образ жизни. Сформировалась потребность заниматься физической культурой и спортом, обеспечение и удовлетворенность самых разнообразных интересов детей. Данные технологии в обучении способствовали сохранению и укреплению здоровья и обеспечивают успешность обучения школьников. Дети активно включались в организованную образовательную деятельность и получают знания умения и навыки, предусмотренные образовательной программой.

### **Литература**

1. Теория и методика физической культуры / под ред.: д.п.н., Ж.К. Холодова, к.п.н., В.С. Кузнецова, к.п.н. Г.З. Карнаухова. – М., 2001.
2. Зотов А.П., Ямалетдинова Г.А., Зюрин Э.А. Педагогические принципы деятельности специалиста в области физической культуры и спорта. – М., 2013.
3. Шестаков В.Б., Еригина С.В. Теория и практика Дзюдо. – М.: Советский спорт, 2011.
4. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии Физического воспитания школьников. – М., 2007.
5. Стандарты второго поколения. Примерная программа по учебным предметам. – М.: Просвещение, 2011.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Тимова Т.А., Тарасов Е.А.*

Тамбовский район, МБОУ «Новолядинская средняя образовательная школа»

С ростом инвалидности среди населения в большинстве стран мира, не исключая Россию, особую значимость приобретает проблема не только социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, но и их интеграции в социум. Привлечение в общество человека с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предполагает предоставление ему не только прав, но и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни, включая занятия физическими упражнениями и спортом наравне с остальными гражданами. В связи с этим государство создаёт федеральные и региональные программы, реализует проекты, направленные на развитие адаптивного спорта. В законодательной базе Российской Федерации появляются документы, уравнивающие права инвалидов и людей, не имеющих ограничений в состоянии здоровья. Однако в настоящее время это равенство прав носит преимущественно декларативный характер по причине отсутствия реальных условий их практической реализации, которое во многом обусловлено недостаточной научно-практической базы решения проблемы управления развитием адаптивного спорта в регионах России.

Проблемы развития и управления адаптивным спортом.

Основными проблемами организации и управления адаптивным спортом в регионах России, на взгляд 250 опрошенных специалистов и спортсменов, являются отсутствие финансовой базы – 15,5% и Федеральной программы, направленной на развитие адаптивного спорта – 10,5%. Столько же респондентов считают, что необходим чёткий финансовый контроль над аппаратом чиновников. Необходимой составляющей эффективного управления развитием адаптивного спорта, по мнению 9% опрошенных, является строительство специализированных спортивных комплексов, тренировочных баз, которых на сегодняшний день катастрофически не хватает. Другие 9% респондентов видят необходимым условием позитивного развития системы адаптивного спорта создание детско-юношеских спортивных школ для учащихся с ОВЗ, еще 2% указали на необходимость создания клубной системы проведения соревнований.

Дополнительные опросы 40-ка тренеров и представителей команд адаптивного спорта позволили выявить основные профессиональные трудности педагогов, работающих в системе адаптивного спорта.

80% респондентов указали на наличие проблемы кадровой обеспеченности системы спорта для инвалидов.

Несмотря на то, что в нашей стране процесс подготовки специалистов по адаптивной физической культуре начался 1996 году, а научно педагогических кадров – в 2000 году, до сих пор в отрасли ощущается дефицит квалифицированных кадров, компетентных в вопросах обучения и тренировки спортсменов, относящихся к различным нозологическим группам. Приходится признать, что в систему адаптивного спорта нередко приходят педагоги по физической культуре или спортивные тренеры, которые оказываются не готовыми к работе с людьми имеющими ОВЗ. У 30% опрошенных наставников команд, испытывают потребность в организации семинаров, форумов по обмену опытом, в том числе с зарубежными коллегами, и считают, что именно невозможность профессионального общения существенно тормозит развитие спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Недостаток научно-методической литературы ощущают 26% тренерского корпуса. Несмотря на богатый фонд имеющихся научно-методических разработок по адаптивной физической культуре (особенно, в области ее лечебного и образовательного направлений), приходится констатировать практически полное отсутствие трудов, посвященных проблеме спортивной подготовки представителей различных нозологических групп, в полной мере учитывающей специфику их диагноза.

Столько же (26%) опрошенных специалистов, в числе профессиональных трудностей обозначили факт отсутствия ставок тренеров в сфере адаптивной физической культуры и достойной заработной платы специалистов, работающих с инвалидами. 24% специалистов указали на наличие проблемы материально-технической оснащенности занятий, которая состоит не только в нехватке спортивных сооружений, предназначенных для обучения и тренировки спортсменов-инвалидов, но и финансовых средств, выделяемых для приобретения необходимого оборудования и инвентаря.

20% опрошенных респондентов в числе важных обозначили проблему организации учебно-тренировочного процесса. По их словам, решение данной проблемы является жизненно необходимым, поскольку занятия физическими упражнениями сопряжены для людей ОВЗ с опасностью и риском (падения, получения травм и т.п.).

Проблема организации учебно-тренировочного процесса актуальна и для системы детско-юношеского спорта инвалидов. Поскольку дети и подростки с ОВЗ нередко обучаются и проживают в условиях реабилитационных центров, при составлении расписания учебно-тренировочных занятий следует учитывать распорядок дня и необходимость создания условий для доставки юных спортсменов к месту занятий.

С равнодушием чиновников и недопониманием важности адаптивной физической культуры столкнулись 16% представителей команд.

14% опрошенных признают важность проблемы медицинского сопровождения занятий, которая заключается в том, что присутствие на занятиях квалифицированного врача, готового в любой момент оказать необходимую помощь занимающимся, нередко оказывается недостаточным. Здесь необходимы умение и профессиональная готовность тренера организовать условия обеспечения медицинского контроля, исходя из местных возможностей спортивного сооружения и специфики контингента занимающихся.

10% тренеров, работающих с юными спортсменами, указали на важность проблемы подготовки родителей. По их мнению, главными помощниками тренера становятся родители детей-инвалидов.

И здесь бывает недостаточно родительской интуиции, нужна целая система обучения и подготовки родителей как полноценных участников педагогического процесса.

Перечисленные проблемы являются лишь видимой частью тех многочисленных трудностей, с которыми приходится сталкиваться педагогам, работающим в системе адаптивного спорта. Помимо денежных вложений, призванных обеспечить разработку специализированных спортивных сооружений и многих других необходимых сфер адаптивной физической культуры, важно провести масштабные научные изыскания с тем, чтобы выстроить теорию и методику подготовки спортсменов из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Как показали опросы 150 спортсменов, всего 24% участников соревнований считают, что спорту инвалидов уделяется достаточное внимание, остальные 76% указали, что в регионах "Хотелось бы больше и лучше", "Всё делается "для галочки"", "Когда прикажут". Исследование данного вопроса подтверждает отсутствие налаженной системы государственной пропаганды и должного внимания со стороны властей и общественности к спортивным достижениям инвалидов, что существенно тормозит как процесс вовлечения лиц с ограниченными возможностями здоровья в систему регулярных занятий физическими



упражнениями и спортом, так и процесс комплектования спортивных объединений и команд.

О недостаточном уровне развития адаптивного спорта в России свидетельствует тот факт, что 34% опрошенных спортсменов указали на свою неосведомленность о существовании в их регионе программ по развитию физической культуры и спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

36% респондентов считают, что такие программы в их регионе не реализуются, и лишь 30% участников опроса с уверенностью заявили о наличии в их городе или области подобной программы.

Причины проблем управления АФК

Несмотря на то, что в настоящее время прикладываются значительные усилия для развития адаптивной физической культуры как универсального средства физической, психической и социальной адаптации инвалидов, лишь незначительная часть лиц с ограниченными возможностями здоровья вовлечена в систему физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Среди основных причин такой ситуации следует назвать:

- острый дефицит квалифицированных кадров, способных обеспечить не только педагогическое, но и медицинское, психологическое сопровождение занятий с представителями различных нозологических групп, нехватку специалистов, обладающих организаторскими способностями, умеющих выстроить учебно-тренировочный процесс и провести спортивные соревнования и мероприятия;

- отсутствие налаженной системы повышения квалификации и обмена опытом специалистов в области адаптивной физической культуры;

- недостаточную разработанность теории и методики адаптивного спорта (речь здесь идет не о накоплении и объединении знаний по физической культуре, спорту, медицине, коррекционной педагогике, а о создании, по существу, нового знания, являющего собой результат взаимопроникновения знаний каждой из названных наук и дисциплин);

- отсутствие четкой системы государственной пропаганды и популяризации физической культуры и спорта, прежде всего, среди людей ОВЗ, что значительно затрудняет вовлечение лиц с ограниченными возможностями здоровья в занятия физическими упражнениями и спортом.

На сегодняшний день далека от своего воплощения идея создания клубной системы проведения соревнований и открытия детско-юношеских спортивных (спортивно-технических) школ и детско-юношес-

ких клубов физической подготовки для инвалидов-представителей различных нозологических групп.

#### Перспективы АФК

По данным Всемирной организации здравоохранения инвалиды составляют около 10% населения земного шара. Эта статистика характерна и для России (15 млн людей имеющих ОВЗ). Несмотря на успехи медицины, их число медленно, но неуклонно растет, особенно среди детей и подростков. До недавнего времени проблемы этой довольно значительной категории населения игнорировались, и все же в последнее время в результате постепенной гуманизации общества были приняты Всеобщая декларация прав человека, Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные Правила ООН по реализации равных возможностей инвалидов. Во многих странах приняты законодательные акты, в которых нашли отражение и проблемы инвалидов, отработана система привлечения инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, которая включает в себя клинику, реабилитационный центр, спортивные секции и клубы для инвалидов. Но самое главное – создание условий для этих занятий.

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом – восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья.

Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

Среди главных причин имеющихся недостатков в работе на первом месте называется отсутствие нормативно-правовых основ. Первостепенным является, как уже отмечалось выше, отсутствие социально-экономических условий в России для решения этой проблемы, а непонимание многими государственными политическими и общественными деятелями важности решения этой проблемы и преодоление старого стереотипа об инвалидах как о ненужных обществу людях. Именно на решение этих задач направлена программа первоочередных мероприятий, подготовленная Управлением физкультурно-оздоровительной работы и по связям с государственными и общественными организациями ГКФГ России.

Несомненным достоинством данной концепции являются предложения по разграничению полномочий и функций в системе физической реабилитации инвалидов между федеральными и региональными

органами государственного управления в области физической культуры и спорта.

В этой связи следует подчеркнуть, что центр тяжести в работе перемещается на места. Именно местные органы власти, в первую очередь, должны создавать равные условия для занятий физической культурой и спортом среди всех категорий населения.

Адаптивная физическая культура интенсивно исследуется в последние годы и предполагает научное обоснование широкого спектра проблем: нормативно-правового обеспечения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; управления нагрузкой и отдыхом; фармакологической поддержки спортсменов-инвалидов в периоды предельных и около предельных физических и психических напряжений; нетрадиционных средств и методов восстановления; социализации и коммуникативной деятельности; технико-конструкторской подготовки как нового вида спортивной подготовки и многих других.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение. Надо признать, что проблемы физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов средствами физической культуры и спорта решаются медленно.

Основными причинами слабого развития физической культуры и спорта среди инвалидов является практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, недостаток оборудования и инвентаря, неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов во всех типах учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Ощущается нехватка профессиональных кадров. Не выражена в достаточной степени потребность в физическом совершенствовании у самих инвалидов, что связано с отсутствием специализированной пропаганды, подвигающей их к занятиям физической культурой и спортом.

В сфере физической реабилитации инвалидов по-прежнему существует недооценка того обстоятельства, что физкультура и спорт гораздо более важны для человека с ограниченными возможностями, чем для благополучных в этом отношении людей. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают

чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни.

## **ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ**

*Токмачева А.Ю.*

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»

Общая цель, на реализацию которой направлена подготовка спортсмена, лишь в том случае приобретает практически конструктивное значение, если обеспечивается ее последовательная конкретизация в виде индивидуализированных целей и входящих в них относительно частных задач на основе знаний закономерностей спортивного совершенствования. В качестве основных аспектов конкретизации надо предусматривать следующие:

*1. Аспекты, вытекающие из индивидуальной предрасположенности, спортивной специализации и общей жизненной ориентации.*

Подготовительные цели должны сходиться в главном – в нацеленности на создание и оптимизацию предпосылок будущих достижений путем обеспечения общего подъема уровня функциональных возможностей организма, наиболее всестороннего выявления и развития индивидуальных способностей, формирования и совершенствования богатого индивидуального фонда спортивных умений и навыков. В дальнейшем в зависимости от фактически выявляющихся индивидуальных спортивно-достиженческих возможностей, других причин и обстоятельств цели различных категорий спортсменов по их конкретной ориентированности на уровень спортивных результатов становятся все более неоднозначными.

*2. Конкретизация целей во времени* (в зависимости от времени их реализации, возраста, тренировочного и соревновательного стажа спортсмена).

Разумеется, никакая цель не может быть реализована за время, объективно недостаточное для ее реализации. Отсюда и в спортивной подготовке при постановке целей необходимо так соотнести их со временем выполнения и так конкретизировать их, подразделив на пар-

циальные (частичные) цели, задачи, чтобы выполнение их оказалось реально возможным в предусмотренные сроки. По отношению к протяженности этих сроков цели и задачи логично подразделять на *долгосрочные* (условно к ним можно отнести те, для реализации которых требуются многомесячные, годовые и более протяженные сроки), *среднесрочные* (реализуемые на протяжении месячных и близких к ним сроков) и *краткосрочные* (выполняемые в недельные, близкие к ним сроки и в отдельных занятиях).

Время выполнения долговременных спортивно-подготовительных целей обусловлено многими факторами. Основными из них являются: степень трудностей, с которыми сопряжено выполнение целей; закономерности возрастного формирования, созревания и последующего развития индивида и индивидуальные особенности его развития;

спортивный стаж, характер индивидуально складывающейся системы спортивной подготовки и участия в соревнованиях, совокупность социальных условий, существенно влияющих на спортивную деятельность.

В силу столь множественной обусловленности времени выполнения дальних целей было бы крайне опрометчиво устанавливать некие стандартные, одинаковые для всех сроки их реализации. Можно, принимать в расчет примерные ориентиры (об усредненных сроках подготовки к выполнению разрядных нормативов единой спортивной классификации, о возрасте и стаже, благоприятных для спортивных достижений, о продолжительности времени, необходимого для существенного повышения уровня развития тех или иных двигательных способностей, и т.д.), внося в них, конечно, индивидуализированные поправки на основе регулярного контроля за развертыванием процесса подготовки и динамикой подготовленности конкретного спортсмена.

### **Внешние факторы, влияющие на многолетний процесс спортивной деятельности**

1. Изменения правил соревнований и оценки эффективности соревновательной деятельности.
2. Снижение возрастного ценза для участия в ответственных соревнованиях.
3. Совершенствование и повышение уровня технологии тренировочного процесса.
4. Изменение социальных условий.

Таким образом, рациональное планирование многолетней подготовки связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Очень важно также ориентироваться на высшие достижения в возрастных группах, чтобы не упустить физический и психологический аспект развития спортсмена.

3. *Конкретизация целей по разделам (сторонам) подготовки спортсмена.* Наряду с предыдущими аспектами конкретизации спортивно-подготовительных целей согласно приказу Министерства спорта от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» включает обязательную и вариативную предметную область. Каждая предметная область включает следующие разделы подготовки. Соотношение процентов по разделам представлено в таблице:

#### **Соотношение изучаемых разделов по годам обучения**

Разделы подготовки	Базовый уровень сложности	Углубленный уровень сложности
<b>Обязательные предметные области (%)</b>		
Теоретические основы ФК и С	10-25	10-15
ОФП	20-30	–
ОФП и СФП	10-15	10-15
Основы профессионального самоопределения	–	10-15
<b>Вариативные предметные области</b>		
Специальные навыки	10-35	5-25
Хореография и акробатика	5-20	5-25

Для обеспечения полноценной рациональной подготовленности спортсмена приходится воздействовать на его физические, психические, духовные качества, поэтапно создавать предпочтительно оптимальные условия для формирования и совершенствования избранных умений и навыков, развития или предупреждения регресса отдельных функциональных и структурных свойств организма и т.д. То есть стремиться дифференцированно управлять многосложными процессами реализации индивидуальных спортивно-достиженческих возможностей и общим развитием спортсмена.

Говоря о достижениях моих гимнасток в рамках поставленных целей за последние 3 года представлены следующим образом:

Год	3 взрослый разряд	2 взрослый разряд	1 взрослый разряд	Кандидат в мастера спорта
2017 г.	4 чел.	4 чел.	–	–
2018 г.	2 чел.	2 чел.	4 чел.	–
2019 г.	–	4 чел.	2 чел.	2 чел.

Проведенный анализ данных говорит о росте разрядности гимнасток, а также об их достижениях в спортивных соревнованиях.

## **ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНА**

*Третьякова Н.С., Будзюк В.В., Матвеева Н.Е.*

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Занятия спортом всегда связаны со здоровьем учащихся, так как расширяются функциональные резервы всех систем организма, повышается сопротивляемость и устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды. В процессе тренировки формируются комплексы приспособительных реакций, которые обеспечивают функциональную и морфологическую перестройку систем организма применительно к специфике спортивной деятельности. Важно знать самочувствие учащихся перед тренировкой, во время и после тренировки.

Самочувствие – это важный субъективный показатель состояния здоровья спортсмена. При хорошем самочувствии, после тренировки ощущается бодрость, сила. При удовлетворительном самочувствии, происходит вялость, небольшой упадок сил. При неудовлетворительном самочувствии – заметная слабость, угнетение сознания, головная боль.

Настроение так же зависит от самочувствия и влияет на результат тренировок. Необходимо контролировать свое самочувствие и вести дневник спортсмена. Сделать заключение о состоянии здоровья спортсмена и о правильности режима дня помогает самоконтроль – его наблюдение за состоянием здоровья во время тренировок, до и после тренировок. Велико воспитательное значение ведение дневника. Он служит показателем сознательного отношения к занятиям спортом. Спортсмен, который ведет дневник и наблюдает за состоянием своего

здоровья, более внимательно относится к занятиям, становится аккуратным, точным, дисциплинированным. Записи в дневнике самоконтроля помогают избежать переутомления, установить правильную нагрузку во время тренировок.

Нормальный сон – необходимое условие для хорошего самочувствия каждого спортсмена. Ложиться спать и вставать нужно в одно и то же время. Следует регулярно проветривать помещение перед сном, тогда сон будет более глубоким и крепким. Продолжительность сна юного спортсмена составляет – 9-10 ч. В результате переутомления, сон может быть неглубоким, возникает бессонница или наоборот сонливость. Поэтому, в дневнике самоконтроля необходимо отмечать характер сна: нормальный, глубокий, беспокойный, бессонница.

Текущий контроль проходит на каждом занятии самим занимающимся, с целью предупреждение фактора переутомления, травмы, сохранения здоровья.

Мною было проведено анкетирование по вопросам самоконтроля за состоянием здоровьем занимающихся велосипедным спортом.

Контролируемая группа: спортсмены – учащиеся ДЮСШ № 2, в количестве 20 человек, возраст 13-14 лет.

Цель контроля: своевременное выявление отклонений от нормальных показателей, выявление утомляемости спортсменов, ведение дневника.

По итогам анкетирования выявлены следующие результаты:

№ п/п	Вопросы анкеты	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число процентов
1	Самочувствие перед тренировкой	Отличное	8	40%
		Хорошее	10	50%
		Слабость	2	10%
2	Самочувствие после тренировки	Устал	10	50%
		Не устал	9	45%
		Очень устал	1	5%
3	Самочувствие на следующий день после тренировки	Чувствую себя бодрым	11	55%
		Полностью не отдохнул	8	40%
		Чувствую утомление	1	5%
4	Настроение	Хорошее	11	55%
		Отличное	9	45%
		Плохое	0	0



№ п/п	Вопросы анкеты	Ответы учащихся	Кол-во ответов учащихся	Число процентов
5	Характер пульса	В пределах нормы	15	75%
		Повышен	2	10%
		Понижен	3	15%
6	Вид сна	Хороший	17	85%
		Беспокойный	0	0
		Глубокий	3	15%
		Бессонница	0	0
7	Аппетит	Нормальный	15	75%
		Сниженный	3	15%
		Повышенный	2	10%

Анализ полученных данных:

1. На вопрос самочувствие перед тренировкой 30% ответили отличное, 50% хорошее, 10% чувствовали слабость.

2. На вопрос самочувствие после тренировки 50% ответили, что устали, 5% очень устали, 45% не устали.

3. На вопрос состояния самочувствия на следующий день после тренировки: 55% ответили, что чувствуют себя бодрым, 40% – полностью не отдохнул, 5% – повышенная утомленность.

Самочувствие представляет собой субъективную оценку своего состояния, или, иначе говоря, – чувство, испытываемое спортсменом в зависимости от состояния его физических и духовных сил. Самочувствие складывается из суммы признаков: наличия каких-либо необычных ощущений, болей с той или иной локализацией, ощущения бодрости или, наоборот, вялости, усталости. Учет самочувствие позволяет выявить физическое и моральное состояние спортсмена, готов ли он выполнять определенную нагрузку, если у него есть отклонения, то тренер вносит изменения в тренировочный процесс (уменьшает нагрузку, освобождает от тренировки и т.д.) с целью обезопасить и предотвратить отклонение в здоровье. Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма

4. На вопрос настроение 55% ответили что хорошее, 45% отличное. Настроение – это внутреннее, душевное, состояние. Оно может быть хорошим, удовлетворительным или плохим, подавленным, угнетенным и зависит от ряда факторов. Настроение влияет на выполнение заданий, на психологическую обстановку внутри коллектива.

5. На вопрос показатель пульса утром у 75% спортсменов пульс был в пределах нормы, 15% понижен, 10% повышен.

Обычно у спортсменов, тренирующихся в скоростно-силовых видах спорта более высокий пульс, чем у представителей различных спортивных игр. Более скромные показатели пульса у тех, чьи тренировки направлены на развитие выносливости.

Также у начинающих спортсменов пульс может быть более частым, чем у опытных. Кроме того, с возрастом у тренированного человека частота биений имеет тенденцию снижаться. Самые высокие параметры – у молодых спортсменов, в возрасте до 15 лет, тренирующихся на скорость и силу. Для них норма 75-80 ударов в минуту.

Если у обычного человека пульс в 60 ударов и меньше, ему могут диагностировать брадикардию, то у велосипедистов – шоссейников 50-60 ударов в минуту считается нормальным, так как со временем сердце приучилось работать более экономно. Кроме того, в таком режиме работы улучшается питание и обмен веществ в сердечной мышце. Однако, при пульсе в 40 ударов и менее это – серьезный повод для обращения к кардиологу. Так же, как и при показателях в 90 ударов и выше. В отличие от нетренированного человека, сердце спортсмена способно резко увеличивать частоту сокращений при высоких нагрузках, чтобы обеспечить усиленное кровообращение в организме. Если раньше считалось, что пульс выше 180 ударов в минуту – предельно высокий темп работы для сердца, то в наше время пульс хорошо тренированных спортсменов может учащаться до 200-220 ударов без каких-либо негативных последствий. Однако, у неподготовленного человека такой ритм работы сердца может привести к его перенапряжению.

6. Через 5 минут после окончания тренировки у 60% спортсменов пульс восстановился, в 25% был повышенный на 10% и в 15% отметили повышение на 20%. Этот критерий оценки позволяет выявить состояние спортсмена после физической нагрузки, способность организма и его систем восстанавливаться, для дальнейшей координации тренировочного процесса.

7. По состоянию сна: 60% отметили хороший сон, 15% – плохое засыпание, 5% – частое (или раннее) пробуждение, 15% – сон со сновидениями, 5% – что их беспокоит бессонница.

Нормальный сон, является важным фактором в восстановлении сил и работоспособности спортсмена. В норме должно быть быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание, частые просыпания, бессонница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.

8. Состояние аппетита отметили: 75% – нормальный, 15% – сниженный, 5% – повышенный. Аппетит также позволяет судить о со-

стоянии организма. Ухудшение аппетита может наблюдаться при заболеваниях, перегрузках, недосыпаниях.

Вывод можно сделать следующий, что при ведении спортсменами дневника «Самоконтроля», они научились измерять пульс, оценивать свое самочувствие, настроение, научились контролировать свой аппетит в целях избежание лишнего веса или снижение его, научились диагностировать ранние признаки переутомления и в случае отклонения своевременно обращаться к тренеру-преподавателю.

Важно научиться чувствовать состояние своего здоровья, чтобы во время, избежать болезнь, переутомление. Для этого необходимо вести дневник спортсменами, а тренер-преподаватель и родители должны контролировать его ведение и регулярно спрашивать о самочувствии у каждого учащегося, это позволит улучшить учебно-тренировочный процесс, избежать травматизм и различные заболевания среди занимающихся.

## **ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В ЕДИНОБОРСТВАХ**

*Устинов С.С., Козлов А.А.*

г. Тамбов, МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 4»

Современные дети нередко серьезно приобщаются к спорту уже в 7-8-летнем возрасте. Возрастные границы для набираемых в детские спортивные школы и секции официально устанавливаются в пределах 7-14-летнего возраста (в зависимости от особенностей видов спорта – наименьший для желающих заниматься такими видами спорта, как фигурное катание на коньках, плавание, теннис, художественная и спортивная гимнастика, наибольший для увлекающихся такими, как тяжелая атлетика и циклические виды спорта, требующие преимущественно выносливости). Было бы неверным считать этот факт достаточным аргументом в пользу возможно более раннего начала углубленной узкой спортивной специализации. Целесообразный возраст приобщения к спорту и адекватный возраст начала углубленной спортивной специализации – далеко не одно и то же.

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, является задачей спортивного отбора.

Процесс спортивной ориентации делится на три этапа.

Основными задачами первого этапа являются привлечение возможно большего количества одаренных в спортивном плане детей и подростков к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация начальной спортивной подготовки.

На втором этапе осуществляется углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной тренировке в единоборствах.

Задача второго этапа отбора – определение степени соответствия индивидуальных данных юных спортсменов требованиям, которые будут предъявлены к ним на этапе спортивного совершенствования. На этом этапе проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, соревнования, медико-биологические и психологические обследования.

Задача третьего этапа (этап спортивной ориентации) – многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы для окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. На этом этапе осуществляются педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. В это время окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Спортивная ориентация связана, прежде всего с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Технология ориентации и отбора едина, различие лишь в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, который наилучшим образом соответствует его способностям, задаткам и интересам, а при отборе выбирают детей, наиболее соответствующих требованиям конкретного вида спорта. Ориентация более гуманна, она исходит из положения «спорт для человека, а не человек для спорта»;

технология осуществления ориентации намного сложнее, чем отбора, так как здесь необходимо рассмотреть множество видов спорта и выбрать наиболее подходящий для конкретного человека.

Спортивная ориентация и отбор в дзюдо в МБУ ДО «ДЮСШ № 4 г. Тамбова» проходит в обычном режиме. Ведущим принципом ориентации и отбора является комплексная оценка потенциальных возможностей юного спортсмена, так как выделить какой-либо критерий этих способностей невозможно.

В ДЮСШ № 4 г. Тамбова процесс спортивного отбора имеет 3 этапа:

I этап – предварительный просмотр (в основном он проходит на занятиях физкультуры на уровне школьной программы);

II этап – углубленная проверка в процессе первоначального обучения;

III этап – многолетнее систематическое индивидуальное изучение занимающихся для окончательного определения спортивной специализации.

Основным критерием предварительного просмотра является принятие контрольных нормативов:

**Тесты по общей физической подготовке  
для зачисления в группу базового уровня  
1-го года обучения по дзюдо, баллы**

Контрольные упражнения (тесты)	мальчики					девочки				
	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения.	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4	3	2	1	1	3	2	2	1	1
Прыжок в длину с места	90	89	88	87	86	70	69	68	67	66
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке	14	13	12	11	10	16	15	14	13	12

Известный советский и российский ученый Матвеев Л.П. отмечает, что при отборе важны и антропометрические данные спортсмена, но они не всегда являются основными при определении спортивной одаренности. Например, среди выдающихся баскетболистов и волейболистов встречаются спортсмены и невысокого роста, которые обладают чрезвычайно развитыми двигательными-координационными способностями и прыгучестью; олимпийские чемпионы, рекордсмены и призеры первенств мира по плаванию, тоже относительно невысокие спортсмены и спортсменки, обладающие выдающимися функциональными возможностями; среди тяжелоатлетов часто выигрывают крупнейшие соревнования не самые тяжелые в своей весовой категории.

Для дзюдо подходят дети с любым типом телосложения, так как это личные соревнования, и проводятся в разных весовых категориях – от самых легких до тяжеловесов, поэтому в группах по дзюдо в ДЮСШ № 4 подобраны дети с совершенно разными антропометрическими данными.

Основной задачей второго и третьего этапов спортивного отбора является тщательное комплектование тренировочных групп, более точное определение специальных упражнений для каждого ребенка (в индивидуальном порядке). Поэтому необходимо более глубоко изучить возможности каждого спортсмена, особенности его психических и морально-волевых качеств. Отсев спортсменов при этом гораздо меньше, чем на предыдущем этапе. Тренер определяет, как быстро и насколько прочно схватывает новичок элементы техники, какими темпами меняется его уровень развития физических качеств (в первую очередь основных для занятий дзюдо), как он переносит тренировочные нагрузки. Спортивный отбор может быть эффективен лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности через использование контрольных испытаний и предполагающая использование различных методов обследования.

На всех этапах многолетней подготовки спортсмены участвуют в соревнованиях разного уровня, где и виден их профессиональный рост. В конце каждого тренировочного года в ДЮСШ при подведении итогов детям присваиваются юношеские разряды (I-юношеский, II-юношеский, III-юношеский). А также сдаются контрольно-переводные нормативы, по итогу которых дети могут перейти в другую группу обучения, где уже получают новые знания умения и навыки. В них входят.

При сдаче контрольно-переводных нормативов у детей проявляется хороший стимул для занятий спортом и серьезная мотивация для достижения высоких целей.

Нормативы	Б – 1		Б – 2		Оценка	
	юноши	девушки	юноши	девушки	сдано	Не сдано
Общая физическая подготовка						
Бег 30 м, сек	6,3	6,4	6,0	6,2	1	0
Челночный бег 3x10 м, сек	9,7	10,1	9,3	10,0	1	0
Прыжки в длину с места, см	140	130	145	135	1	0
6-ти минутный бег	900	700	950	750	1	0
Специальная физическая подготовка						
Наклон вперед из положения сидя, см	2	4	3	5	1	0
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-раз)		4			1	0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-раз)	2		3		1	0
Кувырок через левое плечо	выполнить	выполнить	выполнить	выполнить	1	0
Кувырок через правое плечо	выполнить	выполнить	выполнить	выполнить	1	0
Удержание положения «борцовский мост» (сек.)	10	8	20	16	1	0
Из положения лежа на татами на спине 10 подъемов ног до касания за головой (сек)	15	12	25	20	1	0

С каждым годом при переходе в следующий этап спортивной подготовки, дети только улучшают свои физические качества, происходит становление их эмоционально-психологического состояния, растет их уровень профессионализма.

При подготовке спортсменов важно не упустить периоды, особо благоприятные для воздействия на силовые, скоростные, координационные и другие двигательные способности в процессе базовой спортивной подготовки. По этим и другим причинам бывают оправданными различные варианты построения базовой спортивной подготовки. Но любые ее индивидуальные варианты правильны лишь постольку, поскольку они не расходятся в главном с основным направлением первичной спортивной ориентации.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Холобурдина М.В., Знобищев С.А.*

Г. Тамбов, Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 30»

*Холобурдина С.А.*

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Современная образовательная деятельность определяет цели и основные задачи модернизации образования, среди которых главной является обеспечение современного качества образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства. Обновление образовательной деятельности, достижение нового качества образования связывают с информатизацией образования, оптимизацией методов обучения, активным использованием технологий открытого образования. При этом основная роль отводится общеобразовательной школе, модернизация которой предполагает ориентацию образования не только на усвоение обучающимся определенной суммы знаний, но и на развитие его личности, его познавательных и созидательных способностей. Расширить разные способы общения людей позволяют дистанционные технологии.

Нельзя сказать, что дистанционное обучение – это новое явление в образовании. Уже много лет широко распространено заочное обучение, давно обучает нас верный друг – телевидение.

С появлением сети Интернет дистанционное обучение выходит на качественно новый уровень. Теперь появилась возможность реализовать основные принципы современного образования, определенные ЮНЕСКО: «образование для всех» и «обучение в течение всей жизни».

Как же проходят дистанционные занятия по физической культуре в нашей школе?

Сначала мы думали, что это невозможно, т.к. основу уроков физической культуры составляют движения. Но, совместными усилиями отредактировав календарно-тематическое планирование под сложившиеся условия и подобрав цифровые образовательные платформы и ресурсы, мы приступили к процессу обучения в дистанционном формате по предмету «Физическая культура».



**Перечень образовательных платформ, применяемых  
для реализации дистанционного обучения  
по физической культуре в нашей школе**

Название	Аннотация
Дневник.ру	Закрытая информационная система со строгим порядком регистрации образовательных учреждений и пользователей. Дневник.ру решает задачи бумажного дневника и даже больше: расписание, домашние задания, все выставленные оценки, материалы, используемые в ходе уроков, средний балл, темы пройденных и будущих уроков, комментарии преподавателя, проведение тестирования для определение уровня знаний, общение с учениками и родителями.
Moodle	Система управления знаниями, позволяющая организовать процесс электронного обучения от разработки онлайн курса до его реализации.
Российская электронная школа	это полный школьный курс уроков от лучших учителей России; это информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному общему образованию независимо от социокультурных условий.
ФК12.ru	Перечень нормативно-правовых документов, учебников и методических пособий по физической культуре, рекомендуемых к использованию
Zoom	Удобный и простой в использовании сервис для дистанционного обучения, онлайн-встреч и конференций.

Можно выделить ряд характеристик, присущих дистанционному курсу, если он претендует быть эффективным:

- более тщательное и детальное планирование деятельности обучаемого, четкая постановка задач и целей обучения, доставка необходимых учебных материалов;
- максимально возможная интерактивность между обучаемым и преподавателем, обратная связь между обучаемым и учебным материалом, предоставление возможности группового обучения;
- наличие эффективной обратной связи, позволяющей ученику, получать информацию о правильности своего продвижения по пути от незнания к знанию;
- мотивация: структурирование курса дистанционного обучения должно быть модульным, чтобы обучаемый имел возможность четко осознавать свое продвижение от модуля к модулю (но, объемные модули или курсы заметно снижают мотивацию обучения);

- особенности технологической базы, на которой планируется использовать тот или иной курс, оказывают непосредственное влияние на содержание и структурирование всего учебного материала.

Если урок проводится не в формате видеоконференции, где осуществляется непосредственное общение с каждым учеником, то в Дневнике.ру. на каждый урок прикрепляется маршрутный лист, в котором определяется четкий алгоритм действий ученика на уроке, а также формат обратной связи для оценки действий.

Самым сложным в процессе дистанционного обучения оказалось обучение новым двигательным действиям. Теоретических сведений много и в учебнике, и на образовательных платформах, но видеоматериала с качественным объяснением недостаточно, а по некоторым – вообще отсутствует.

### Примеры маршрутных листов уроков физической культуры для учащихся МАОУ СОШ № 30 г. Тамбова

Маршрутный лист урока						
Класс: 3						
Предмет: Физическая культура						
Дата: 23/04/2020						
Тема урока: Физическая культура в жизни человека. Упражнения с мячом.						
Этап урока	Задача (что нужно сделать)	Учебный контент и его тип	Примерное время работы с контентом	Планируемый результат или компетенции	Обратная связь	Вопросы, комментарии
1.	Выполнить ходьбу на месте		1 минут	Подготовить организм к предстоящей работе		Не торопиться, соблюдать технику выполнения, дышать ровно и спокойно.
2.	Выполнить бег на месте		2 минуты			
3.	Выполнить упражнения на восстановление дыхания		1 минут			
4.	Выполнить комплекс упражнений	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EPWzVhUC9w">https://www.youtube.com/watch?v=EPWzVhUC9w</a>	3 минут			
5.	Выполнить упражнения на восстановление дыхания		1 минут			
6.	Выполнить упражнения из комплекса «Школа мяча»	Смотреть прикрепленный файл	10 минут	Научиться выполнять броски и ловлю мяча, упражнения с отскоком мяча.	Небольшой фото или видео отчет выслать на электронную почту <a href="mailto:m.bol@yandex.ru">m.bol@yandex.ru</a>	
7.	Ознакомиться с правилами проведения Теста в Дневнике.ру «Физическая культура в жизни человека»	<a href="https://tests.dnevnik.ru/test=301473&amp;view=detail&amp;context=school">https://tests.dnevnik.ru/test=301473&amp;view=detail&amp;context=school</a>	2 минуты			
8.	Проведение Теста в Дневнике.ру «Физическая культура в жизни человека»	<a href="https://tests.dnevnik.ru/test=301473&amp;view=detail&amp;context=school">https://tests.dnevnik.ru/test=301473&amp;view=detail&amp;context=school</a>	10 минут	Критерии оценки указаны в инструкции	Оценка выставляется автоматически	
9.	Домашнее задание	Игры на свежем воздухе	15 мин.			Не забудьте выполнить разминку

Маршрутный лист урока						
Класс: 10а6						
Предмет: Физическая культура						
Дата: 10а – 17.11.2020, 10б – 19.11.2020						
Тема урока: Разновидности высов и упоров. Формирование правильной осанки, корректирующие упражнения.						
Этап урока	Задача (что нужно сделать)	Учебный контент и его тип	Примерное время работы с контентом	Планируемый результат или критерии оценивания	Обратная связь	Вопросы, комментарии
1	Просмотр видео	РЭШ, урок 37	6 минут	Познакомиться с видами строевых упражнений		Обратить внимание на терминологию
2	Выполнить задания 2 – 5 основной части урока	РЭШ, урок 37	6 минут	Знать правила техники безопасности во время выполнения гимнастических упражнений на снарядах.		Обратить особое внимание на задания 3 и 5
3	Выполнить комплекс упражнений	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ovrDaxS_Cy8">https://www.youtube.com/watch?v=ovrDaxS_Cy8</a>	11 минут	Знать последовательность упражнений и технику выполнения	Для получения дополнительной оценки выслать небольшой фото или видео отчет на электронную почту <a href="mailto:mf06@yusdex.ru">mf06@yusdex.ru</a>	Давать ровно и спокойно.
4	Выполнить тестовые и контрольные задания	РЭШ, урок 37	7 минут	Результаты освоения урока автоматически отражаются в вашем дневнике в РЭШ		
5	Домашнее задание	Игры на свежем воздухе	15 минут			Не забудьте сделать разминку.

В этой сложной ситуации на помощь пришли студенты – практиканты Института физической культуры и спорта ТГУ имени Г.Р. Державина. С их помощью создана база видео уроков по разделам «Гимнастика с основами акробатики» и «Лыжная подготовка». Уверенный и правильный показ, доступное и четкое объяснение, хороший подбор подводящих упражнений – главные составляющие обучающих уроков, по которым учащиеся нашей школы осваивают новые двигательные действия.

В качестве домашнего задания учащиеся могут получить комплексы упражнений для развития определенных двигательных качеств, проведение игр на свежем воздухе и т.п.

Формами контроля занятий по физической культуре в дистанционном режиме являются снятое видео с упражнениями, презентации по изученному материалу, тестовые задания, как по теоретическому материалу, так и по определению уровня физической подготовленности.

Применение дистанционных технологий, поиск новых форм, методов, средств обучения позволяет педагогу повысить профессиональные компетенции.

Как бы то ни было, дистанционное обучение не может в полной мере заменить стандартных уроков по физической культуре. Но, как временная мера, может научить нас новому и с большим успехом воспитать те качества, которые при обычном учебном процессе поддаются хуже.

Таким образом, уроки по физической культуре можно проводить и дистанционно, главное найти правильный подход.

## **СПОРТ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА**

*Щербинин А.А.*

ТОГБПОУ «Аграрно-технологический техникум»

С развитием современных технологий подростки-студенты стали большую часть своего времени проводить перед экранами компьютеров и смартфонов. Вся интеллектуальная деятельность предполагает активное использование новейших технологий, которые, в свою очередь, стремятся свести количество физических действий к минимуму. Таким образом, мышцы теряют тонус, и мы получаем стремительно растущие показатели по ожирению, диабету и количеству смертей от сердечно-сосудистых заболеваний.

Для того, чтобы компенсировать сидячий образ жизни, многие записываются в спортзалы, танцевальные клубы, бассейн или на единоборства. К сожалению, в связи с эпидемиологической ситуацией и режимом самоизоляции, мы вынуждены перенести свои тренировки домой или в общежитие. Редкие прогулки до ближайшего магазина не способны восполнить тот уровень физической активности, что требуется организму здорового человека. Поэтому стоит ежедневно выполнять хоть какие-то упражнения.

### **Чем чревато отсутствие достаточных физических нагрузок?**

Согласно многочисленным исследованиям, более 30% населения страны проводит сидя не менее 6 часов в день. В выходные же этот показатель поднимается и еще выше, когда на горизонте появляются мягкие домашние диваны и кресла. Между тем, постоянное сидение приводит к многочисленным серьезным заболеваниям.

Недостаток мышечной активности является причиной развития:

- метаболического синдрома;
- эндокринных нарушений (простатит, эндометриоз, ожирение и т.д.);
- атрофии и снижению мышечного объема;
- к потере минеральной плотности костей, а вместе с тем возникновение искривлений, грыж и протрузий в позвоночнике, воспаления суставов;
- ишемической болезни сердца, гипертонии, варикоза и других сердечно-сосудистых патологий;
- хронических болезней бронхов и легких;
- заболеваний желудочно-кишечного тракта (запоры, вздутия, геморрой и т.д.);
- хронической усталости;
- бессонницы и других.

Немаловажную роль в этом играет и несбалансированное рафинированное питание. Но все же это лишь фактор, который усугубляет ситуацию, а не является ее причиной.

Недостаток физической активности сам по себе способен повысить риск развития рака груди и кишечника на 25%. Риск возникновения диабета при этом увеличивается на 27%, а сердечно-сосудистые заболевания становятся к нам ближе на целых 30%. И тем не менее, большинство студентов ежедневно проводят в сидячем положении около 85% своего времени.

Отсутствие движения связано также с повышением тревожности. За ним следуют депрессивные и другие психические расстройства. Причиной тому накапливающийся кортизол – гормон стресса, который вырабатывается в ответ на любую непривычную, неприятную ситуацию, а также повышается при употреблении кофеиносодержащих напитков.

Так, проводя день за днем в стабильно сидячем положении, будь то перед компьютером или за телевизором, мы собственноручно повышаем риск своей преждевременной смерти на 40% [1].

### **Небольшая разминка**

Итак, несмотря на то, что вся учеба переехала домой (в общежитие) и движения стало еще меньше, есть несколько способов выиграть от этого положения дел. Прежде всего необходимо регулярно в течение дня вставать и делать небольшую разминку. Например, можно построить себе тренировку из серии блоков, раскиданных на протяжении всего дня с интервалом в 1.5-2 часа. Это может быть легкая зарядка из

10 приседаний, затем 10 отжиманий, после минута в планке и так далее. Можно покрутить хулахуп, позаниматься на «шведской стенке», попрыгать через скакалку. Поделайте различные наклоны, выпады и приседания. Не забывайте и о растяжке.

### **Работа по дому**

Еще один вариант, позволяющий получить двойную пользу, это работа по дому. Уборка различных частей вашего дома (комнаты) может отнять немало сил и задействовать большие группы мышц. Так, начиная следить за порядком и за собственной активностью с самого начала карантина, вы убьете двух зайцев. Выработайте новую привычку к регулярной уборке и сохраните здоровую физическую активность. А у кого частный дом, хорошо помогает огород.

### **Игры с детьми**

Всем нам знакома ситуация, когда дети просят поиграть с ними, будь то брат, сестра или племянники, а у нас нет на это ни сил, ни желания. Сейчас появилась отличная возможность исправить ситуацию. Выделив в течение дня время специально для игр, вы поддержите себя в форме и вновь заработаете расположение родственника. Вспоминаем пятиминутки: между работой за компьютером встали, сели, кулачки сжали и разжали, выпад влево, вправо.

### **Танцы**

Даже если вы никогда не занимались спортом, всегда есть танцы. За закрытыми дверями и окнами вы можете позволить себе не стесняться в самовыражении под любимые мелодии. Прimitивные движения под ритмическую музыку всего 10-15 минут в день и ваше здоровье – моральное и физическое, будет в сохранности.

### **Марш**

Как утверждают эксперты, достаточно даже просто маршировать на месте, чтобы поддерживать хотя бы минимальный уровень физической активности. Разговаривайте по телефону, прохаживаясь из стороны в сторону. Может показаться, что это проявление излишней нервозности, однако в условиях карантина даже маленькие движения – часть поддержания здоровья своего организма на необходимом уровне.

Прогулка до магазина может быть много приятнее марша на месте, но тут важно помнить об обязательном соблюдении дистанции в 1.5 м.

### **Онлайн**

Современные технологии, что привели нас к сидячему образу жизни, а сейчас все активнее помогают нам вернуться в форму. С наступлением карантина, многие онлайн-ресурсы начали предлагать за-

нения онлайн. Появились целые курсы занятий силовыми тренировками, фитнесом, йогой, танцами, существуют курсы по растяжке. Есть возможность заниматься как индивидуально, так и в группах. Кроме того, многие школы предлагают пройти базовый курс бесплатно. Есть и большое количество видео, предоставленных в открытом доступе. Единственное, о чем стоит помнить, так это о том, что все нужно делать осторожно. Не забывайте об имеющихся ограничениях по здоровью и не подвергайте свою жизнь риску.

Все эти занятия и комплексы направлены в первую очередь на поддержание физической активности, а не на соревнования и достижения впечатляющих результатов.

### **Литература**

1. dietology.pro/blog/poleznie-statii/pochemu-tak-vaz..o-vremya-karantina-/ Профессионально о здоровом питании
2. Бурякин Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) Ф.Г.Бурякин. – М.: Русайнс, 2019. – 284 с.
3. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. Рид: Феникс, 2019. – 283.

## **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ**

***Частухин А.М.***

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Развитие физической культуры можно назвать важнейшим элементом социальной политики государства, которое обеспечивает воплощение в жизнь гуманистических идеалов, норм и ценностей, открывающих широкие просторы для проявления способностей людей, удовлетворения их потребностей и интересов, активизации человеческого фактора. Физическая культура по-прежнему проигрывает в конкуренции за досуг молодежи, уступает место телевизору, компьютеру и так называемому «сидячему образу жизни». Всемирная организация здравоохранения в 1940 году сформулировало понятие «здоровье» так: «Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». Забота о здоровье является естественной потребностью культурного человека.

Здоровье – лучший дар молодости, и только в молодости оно дается «даром». Хорошо известно высказывание И.П. Павлова о том, что человек мог бы жить до 100 лет, если бы он своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом не сводил этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры. Нужны конкретные занятия, большое желание и сила воли, чтобы оставаться здоровым долгие годы. Внимательное отношение к состоянию своего здоровья и вовремя принятые меры для его восстановления помогут обеспечить максимальную трудоспособность и психическую активность в течении многих лет.

С древних времен люди задумывались над вопросом о том, как продлить молодость и сохранить здоровье. Рецепты менялись по мере развития научных знаний. Но физическая культура и спорт остаются могучим средством укрепления организма, физического развития людей и профилактики болезней.

Наиболее общим показателем хорошей физической подготовки и психического состояния является трудоспособность. Правильная дозировка физических упражнений, нормально происходящий процесс восстановления, рост тренированности и резервных мощностей организма обязательно отражаются на трудоспособности. Появляется деловая активность, растет творческий потенциал.

Общеизвестно, что на здоровье человека влияние оказывают не только те или иные люди, но и общество в целом. Семья, дошкольные учреждения, школа, вуз, трудовые коллективы, средства массовой информации – всё это элементы социума, оказывающие непосредственное влияние на человека. Если в семье и обществе культивируется здоровый образ жизни, то его усваивают и все члены семьи. Ведь социализация – это процесс, в ходе которого человек приобретает качества и опыт, необходимые для жизни в обществе. В настоящий момент человеку надо ориентироваться не на конкретные требования общества, а на понимание универсальных моральных, интеллектуальных и физических ценностей.

Сохранение здоровья молодого поколения – одна из важнейших социальных задач общества. Для подготовки высококвалифицированных специалистов нужно формировать здоровый образ жизни. Ведь на сегодняшний момент эта категория населения подвергается отрицательному воздействию окружающей среды, умственной и физической напряженности, адаптации к новым изменяющимся условиям жизни.

Компоненты здорового образа жизни: отсутствие вредных привычек, занятия спортом и физическая активность, налаженный режим дня,



нормальный сон, сбалансированное питание. Курение и алкоголь – самые распространённые вредные привычки среди молодёжи. Доказано, что курение снижает восприятие учебного материала. Также оно является причиной различных болезней и приводит к преждевременному старению. При регулярном употреблении алкоголя нарушается деятельность нервной системы, а также внутренних органов человека. Так же одним из главных компонентов здорового образа жизни является двигательная и физическая активность. Развитие таких способностей как выносливость, гибкость, координация, сила, быстрота способствуют укреплению здоровья человека. Для всех этих способностей необходимо регулярно и усердно тренироваться. Налаженный режим дня и правильный сон не только помогают рационально распределять своё время, но и способствуют активному росту мышц человека во время сна, отдыху от физических и умственных нагрузок.

Основу здорового образа жизни составляет правильное питание. Каждый приём пищи должен быть сбалансированным, т.е. состоять из белков, жиров, углеводов и клетчатки. Именно при соблюдении правильного соотношения питательных элементов организм будет нормально формироваться и функционировать.

Для пропаганды здорового образа жизни в ВУЗах должна проводиться профилактическая работа по отказу от вредных привычек, по выявлению физического, психологического и социального здоровья молодёжи, должен использоваться максимально весь резерв учебного плана дисциплин «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности».

На сегодняшний день современные армии оснащены оружием, которое не требует в применении особых физических усилий. Нажав кнопку или передвигая джойстик можно привести в движение и направить к цели многотонные ракеты или танки, вывести на стартовую позицию подводный крейсер – ракетноносец. Но по-прежнему конечным аргументом, который вступает в силу когда исчерпаны все запасы оружия и нельзя полагаться на технику – это личное противостояние противников, когда победа зависит только от физической силы ловкости и выносливости человека.

ФИЗО – это комплекс мероприятий, который включает несколько видов нагрузки, направленных на улучшение работы разных мышц, физической силы и здоровья студентов. Физическая нагрузка не только развивает важные физические качества, но и определяет способности студента, будущего солдата, защитника Родины.

Напряжённый график учебной деятельности негативно сказывается на уровне работоспособности организма студента. Это касается и психи-

ческого состояния. Так у студентов наблюдается, особенно в сессионный период, быстрая утомляемость, переутомление, в крайних случаях – стресс, нервный срыв. Занятия физическими упражнениями способствуют снятию эмоционального напряжения и предупреждению стрессовых состояний. В результате занятий физическими упражнениями происходит снятие умственного напряжения, наблюдается восстановление психической работоспособности. Даже кратковременное и малоинтенсивное выполнение любых физических упражнений в большей степени повышает эффективность релаксации (отдыха), чем пассивный отдых.

В процессе занятий физическими упражнениями совершенствуются навыки самоподготовки и самоконтроля, происходит развитие морально-волевых качеств студентов. Систематическое занятие физическими упражнениями способствует увеличению потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах. Уверенность в своих силах, развиваемое в процессе физической подготовки, влияет на повышение личностного статуса студента при возникновении конфликтных и чрезвычайных ситуаций.

Спортивная подготовка является многолетним и круглогодичным процессом. Она обеспечивает крепкое здоровье, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств. Систематические занятия спортом – это мощный фактор, способствующий развитию лучших человеческих качеств, воспитанию смелых, сильных, выносливых и закаленных людей, подготовленных к труду и защите Родины.

### Литература

1. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания // Т. 2. 1976.
2. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья // Издание 3-е, стереотипное // 1984.
3. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. 2001.
4. Гласс Дж. Жить до 180 лет // Физкультура и здоровье. 1991.
5. Зуева М.В. Возрастные особенности строения и функций организма человека в процессе занятий спортом [Электронный ресурс] / М.В.Зуева // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2014. – № 1.
6. Веселов Е.А. Исследование мотивации к занятиям физической подготовкой и спортом студентов (курсантов) образовательного учреждения // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 36. – С. 8-12. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/771202.htm>.

## ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РАЗВИТИЯ

*Четырина О.С., Быков Е.Н.*

МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 2  
Тамбовского района»

Развитие демократических основ российского общества, прекращение деятельности ранее функционирующих детских и молодежных организаций (пионерской, комсомольской), клубных объединений привело в последние годы к образованию большого числа новых детских и молодежных объединений. Эти процессы происходят как на федеральном, так и региональном уровнях. К середине 1996 г. Министерством юстиции РФ зарегистрировано более 100 детских и молодежных объединений, 40% из них – физкультурно-спортивной направленности на федеральном уровне. Около 500 объединений функционируют на региональном уровне.

Современное детское и молодежное движение состоит из союзов, созданных по профессиональному признаку и по интересам. Но, как показывает анализ, вновь созданные детско-юношеские организации и объединения соответствующей роли в современном обществе, в удовлетворении разнообразных запросов детей и подростков пока не играют.

Исходя из этого возникает острая необходимость в государственной поддержке деятельности детско-юношеских объединений. Основными направлениями этой поддержки в ближайшие годы, по нашему мнению, должны стать: совершенствование правовой защиты детско-юношеских и молодежных объединений, оказание им финансовой и материальной помощи, усиление сотрудничества с ними государственных структур при решении общих задач.

– осуществление мер в области государственной молодежной политики, физической культуры и спорта органами государственной власти и управления на основе принимаемых нормативных актов и программ;

– государственная политика в области физической культуры и спорта должна быть направлена на создание правовых, экономических, организационных условий и гарантий для самореализации, в первую очередь, личности молодого человека в области физической

культуры и спорта и развития детско-юношеского физкультурно-спортивного движения, объединений и инициатив;

– государственная молодежная политика, политика в области физической культуры и спорта проводится в отношении, в первую очередь, детско-юношеских объединений. Эта политика осуществляется в свою очередь детско-юношескими и молодежными объединениями союзами, федерациями и ассоциациями.

Таким образом, постановку проблемы названной концепции следует рассматривать, в первую очередь, как необходимую систему целенаправленной государственной деятельности по поддержке развития детско-юношеского физкультурно-спортивного движения.

Стремительность переходного периода привела к существенным изменениям в системе деятельности физкультурно-спортивного, детско-юношеского движения. Отказ от изживших себя систем, форм их деятельности, оказывающий положительное влияние, привел в то же время к отрицательным явлениям. В первую очередь, к неопределенности как в структуре названных движений, так и в создании механизмов государственной поддержки и организации их деятельности.

Наука управления физкультурно-спортивным движением как на федеральном, так и на региональных уровнях до настоящего времени не определила его структуру, перспективные пути развития, многообразные формы деятельности. Не выделено в этом движении, как приоритетное, детско-юношеское физкультурно-спортивное движение, не разработаны основные направления его государственной поддержки, механизмы реализации деятельности общественных объединений. На этой основе большие трудности возникли в образовательных учреждениях системы общего и профессионального образования РФ.

В настоящее время сфера физической культуры, спорта и туризма, детско-юношеского досуга все в большей мере становится объектом коммерческой деятельности. Она все менее доступна, особенно в крупных городах, для учащейся молодежи из малообеспеченных семей и даже среднеобеспеченных. Это ведет к сокращению возможностей детей и подростков, их семей для избрания видов деятельности во внеурочное время, способствующих творческому и всестороннему развитию их личности.

Снижаются рекреационные характеристики досуговых учреждений и объектов. Сокращается сфера оказания учащейся молодежи специализированной помощи и услуг (социальная служба для несовершеннолетних и молодежи). Падение активности детских и молодежных организаций в сфере социальной реабилитации и других об-

ластях социальной службы часто создает для общества серьезные проблемы детей и молодых людей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации. Нельзя заслонять значения того, что делалось комсомольской и пионерской организациями, физкультурно-спортивными обществами в вопросах профилактики правонарушений несовершеннолетних, работы по месту жительства и т.д. В этой связи очевидна независимость детского и молодежного, в том числе детско-юношеского физкультурно-спортивного движения, как особого социализационного средства.

Большим тормозом в развитии физкультурно-спортивного движения является отсутствие всесторонне разработанных нормативных основ существования детско-юношеских физкультурно-спортивных объединений в конкретных региональных условиях, необходимых подзаконных актов, регулирующих на местах процессы их создания, функционирования и взаимодействия с государственными структурами.

Начавшиеся процессы развития законодательных основ взаимоотношений государства и общества, как мы считаем, вызывают необходимость в уточнении смысла и соотношения такого основного понятия, как "детско-юношеское физкультурно-спортивное движение".

Понятие "детско-юношеское движение", по нашему мнению, может употребляться в нескольких значениях, отображающих разномаштабные явления. В общем значении под детско-юношеским движением понимается совокупность действий и деятельность всех детских, подростковых, юношеских общественных объединений и организаций, существующих в РФ, каком-либо ее регионе (крае, области) или территориальной единице (городе, районе). Важным показателем степени координированности детско-юношеского движения является создание и оформление статуса объединения структур типа ассоциаций, федераций, союзов и т.п. и наличие соответствующих координационных (управленческих) органов (советов, комитетов, бюро и т.п.).

Детско-юношеское физкультурно-спортивное движение – важное звено широкого движения, связанного с областью физической культуры и спорта, охватывающего все слои населения. Как и всякое другое социальное движение, оно предполагает активную деятельность детей и молодежи до 18 лет, преследующих определенную цель в соответствии с основными идеями данного движения, а также определенную организационную структуру, в рамках которой и на основе которой осуществляется эта деятельность.

Физкультурно-спортивное движение основано на признании важного социального значения физкультурно-спортивной деятельности для человека, общества и государства. Ее значимость оценивается

в рамках данного движения с позиций гуманизма, т.е. такой системы воззрений, которая наивысшей ценностью считает самого человека, его счастье, здоровье, свободу и достоинство, разностороннее и гармоничное развитие, проявление им всех своих способностей, к числу наиболее важных, фундаментальных ценностей относит мир, дружбу, взаимопонимание, взаимное уважение и т.п.

В рамках детско-юношеского физкультурно-спортивного движения определяющую социально-культурную ценность имеет и другая разновидность современного спорта, которую чаще всего называют "спортом высших достижений". В этой разновидности спорта на первом плане стоят высокие достижения, рекорды, победы в спортивных соревнованиях. Спорт высших достижений применительно к психологическим и биолого-физиологическим особенностям развития детского организма является объективной предпосылкой к формированию разносторонне развитой личности взрослого человека. Он играет важную роль в познании закономерностей функционирования и развития растущего организма, позволяет раскрыть возможности его физического совершенствования, Обладает он и огромными воспитательными возможностями, выступает как одна из важных специфических сфер самореализации и самоутверждения личности и т.д.

Физкультурно-спортивное движение призвано объединить на добровольной основе людей, которые активно занимаются физкультурой и спортом, направляют свои усилия на всемерное развитие "спорта для всех" и "спорта высших достижений", на полную реализацию их гуманистического, социально-культурного потенциала.

Детско-юношеское физкультурно-спортивное движение решает эту задачу применительно к подрастающему поколению. Оно имеет своей задачей вовлечение детей и подростков в активные занятия физкультурой и спортом, использование этих занятий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, их физического и духовного совершенствования, организации активного, творческого досуга, для социальной реабилитации и интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья, для укрепления дружбы между детьми разных народов и национальностей, для решения других важных социально-культурных задач.

Таковы основные, но далеко неполные, наши размышления о проблемах детско-юношеского физкультурно-спортивного движения, путях его дальнейшего развития. При решении этих проблем необходимо использовать и опыт, накопленный в этом плане другими странами.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ОРГАНИЗАЦИЯМИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ,  
ГОТОВОЙ К СЛУЖБЕ  
В ВОЙСКАХ НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

*Шимонин С.В.*

Управление Росгвардии по Тамбовской области

Войска национальной гвардии являются государственной военной организацией, предназначенной для обеспечения государственной и общественной безопасности, защиты прав и свобод человека и гражданина. Служба в войсках национальной гвардии Российской Федерации почетна и ответственна, она требует от полной самоотдачи, постоянного самосовершенствования и саморазвития, прежде всего физического и нравственного. Трудно представить, что решение таких задач, как охрана общественного порядка, обеспечение общественной безопасности, борьба с терроризмом и экстремизмом, участие в территориальной обороне, можно было бы доверить людям слабым телом и духом. Для того чтобы обеспечить приток в войска национальной гвардии молодых людей со сложившимися ценностными ориентациями, главная из которых – любовь к Отечеству; имеющих твердую гражданскую позицию, мужественных и сильных, необходимо выстраивать работу с образовательными организациями, начиная уже уровня дошкольного образования (такой опыт у Управления Росгвардии по Тамбовской области, кстати, уже есть).

Остановимся подробнее на взаимодействии с организациями дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Его мы рассматриваем в качестве одного из условий становления личности, готовой к службе в войсках национальной гвардии.

Если определять взаимодействие как процесс согласования форм, средств и способов решения общезначимых проблем, к которым, несомненно, относится задача физического и нравственного становления личности, то к числу принципов, лежащих в его основе, следует отнести принцип интеграции и сетевой принцип.

Принцип интеграции в рамках настоящей работы мы рассматриваем как объединение действий организаций-партнеров для достижения максимального синергетического эффекта при решении обоюдозначимых задач.

Сетевой принцип предполагает возможность использовать ресурсы (материальные, кадровые и др.) взаимодействующих организаций для оптимизации взаимодействия и эффективной реализации намеченной цели.

Только благодаря реализации названных принципов можно добиться единого представления о целях и задачах совместной деятельности, ясного понимания её стратегии. Кроме того, следует помнить о взаимной выгоде, которую приобретает каждая из сторон взаимодействия. В частности, управление Росгвардии по Тамбовской области вследствие такого взаимодействия может рассчитывать на пополнение рядов войск национальной безопасности сотрудниками, осознанно сделавшими свой выбор. Образовательные организации, в свою очередь, получают возможность осуществлять работу по становлению и самоопределению личности обучающихся не на далеких и потому абстрактных примерах, а в непосредственном общении с лучшими представителями военнослужащих, участия в совместных конструктивно ориентированных мероприятиях. Приведем несколько конкретных примеров.

Наиболее эффективно Управление Росгвардии по Тамбовской области взаимодействует с двумя учреждениями дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности – это муниципальные автономные учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 5» и «Детско-юношеская спортивная школа № 6».

Взаимодействие с этими организациями реализуется в трех направлениях: учебно-методическом, спортивно-массовом и воспитательном.

В рамках учебно-методического направления организуется проведение совместных мероприятий, на которых происходит обмен методическим опытом, проводятся мастер-классы и тренировочные сборы. Только в 2019/2020 учебном году были проведены такие учебно-методические мероприятия, как учебно-методические сборы по самбо и плаванию с МАУ ДО ДЮСШ № 5 и МАУДО ДЮСШ № 6 соответственно, мастер-классы по единоборствам с участием педагогов и учащихся спортивных школ, военнослужащих войск национальной безопасности. Подобные формы работы позволяют приобрести новый положительный опыт: инструкторы войск национальной гвардии овладевают современными методическими приемами повышения качества общей и специальной физической подготовки, совершенствования технико-тактического мастерства, имея возможность видеть примене-



ние данных приемов на практике. Тренерско-преподавательский состав, в свою очередь, получает возможность выяснить реальные запросы социума и выстроить тренировочную деятельность с максимальной ориентацией на эти запросы, что, несомненно, будет способствовать самоопределению личности подрастающего человека.

Несомненную взаимную пользу приносят и совместные тренировочные сборы. Знания и опыт тренеров-преподавателей спортивных школ обеспечивают высокий уровень подготовки сотрудников Росгвардии и военнослужащих войск национальной гвардии к ответственным соревнованиям, учащиеся же спортивных школ, тренируясь рядом, имеют возможность наблюдать живые примеры целеустремленности, стойкости, дисциплинированности и ответственности.

Не менее важно и второе направление взаимодействия – организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. Так, соревнования по самбо, плаванию, шахматам среди военнослужащих, судейство в которых осуществлялось с участием тренеров-преподавателей и их помощников – учащихся спортивных школ, имеющих статус «Юный судья», проходили на высоком профессиональном уровне, с одной стороны; а с другой – позволяли формировать в глазах учащихся и педагогов положительный имидж защитников национальной безопасности – физически совершенных, высокоинтеллектуальных, волевых и духовно сильных людей. А это хороший пример для личного и профессионального самоопределения.

Нельзя обойти вниманием и тот факт, что сотрудники Росгвардии, военнослужащие – частые гости на соревнованиях среди учащихся спортивных школ. Утверждены даже специальные награды «За волю к победе», которые вручаются юным спортсменам, проявившим характер, выдержку, волю. С нашей точки зрения, награда, полученная из рук боевого офицера, может стать мощным стимулом и для дальнейшего спортивного развития, и для выбора профессии в будущем.

Следующее направление совместной деятельности прямо связано с двумя предшествующими. Мы считаем, что воспитание по-настоящему действительно только тогда, когда оно осуществляется не на словах, а в деятельности, причем самой разной: практической, мыслительной, творческой. Приведем несколько примеров.

Управление Росгвардии проводит Дни открытых дверей для желающих соприкоснуться с мирными и боевыми буднями военнослужащих. Такой возможностью воспользовались уже несколько общеобразовательных организаций. Сложная эпидемиологическая обстановка, к сожалению, не позволила принять участие в данном мероприятии ор-

ганизованным группам из спортивных школ, но в перспективе такие встречи, конечно, состоятся.

Еще одна форма взаимодействия – проведение учений для учащихся спортивных школ по правилам поведения в чрезвычайных ситуациях. Такие учения уже состоялись для учащихся спортивных школ № 5 и № 6, были отработаны навыки экстренной эвакуации, действий при обнаружении неизвестных предметов. Участие сотрудников войск национальной гвардии, четкость и слаженность их работы, по признанию юных спортсменов, вызвали восхищение и желание стать такими же мужественными профессионалами.

Широкий отклик среди учащихся спортивных школ находят и творческие конкурсы, тематически связанные с историей Отечества, историей Росгвардии, семейной историей. Это конкурсы рисунков, фотоколлажей, сочинений и другие. Следует отметить, что ребята предлагают очень качественный материал, что находит высокую оценку на федеральном уровне. Такие мероприятия будят мысль, заставляют задуматься об истинных ценностях, пробуждают любовь к Родине, воспитывают гражданина и патриота.

Уже этот небольшой обзор проделанной работы убеждает в том, что в деле воспитания человека, готового к сознательному гражданскому выбору, горячо любящего Отечество, понимающего ответственность за свое будущее, важнейшую роль играет взаимодействие заинтересованных структур, комплексный подход к решению сложнейших проблем воспитания и развития личности, её становления, самоопределения и самореализации.

## **КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Шмарина Н.И.*

г. Мичуринск, МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

Ни одна социально-биологическая система не может функционировать, если исключить из нее элементы контроля. Правильный учет работы позволяет определить, как решаются задачи, правильно ли предварительное планирование, какова динамика физического развития занимающихся и их спортивные успехи. Учет должен охватывать

все разделы учебно-воспитательной работы, проводиться систематически, быть всесторонним и в то же время простым и наглядным.

В практике работы по гимнастике определились три вида контроля: предварительный, текущий, итоговый.

**Предварительный контроль** дает возможность тщательно изучить состав занимающихся и условия, в которых будут проводиться занятия. Ведется медицинское обследование, изучается физическое развитие, физическая подготовленность спортсменов.

Для более конкретного знакомства с занимающимися необходимо провести контрольное занятие, на котором определяется их уровень физического развития и технической подготовленности. Результаты контрольного занятия записываются в журнал для последующего сравнительного контроля. Все это позволит правильно и конкретно спланировать всю методическую документацию, укомплектовать группы, отделения.

**Текущий контроль** позволяет следить за всем ходом учебно-воспитательного процесса, за посещаемостью, за состоянием здоровья занимающихся, их физическим развитием, специально-двигательной подготовленностью, спортивным ростом, своевременно вносить необходимые коррективы. Преподаватель систематически направляет занимающихся на медицинское обследование, просматривает результаты обследования и учитывает их при проведении занятий. Врач и преподаватель должны работать в тесном контакте. Недостаток нескольких педагогических систем заключается в минимальном, так называемом отсроченном контроле. При нем происходит лишь констатация того или иного факта, а не управление процессом спортивной тренировки. Такой вид контроля целесообразно использовать в период, когда осуществляется преимущественно тренировочная работа.

Значение текущего контроля особенно велико на этапе разучивания упражнения, так как тренеру необходимо постоянно иметь информацию об уровне освоения тех или иных действий и в соответствии с ней вносить поправки в процесс обучения.

Кроме того, в контрольно-тренировочных занятиях тренером производится оценка отдельных элементов, связок, комбинаций либо упражнений физической подготовки. Собственно контрольные занятия проводятся в форме зачетной проверки технической или физической подготовленности гимнастов.

Текущий контроль можно разделить на:

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течении определенного периода (несколько недель, месяцев, года, нескольких лет).

Длительный контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

**Итоговый контроль** позволяет оценить учебно-воспитательную работу в целом на основании данных текущего учета, а также результатов соревнований или нормативных испытаний, зачетов, экзаменов и осуществляется в конце периода учебной работы (четверти, полугодия, года).

Заканчивать учебный год следует итоговыми соревнованиями или контрольно-соревновательными занятиями, в которых должны участвовать все занимающиеся. Поэтому программа итоговых соревнований должна включать упражнения разной трудности.

Полученные результаты соревнований, контрольных уроков позволяют преподавателю судить о правильности планирования учебного материала и методике обучения. По этим показателям занимающиеся могут наблюдать за своим спортивным ростом и физическим развитием.

Основным документом учета результатов учебного процесса является журнал учебной группы (отделения). Гимнастам старших разрядов рекомендуется самостоятельно вести индивидуальный дневник, который поможет тренеру и самому гимнасту следить за ходом учебно-тренировочного процесса.

Итог всей работы подводится в годовом отчете, где анализируется состояние всех разделов работы. Итоговый отчет должен быть обсужден со всеми преподавателями (тренерами, сотрудниками) на совместном совещании, что позволит критически оценить работу коллектива и улучшить ее планирование в новом учебном году.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Юрин А.В., Пляскевич Г.В., Барсукова К.А.*

г. Тамбов, МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 2»

В современном, быстро развивающемся мире, мире компьютеров и роботов, все актуальнее и актуальнее становится вопрос о физическом состоянии современного человека. Высокие технологии, современные средства коммуникации все дальше и дальше отделяют человека от физических нагрузок, свойственных ему от рождения, что неминуемо приводит к ухудшению здоровья, психическим и психологическим проблемам.

Поэтому вопрос, как поддерживать хорошую физическую форму, стал для многих самым актуальным. На первый взгляд – этот вопрос очень сложный. Но если вдуматься, все гениальное очень просто: придерживайтесь правилам здорового питания и занимайтесь спортом.

Как питаться, чтобы не навредить здоровью мы предлагаем решать вам, а какая польза от занятия таким видом спорта как настольным теннис, постараемся разъяснить в этой статье.

Почему настольный теннис? Эта игра является универсальным видом спорта для всех возрастных групп, не требующая больших спортивных сооружений, дорогого оборудования и инвентаря. Занятия можно проводить в любых помещениях или аудиториях. Развитие коммуникативных и физических возможностей личности, поддержания интереса к жизни, повышение работоспособности и устранение комплекса неполноценности – вот главные цели в настольном теннисе.

Итак, давайте подробно остановимся на тех эффектах, которыми обладает эта игра.

Психотерапевтическая польза, самоконтроль. В современном настольном теннисе доли секунды решают исход игры. Поэтому даже малейшее раздражение, невнимание приводит к проигрышу. Игроки умеют контролировать свои эмоции на таком уровне, что и в обыденной жизни редко теряют самообладание. Настольный теннис воспитывает в нас сдержанность и внимание.

Высокая концентрация внимания. Игрок постоянно держит в голове общую картину игры и помнит счет и перебирает возможные технические комбинации и при этом он еще следит за мячом, не упуская его из виду даже на долю секунды. И это на протяжении всей игры. Предельная концентрация внимания – необходимая составляющая ус-

пека в настольном теннисе. Поэтому, специалистам, которые работают в областях связанных с повышенной концентрацией внимания, рекомендовано регулярно играть в настольный теннис.

Развитие аналитического и оперативного мышления. Игрок настольного тенниса, как шахматист, предвидеть игру на несколько ходов вперед, но при этом в игре нет ни секунды паузы, чтобы поразмыслить. Нередко игроку приходится мгновенно менять решение в соответствии с игровой обстановкой. Все это помогает развивать мышление, учит прогнозированию.

Снятие синдрома хронической усталости, лечение стрессов. Во время игры в настольный теннис невозможно думать не о чем, кроме самой игры. Всем другим мыслям просто не остается время. Все проблемы жизни отходят на второй план, остаются за стенами спортивного зала. Интенсивная тренировка способствует снятию напряжения, при игре возникает масса положительных эмоций, жизненные проблемы уже не кажутся такими сложными и порой приходят самые неожиданные способы их решения, а радость победы поднимает настроение, выбросу адреналина.

Ловкость и быстрота. При игре в настольный теннис, скорость мяча может достигать 120-140 км/час, а траектория меняется после каждого удара. Приходится ежесекундно принимать правильное решение и успевать сделать нужное движение. Не случайно спортсмены многих видов спорта включают в свой тренировочный процесс игру в настольный теннис, для выработки скоростных качеств.

Тренировка вестибулярного аппарата. Четко двигаться и постоянно следить за мячом, который постоянно меняет направление и движется с огромной скоростью, лучшее упражнение для вестибулярного аппарата. Настольный теннис рекомендуется всем кто страдает от укачивания в транспорте.

Тренировка зрения. Играя в настольный теннис, человек постоянно следит взглядом за мячом, который находится то близко, то далеко, при этом двигаясь в разных направлениях. Такая тренировка глаз способствует отличному зрению, снимает усталость после длительной работы за компьютером. Офтальмологи рекомендуют занятие этой игрой и близоруким, и дальнозорким, а также, после операции глаз.

Здоровое сердце, выносливость. Быстрый темп игры и интенсивная равномерная нагрузка помогает укрепить сердечно сосудистую систему, привести давление в норму. Кровообращение усиливается уже на второй минуте игры, поэтому увеличивается насыщение организма кислородом. Такой эффект дают разные виды аэробной нагруз-

ки, но только в настольном теннисе объем потребления кислорода максимальных значений (выше только в водном поло).

Развитие крупной и мелкой моторики. Игра оттачивает движение кистей рук до ювелирного совершенства. Во время одного сета, игрок меняет положение руки, держащей ракетку, несколько сотен и даже тысяч раз. Настольный теннис способствует формированию аккуратного подчёрка, помогает и развивает художественные способности. Занятия настольным теннисом особенно рекомендуют для детей плохо пишущих и читающих.

Укрепление мышечной системы. Стойка игрока в настольный теннис – это полусогнутые ноги, корпус чуть наклонен вперед. В таком положении практически задействованы все мышцы ног и спины. При ударе и приеме мяча происходит постоянные перемещения. При ударе мяча, движение начинается с ног и заканчивается кистью руки, т.е. задействованы все группы мышц туловища. Все это способствует гармоническому, физическому развитию тела, нормализации веса.

Гибкость. Настольный теннис развивает и поддерживает высокую подвижность суставов. Задействованы лучезапястный, локтевой, плечевой, тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, позвоночный столб. Гибкость помогает реагировать на движение мяча и ответить точным ударом. А в жизни гибкость дает возможность сохранить активный образ жизни до глубокой старости.

Общение. В современном мире электроники, все больше и больше ощущается нехватка прямого человеческого общения. Настольный теннис игра парная и человек никогда не остается один. Игроков объединяет любовь к этой игре, они всегда найдут взаимопонимание и общие темы для разговора, что порой так не хватает в обыденной жизни.

Настольный теннис отличный вид спорта для адаптации и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Занятия этим видом спорта отлично компенсируют ограничения в их жизнедеятельности, способствуют физическому развитию и социальной интеграции в обществе.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что занятия настольным теннисом способствуют гармоническому развитию личности, как в физической, так и духовной сфере жизнедеятельности человека.

Итак, берем ракетку и идем в спортивный зал.

Играйте в настольный теннис и будьте здоровы!

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

*Ягубов Р.С.*

г. Тамбов, МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 33»

В нашей стране предметом постоянной заботы государства является физическое воспитание подрастающего поколения, задачей которого является обеспечение воспитания, начиная с самого раннего детства, физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил. Формированию жизненно необходимого двигательного опыта требуется как можно больше уделять внимания в детском, подростковом и юношеском возрасте.

Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей, физической природы.

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей. Возросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства.

Основное средство изучения физической культуры – освоение ребенком базовых ее основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел ребенок заниматься в будущем.

К сожалению, статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Сегодня в среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1% ежегодно. По данным прогнозов, 85% этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции, что характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом.



Выполняя общие задачи всестороннего развития личности, физическое воспитание имеет и свое особое назначение. Его задачи сложны и многообразны.

1. Укрепление здоровья и закаливания организма школьников, содействие из правильному физическому развитию и повышению работоспособности. Сохранение здоровья русской нации является государственной задачей.

Успешному решению задачи способствует систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, за динамикой физического развития, а также учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей учащихся.

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков и умений и сообщение связанных с этим знаний. Двигательные навыки и умения играют значительную роль в жизни человека. Они лежат в основе многих видов практической деятельности. Формирование этих навыков – основное назначение физического воспитания в школе.

3. Развитие основных двигательных качеств. Осуществление человеком многих практических действий связано с проявлением физических способностей. К качествам двигательным относятся такие, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

4. Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Значение этой задачи определяется тем, что положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно. Важно добиться интереса учеников к регулярным занятиям, посредством внешкольной и внеклассной работы, однако чтобы этот интерес приобрел активные формы, вызвал потребность в самостоятельных, каждодневных занятиях.

5. Воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания.

6. Формирование организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную физкультурную и спортивную деятельность. Необходимо привлекать учащихся к общественной работе по физической культуре: к организации соревнований, игр, походов.

В стране необходимо создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, а также модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования. Кроме того, дальнейшему развитию физической куль-

туры в стране будет способствовать развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

В.П. Лукьяненко считает, что в занятиях по физической культуре, кроме образовательной составляющей, должна присутствовать и оздоровительная направленность, и тренировочный подход. Поэтому занятия по физической культуре должны быть: отдельно-теоретическими, отдельно – практико-методическими, и отдельно-практическими. По мнению докладчика, девизом дня, для специалистов физической культуры, сегодня должен стать лозунг: **«От физического воспитания к физкультурному образованию».**

### **Литература**

1. Теория и методика физического воспитания, т. 1, 1967; История физической культуры и спорта, 1975; Доклад Профессора, д.п.н. Лукьяненко В.П.
2. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. – 3-е изд. перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.
3. Теория и методики физического воспитания / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1980.
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов / Г.С. Туманян. – М. Академия, 2008.
5. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Изд. Центр «Академия», 2006.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТической ГИМНАСТИКИ**

***Яковлев В.Н., Сайкин С.В.***

г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи средствами атлетической гимнастики является основной задачей для преподавателей кафедры физического воспитания.

Среди многочисленных средств физической культуры, применяемых для студенческой молодежи с целью укрепления здоровья и гармонического развития всех мышц тела, большое место занимает атлетическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика имеет одоровательно-развивающую направленность, сочетающую силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом. Гимнастика силовой направленности является вектором развития личности студента, так как предоставляет широкий спектр физического и интеллектуального развития юношей и девушек, их целеустремленности, способности достигать поставленных целей, развивать общекультурные и коммуникативные ценности, что, несомненно, значимо в образовательном процессе.

Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Вопрос о том, как развить свои мышцы и стать сильным, интересует многих и в том числе студенческую молодежь.

Правильно применяемые физические упражнения оказывают всестороннее воздействие на человеческий организм, тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажерах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска.

Девушкам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма. Атлетическая гимнастика решает вопросы досуга молодежи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Мышцы человека, работающего физически или занимающегося физическими упражнениями, всегда сильнее и массивнее в объеме, чем мышцы людей, не занимающихся физическим трудом и спортом. Развитие мышц зависит от выполняемой ими работы. Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые

упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

Отсутствие систематических занятий физическими упражнениями ведет к потере силы, к понижению выносливости, быстроты и ловкости. Мышцы уменьшаются в объеме, становятся дряблыми и часто обволакиваются жировыми отложениями. В результате бездеятельности мышц постепенно теряется красота их форм. У человека появляется сутуловатость, отвисает живот, движения становятся скованными, неповоротливыми.

Недостаток мышечной работы у студента порождает отрицательные изменения во всем организме. Ненормально начинает работать нервная система, появляется неуравновешенность, раздражительность, бессонница, пропадает аппетит, возникают нарушения пищеварения, понижается обмен веществ, падает работоспособность сердца и легких.

Систематические упражнения с отягощениями соответствующего веса дают необходимую работу мышцам и доступны не только молодежи, но и людям различных возрастов и профессий.

Правильно применяемые, они увеличивают у человека объем и силу мышц развивают выносливость, быстроту и ловкость. Систематическая работа мышц повышает работоспособность студентов. Благодаря упражнениям с отягощениями укрепляется и работает более рационально одна из важнейших мышц – мышца сердца. Тренированное сердце при возрастающей нагрузке обеспечивает возрастающую потребность кровоснабжения работающих мышц путем повышения мощности каждого сокращения. Улучшается работа легких, повышается их емкость и эластичность. В результате дыхание становится глубоким и ритмичным, в достатке снабжающим кислородом работающий организм. Повышается и обмен веществ. Интенсивно и более четко работает нервная система, регулирующая деятельность всего организма в целом.

Преимущество атлетической гимнастики заключается в том, что отягощение разнообразных естественных движений усиливает их воздействие на мышцы занимающихся. Особенно важно, что занимаясь атлетической гимнастикой можно добиться развития тех мышц, которые далеко не в полной мере получают нагрузку в повседневной работе.

В течение учебного дня студенты, ведут малоподвижный образ жизни им приходится, много писать и в связи с этим действуют главным образом мышцы нижних конечностей. В то же время крупные мышцы верхних конечностей, плечевого пояса, шеи, живота и спины,

которые обычно создают хорошую осанку и пропорционально развитое, красивое тело, работают очень незначительно.

Систематические упражнения с отягощениями полезны также и спортсменам для увеличения общей силы мышц в целях улучшения спортивных результатов. Упражнения с отягощениями могут быть применены больными в качестве лечебной гимнастики, например, при травмах, ранениях и после операций. Так, упражнения даже одной здоровой руки вызывают усиленное кровообращение не только в работающей руке, но и в больной руке, находящейся в покое, а усиленное кровообращение ведет к скорейшему выздоровлению.

Пропорциональное, гармоничное развитие всех мышц человека достигается поочередной акцентированной тренировкой всех мышечных групп при сведении до минимума статических напряжений. Одно из средств оздоровительной направленности являются занятия гантельной гимнастикой.

Занятия с гантелями в сочетании с другими оздоровительно-физкультурными мероприятиями помогают поддерживать свой жизненный тонус, не позволяют мышцам ослабевать. Гантели можно использовать в любом помещении, элементарно просто разнообразя выполняемые упражнения, воздействуя практически на каждую мышцу всего тела. Позволяет подготовиться к занятиям со штангой и на специальных тренажерах, успешно овладеть силовыми и скоростно-силовыми упражнениями. Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определенном этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10-12 повторений, после чего – отдых до восстановления дыхания, а затем – выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с, поднимая тем самым интенсивность тренировок. После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2-3 кг, для мелких групп мышц – 1 кг, начинайте снова работать по 8-10 повторений в серии. Начинать занятия необходимо с хорошей разминки (до лёгкой испарины): для этого подойдет любой комплекс утренней зарядки на 5-10 мин, без отягощений. Частота занятий – 3-7 раз в неделю. Приступать к тренировке следует не позднее чем за 1 час до и не ранее чем через 2 часа после еды; по утрам серьезные нагрузки не рекомендуются. В комплекс включают

до 12-15 упражнений, а количество серий – в зависимости от физической подготовленности и предыдущей нагрузки. Начинающие в течение 1-2 недель выполняют по 1 подходу, затем, в зависимости от самочувствия, добавляют 1-2 подхода.

Для более слабых групп мышц можно делать впоследствии по 4-6 серий, для остальных – 2-4 серии. Повторения в сериях выполняются плавно, без рывков, с полной амплитудой. В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, подъём рук в стороны, потягивание). После занятий полезно принять тёплый душ или растереться жёстким мокрым полотенцем.

### Литература

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с
2. Выприков Д.В., Шутова Т.Н., Крылова Г.С. Мотивация студенческой молодежи к занятиям в тренажерном зале РЭУ им. Г.В. Плеханова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы III Международной научно-практической заочной интернет-конференции. – Т. 1. – М.: ФГБОУ ВПО «РЭУим. Г.В. Плеханова».
3. Пустовойт Б.Г. Гантельная гимнастика. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1962. – С. 4-19.
4. Платонов В.Н. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке / Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Высшая школа, 1987.
5. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизин, 2009.

Научное издание

**ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Материалы X Всероссийской  
научно-практической конференции**

**27 ноября 2020 года**

*Ответственный редактор*  
**Мукина Екатерина Юрьевна**

*Печатается в авторской редакции*  
*Компьютерная верстка С.Г. Павловой*

Подписано в печать 9.12.2020. Формат 60×84/16.  
Усл. печ. л. 22,26. Тираж 100 экз. Заказ 20306.

Издательский дом «Державинский»  
392008, г. Тамбов, ул. Советская, д. 190г

Отпечатано в Издательском доме «Державинский»  
392008, г. Тамбов, ул. Советская, д. 190г