СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: интеграция научных исследований и практики

Материалы
VII всероссийской
научно-практической
конференции
с международным
участием

20 апреля 2018 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ИНТЕГРАЦИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПРАКТИКИ

Материалы VII всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
20 апреля 2018 г.

Курган 2018

УДК 796(06)+37.037.1(06)
ББК 75 я43+74.005.5я43
С 73

Спорт и физическая культура : интеграция научных исследований и практики : материалы VII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Курган : Изд-во Курганского гос.ун-та, 2018. 99 с.

Печатается по решению научного совета Курганского государственного университета.

В сборнике представлены труды VII всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики».

Сборник подготовлен на кафедре физического воспитания КГУ

Ответственность за научную достоверность результатов и представленных материалов несут авторы.

Редакционная коллегия:

Струнин Игорь Александрович (отв. ред.) – канд. пед. наук, доцент, Курганский государственный университет, г. Курган.

Романов Виталий Петрович – канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева, г. Саранск.

ISBN 978-5-4217-0444-7

© Курганский
государственный
университет, 2018
© Авторы, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1
ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Струнин И.А.
СПОРТ И ЕГО ПОЛИТИЗИРОВАННОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ 6
Колбасова И.В.
АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ИНОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 9
Савиных В.Л.,Савиных Б.А.
О СООТНОШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО В СПОРТЕ..... 11

СЕКЦИЯ 2
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РАЗЛИЧНОГО ВИДА И УРОВНЯ

Заколодная Е.Е.
НРАВСТВЕННОСТЬ КАК СВОБОДА ВЫБОРА ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА..... 15
Беспалова Л.А.
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ ИГРЫ У БАСКЕТБОЛИСТОВ..... 17
Вольский В.В., Худякова Я.А.
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ..... 19
Беспалова Л.А.
ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ИГРУ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ЛИЧНОЙ ЗАЩИТЕ 21
Штода Е.Г.
СОРЕВНОВАНИЯ КАК КРИТЕРИЙ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 23
Беспалова Л.А.
РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ-СТУДЕНТОВ 25
Степанова М.С.
СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ПСКОВЕ..... 27
Лобурева М.Е., Беспалова Л.А.
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ..... 29
Устюгова Д.А.
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ ... 31
Лобурева М.Е., Беспалова Л.А.
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА 33

Булычева Т.М., Грязных А.В.
АНАЛИЗ ИНФОРМИРОВАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ ГОРОДА КУРГАНА О ПРОБЛЕМАХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАПРЕЩЕННЫХ СУБСТАНЦИЙ И МЕТОДОВ В СПОРТЕ 35
Лобурева М.Е., Беспалова Л.А.
СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БАСКЕТБОЛИСТОВ 37
Петрова О.В.
К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОЙ УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВЬЕ У ПОДРОСТКОВ 39
Лобурева М.Е., Кузьмина Ю.П.
ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА В ПРОЦЕССЕ УПРАВЛЕНИЯ КОМАНДОЙ В БАСКЕТБОЛЕ 41
Дворянцева Е.А.
ЗАНЯТИЯ СЕКЦИИ «ЧИР СПОРТ» КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОУ 43
Лобурева М.Е., Беспалова Л.А.
РОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТОЧНОСТНЫХ ДВИЖЕНИЙ 45
Худякова Т.А.
ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ПО ФУТБОЛУ 47
Романов В.П., Иванова Е.Н.
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ 49
Корюкин Д.А., Шахматова А.А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ТРЕНАЖЕРА «SCATT» В СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ БИАТЛОНИСТОВ 51
Романов В.П., Сураев А.П.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ 54
Якимова Е.А.
ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ 56
Сосновских А.Ю.
ИГРОВОЙ МЕТОД В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 58
Шиндина И.В., Гурьянов Е.С.
СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ 59
Егорова Н.В., Егорова Н.Л.
ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СЕЗОНА 2016-2017 ГОДА 62
Шиндина И.В., Егоров Н.В.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ 65

Клименко П.В.
К ВОПРОСУ О МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦМЕДГРУППАХ 68
Егорова Н.Л., Егорова Н.В.
ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ТОЧНОСТЬ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ..... 70
Шиндина И.В., Потекаев А.Ю.
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ МИНИ-ФУТБОЛА 73
Речкалова О.Л., Броварная Л.А.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 75
Шурко Е.П.
БЫСТРОТА И СКОРОСТЬ В ФУТБОЛЕ. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ФУТБОЛИСТОВ 77
Чугунова Л.И.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В АКТИВИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ «ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПОДВИЖНЫХ ИГР»..... 80
Шиндина И.В., Тишкин И.С.
ОСОБЕННОСТИ МОНИТОРИНГА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ..... 81

СЕКЦИЯ 3
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

Стоцкая Е.С.
ПОКАЗАТЕЛИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ЮНЫХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ 84
Косолапов О.Н.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ РАБОТЕ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА..... 86

СЕКЦИЯ 4
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Гридасова Е.Я.
ПРИМЕНЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХ ПРОГРАММ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО 89
Моргунова Е.В.
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ВФСК «ГТО» В РАМКАХ РАБОТЫ ШКОЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КЛУБА «ТРИДЦАТОЧКА» 91
Виноградова С.А.
ПРОЕКТ «МЫ ВЫБИРАЕМ ГТО!»..... 93

СПИСОК АВТОРОВ..... 96

СЕКЦИЯ 1
ИСТОРИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СПОРТ И ЕГО ПОЛИТИЗИРОВАННОСТЬ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

И.А. Струнин
Курганский государственный университет

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спорт трактуется как сфера социально-культурной деятельности сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним [1]. Сегодняшний спорт представляется весьма сложным многофункциональным явлением социальной реальности, занимающим незаурядное место в физической и духовной культуре общества. Спорт как общественное явление так или иначе обусловлен в своем развитии социально-экономическими и связанными с ними факторами [4, с.12].

Спорт пронизывает все уровни современного общества, он глубоко влияет на такие несоизмеримые понятия, как общественное положение, деловая жизнь, мода, концепции героя, язык и этические ценности [2, с.6]. Он в максимальной степени выявляет функциональные возможности организма человека и необыкновенно увеличивает их, превысив кажущиеся «пределы» [4, с.12]. Плохо это или хорошо, но спорт придает форму и содержание многому в современной жизни. В действительности, никакое другое зрелище не создает столь сильной иллюзии личного участия и эмоционального накала, как спорт.

А.В. Кикнадзе в книге «Обожаемый интриган» отмечает, что «борьба спортивная, она честнее, открытее подковерной политической борьбы с ее заговорами, наветами, судебными тяжбами. Здесь человек на виду, и от слова его, написанного самыми изощренными спичрайтрами, не зависит ничего – только от дела, подразумевающего искусство и самоотреченность» [3, с.9]. Пренебречь спортом означало бы упустить одно из важных национальных достояний в современном обществе. В сегодняшних рассуждениях о спорте на первый план выходят бурные дискуссии его политической стороны, находящейся вне научных исследований, что не сказать о физических и нравственных составляющих спорта, которым посвящены множество научных работ.

Ни для кого не является секретом тот факт, что политика проникла во все сферы человеческой деятельности. Политизация – это изменения в сознании и поведении индивидов и групп, происходящие в результате доминирующего влияния политики на сферы их жизнедеятельности. Этому феномену подвер-

жен и спорт. Политизация, словно угарный газ – без цвета, без запаха, легче воздуха, быстро и стремительно распространяется, отравляя всех, находящихся в одном помещении. Отравленное «политическим газом» общество уже не ищет справедливости. Оно просто следует инстинктам. Мы являемся очевидцами, к чему приводит вмешательство политики в современный спорт.

В физических способностях и подготовленности российских спортсменов не приходится сомневаться. Однако, когда в дело вмешивается политика, все становится совсем иначе. Зависть и ненависть с привкусом политической предвзятости дают свои плоды. Российских спортсменов, одних из лучших по уровню подготовленности, стремительно «ловят» на использовании запрещенных препаратов. Министр иностранных дел С. Лавров высказывает свое мнение о подстрекательских антироссийских требованиях Антидопингового агентства США в адрес Международного олимпийского комитета. Ведущие политики США соглашаются с необходимостью не допускать политизацию спорта. Казалось бы, Арбитражный суд в Лозанне сделает правильные выводы, но… мы забываем про политику. Международный олимпийский комитет решает не допускать до соревнований спортсменов. Российские спортсмены один за другим не получают приглашения на игры, в том числе лидеры национальной сборной, готовящиеся к Олимпийским играм [6].

Президент России заявляет, что спорт должен оставаться вне политики. «Я всегда был против попыток поставить спорт в какой-то социальный или политический контекст. Спорт – это отдельная и уникальная сфера человеческой деятельности, которая существует по своим законам и принципам» [7]. Чемпион WBA в супертяжелом весе россиянин Николай Валуев высказывается о том, что никогда не смешивает спорт и политику, а также предостерегает болельщиков от придания спортивным событиям политической окраски [8]. Несправедливость по отношению к спортсменам вызывает возмущение губернатора Челябинской области Бориса Дубровского. По его словам, «вакханалия продолжается, политизация спорта зашкаливает» [9]. И рассуждать по этому поводу можно сколько угодно. Очевидным остается одно: на российских спортсменов оказывается огромное давление. Не сумев достичь успеха на политической арене, завистники всеми силами пытаются сломить российскую спортивную сферу, и ситуация с Олимпийскими играми является наглядным тому подтверждением.

Вспоминается, что еще в 1992 г. истерзанную Югославию лишают возможности участвовать в Евро, была отобрана честно завоеванная путевка у блестящей команды. Чемпионат Европы по футболу 1992 года можно смело назвать самым политизированным европейским первенством. В августе 2008 г. в день старта Олимпийских игр в Пекине развязываются боевые действия против Абхазии и Южной Осетии. Восприятие спорта как глобального миротворца снижается до нуля. Политизация спорта продолжается в сегодняшних условиях «друзьями России», недвусмысленно намекающими на то, что Россию неплохо было бы лишить и ЧМ-2018 по футболу. Политика

агрессивной конфронтации создает механизмы политического давления, а дипломатия из интеллектуальных интриг превращается в неприкрытое мелкое хулиганство.

Спорт в руках далеких от него интриганов становится всего лишь политическим инструментом. К классическому девизу олимпийцев «Citius, Altius, Fortius» добавляется «любой ценой». Многовековая традиция олимпизма сходит на нет. Древние как, увы, и современные люди часто воевали. А потому рядовые войны просто обязаны были становится мастерами борьбы, кулачного боя, должны были отлично метать копье и быстро бегать. Но греки понимали и другое: игры помогают им не только хорошо воевать, но и хорошо… дружить, регулярно встречаться, разговаривать, осуществлять культурный обмен. Говоря современным языком, Олимпийские игры способствовали разрушению образа врага. А ведь это, пожалуй, важнее всего в деле общения народов друг с другом [5, с.33].

Современный спорт переживает кризис, который негативно сказывается на спортивном движении, дискредитируя идеи олимпизма, приводит к несоответствию форм и методов его развития, изменяя представления о сущности и роли спорта в социокультурном пространстве социальной жизни.

В связи с этим трудно в настоящее время определить, какая составляющая соответствует реальной сущности спорта в современных условиях. Совершенно очевидно, что факты политического влияния на спорт и спортивную деятельность не всегда находят свою положительную интерпретацию. Современный спорт, распрощавшись с былой ориентацией на общественные движения и организации, становится политизированным со своей международной и внутригосударственной направленностью.

Список литературы

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

2 Гуськов С. И. Голубой монстр. – Москва : Мысль, 1986. – 222 с.

3 Кикнадзе А. В. Обожаемый интриган. За футболом по пяти материкам. Записки очевидца. – Москва : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 256 с.

4 Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

5 Твой олимпийски учебник : учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченков и др.: Олимпийский комитет России. – Москва : Советский спорт, 2014. – 224 с.

6 Лавров поговорил с Керри о политизации спорта. URL: https://www.kp.ru/online/news/2455556/

7 Путин выступил против политизации спорта. URL: https://russian.rt.com/sport/news/386504-putin-sport-politika

8 Бокс: Валуев против политизации спорта. URL: https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Boks/Boks-Valuev-protiv-politizacii-sporta

9 Политизация спорта продолжается. URL: https://www.1obl.ru/tv/vremya-novostey/vremya-novostey-ot-05-02-2018/politizatsiya-sporta-prodolzhaetsya/

АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ИНОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И.В. Колбасова
Псковский государственный университет

Возрастающий интерес к теме иностранных студентов и создания для них благоприятной образовательный среды в России пробуждает исследовательский интерес в отношении изучения особенностей адаптации студентов к совершенно новым условиям проживания и обучения. Наряду с содержательными результатами, получаемыми в исследованиях, не менее важной темой является методология, которая используется исследователями с целью понять, как иностранные студенты ощущают себя в новой социокультурной среде и какие меры можно принять для усовершенствования условий проживания и обучения, а также облегчения адаптационного процесса.

Особенность иностранного студента как объекта исследования состоит в том, что, приезжая в другую страну, он вынужден усваивать новые культурные образцы для успешного функционирования в качестве члена принимающего сообщества. Старые образцы и схемы поведения не всегда применимы в новой среде, поэтому требуются время и определенные усилия по преодолению барьеров и встраиванию в новую социокультурную среду.

Важно понять, как проходит процесс адаптации у иностранных студентов, с какими трудностями они сталкиваются. Данная информация будет полезна для последующего контроля этого процесса.

Как правило, в российских исследованиях выделяют три группы адаптационных проблем, возникающих у иностранных учащихся: академические (связаны с учебным процессом), индивидуальные (связаны с особенностями личности) и социокультурные (связаны с условиями новой социальной среды). Поэтому необходимо вести речь об адаптации иностранных студентов к комплексному стресс-фактору, связанному проживанием в новой социальной, социально-психологической и климатической среде, осложненной языковым барьером и необходимостью адаптироваться к обучению в университете [1].

Иными словами, речь идет о нескольких видах адаптации, которые проявляются одновременно, особенно на начальном этапе обучения, и являются серьезными препятствиями как в познавательной, так и коммуникативной деятельности.

Поэтому определение факторов, способствующих повышению эффективности, ускорению протекания адаптационных процессов у иностранных студентов, является неотъемлемой частью решения задачи адаптации данного контингента обучающихся.

На наш взгляд, определенные резервы повышения эффективности процессов адаптации находятся в сфере физической активности иностранных студентов, поскольку именно физическая активность является мощным сред-

ством восстановления психических и физических сил учащихся, помогает справиться с вышеперечисленными проблемами адаптации к новым условиям жизни и образовательной деятельности.

В процессе занятий физической культурой с иностранными студентами на фоне решения общих задач физического воспитания, связанных с укреплением здоровья, повышением уровня физической и функциональной подготовленности и т.д., особую актуальность приобретает неспецифическое влияние физической тренировки на организм занимающихся, выражающееся в повышении устойчивости к целому ряду неблагоприятных факторов (непривычному климату, психологическому стрессу, умственному перенапряжению и т.д.).

Известно, что в достижении устойчивой адаптации большую роль играет фактор скорости мобилизации физиологических резервов и приспособительных механизмов. Поэтому чем медленнее происходит нарастание физических нагрузок, тем легче организму приспособиться к ним [2].

Необходимо также отметить, что совместная групповая деятельность на таких занятиях (в смешанных языковых группах) способствует активизации взаимообучения, взаимо- и самоконтроля, организации различных форм взаимопомощи, расширению коммуникативных возможностей, укреплению межличностных отношений в группе, созданию положительного психологического микроклимата.

Мы считаем, что необходимо также привлекать иностранных студентов к участию в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях в различных качествах (зритель, болельщик, участник группы поддержки, участник соревнований) [3].

Таким образом физическая культура в вузе в определенном смысле выполняет для студентов – иностранцев функции адаптивной физической культуры. В связи с вышесказанным занятия по физической культуре для иностранных студентов должны быть обязательными, в том же часовом объеме, что и для студентов – коренных жителей, и не должны становиться предметом по выбору, или факультативом.

Список литературы

1 Дорожкин Ю. Н., Мазитова Л. Т. Проблемы социальной адаптации иностранных студентов / Социологические исследования, 2007. – №3. – С. 73-77.

2 Шереги Ф. Э., Алефьев А. Л. Численность учащейся молодежи образовательных учреждений Российской Федерации: Среднесрочный прогноз до 2014 года и оценка тенденций до 2025 года / под ред. Ф. Э. Шереги и А. Л. Алефьева. – Москва : ЦСПиМ, 2010. –320 с.

3 Gunn A. National health problems in student care //Jornal of the American College Health Association. – 2005. – №27. – P. 322.

О СООТНОШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО В СПОРТЕ

В.Л. Савиных., Б.А. Савиных
Курганский государственный университет

Образовательный заказ XXI века обусловлен целым рядом тенденций, определяющих направления развития общества: резким ускорением темпов исторического развития, глобализацией, универсализацией, доминированием новых информационных технологий и т. д. С целью определения перспектив научных исследований в XXI веке специалистами испанского института перспективных технологий и разработок был проведен анализ прогнозо-аналитических материалов, подготовленных в ведущих европейских странах и Японии. Эксперты выделили восемь направлений: информационные технологии и средства связи, здравоохранение, среда обитания человека, экологически чистые технологии, энергетические автоматизационные производства, новые материалы.

По мнению ученых, основным капиталом в XXI веке станет не природно-ресурсный потенциал страны и даже не финансы, а интеллектуальный научно-образовательный потенциал человека.

Сегодня образование как никогда испытывает на себе мощное давление противоположных тенденций: с одной стороны, образовывает человека социально-экономическая среда, с присущими ей позитивными установками, обусловленными реальным уровнем развития цивилизации, а с другой – целенаправленное позитивное преобразование среды возможно только при условии активного участия человека в данном процессе в качестве объекта социальной революции.

Учитывая выделенные тенденции социально-экономического развития, необходимость приоритетного развития творческого потенциала человека как субъекта социальной революции, в качестве проблем, стоящих перед образованием в XXI веке, можно выделить следующие: педагогизация содержания образования личности; поиск новых стратегий, концепций и моделей воспитания человека; педагогическое образование родителей, педагогическое обеспечение интернет-образования, соединение физического и духовного развития человека, индивидуальное и социальное самоопределение личности.

Если данным выделенным проблемам уделяется достаточно много внимания, то проблема взаимоотношений физического и духовного в становлении личности спортсменов, на наш взгляд, изучена недостаточно.

Физическая самостоятельность человека, по нашему мнению, включает его телесную оболочку, ее физическое состояние, понимаемое как физическое здоровье, физический потенциал человека на свое физическое развитие в процессе занятия физической культурой и спортом.

Духовная самостоятельность человека включает его нравственный потенциал, терминальные ценности, духовные потребности.

Выступая как противоречия, физическая и духовная сущности человека играют огромную роль в становлении спортсмена и личности в целом.

С позиции дихотомического подхода разрешение данного противоречия может быть представлено в следующих формах:

1 Абсолютизация физического в системе взаимоотношений «физическое и духовное».

Данная форма проявления противоречия во многих случаях является доминирующей. Это обусловлено тем, что физическое развитие носит более простой, более явный, более технологично обусловленный характер. Оно располагает достаточным количеством методик, средств, форм физического становления индивида, развития его физических качеств, состояний, в том числе и физической подготовки спортсменов.

Абсолютизация физического в спорте приводит к подготовке бездумных спортсменов с неразвитым нравственным потенциалом, отсутствием духовных потребностей, социально и личностно значимых ценностей. Их духовное начало ограничивается сознанием достижения цели любым путем, с использованием любых средств, извлечь выгоду, материальное благополучие для себя.

С педагогической точки зрения отрицательное влияние эта форма разрешения противоречия оказывает в особенности на становление личности на этапе подготовки юных спортсменов.

Приоритет развития физических качеств в ущерб развитию нравственных основ личности, формированию таких ценностей, как патриотизм, честь и преданность команде.

Достоинство спортсмена приводит к пониманию своего физического превосходства во взаимоотношении с другими, формированию агрессивной манеры поведения нарушению нравственных и социальных норм.

2 Абсолютизация духовного в системе взаимоотношения «физическое и духовное».

Данная позиция связана с игнорированием физического в качестве одного из оснований становления личности. Игнорированием индивидуальных особенностей физического развития, наличие здоровья, физической силы может пониматься как «грубая физическая сила», «гора мышц» и т. д., мешающая интеллектуальному и нравственному развитию, под термином «качок» понимается человек, не имеющий нравственной позиции, моральных ценностей, духовных потребностей.

В качестве приоритета нравственного стал выбор ехать или не ехать на Олимпиаду в Корею без флага, без гимна в качестве нейтральных спортсменов: нравственное, духовное непринятие условий участия в Олимпиаде, выдвинутых МОК, или реализация своего спортивного и физического потенциала.

В то же время в отдельные моменты в спорте духовный потенциал помогает спортсменам совершить спортивный подвиг. Классическим примером является победа В. Веденина на последнем этапе лыжной эстафеты на олимпийским играх в Японии. Благодаря силе духа, моральной ответственности

перед командой, страной он сумел сократить отставание в две минуты и вырвать победу.

Очевидно, что в данной форме противоречие разрешиться не может.

3 Абсолютизация тождественности физического и духовного в системе взаимоотношений «физическое и духовное».

Абсолютной тождественности между физическим и духовным быть не может в связи с тем, что нельзя поставить знак равенства между физическим и духовным потенциалами спортсмена.

Физическое и духовное – две сущности человека, имеющие разные цели, разное содержание, разные формы проявления.

Между ними нет интегративной основы, средств, позволяющих измерить степень их равенства – неравенства (проявление силы, метрическая система мер и т. д.).

Мы считаем, что разрешение противоречий в такой форме не представляется возможным.

4 Абсолютизация нетождественности физического и духовного в системе взаимоотношений «физическое и духовное».

Заявляя о нравственности нетождественности физического и духовного, мы тем самым не допускаем какой-либо связи между ними. Взаимосвязи физической и духовной составляющей человека, отдельного, независимого проявления силы и духа, физического и духовного невозможны по ряду причин.

Во-первых, спортсмену, человеку требуется осознание необходимости проявления силы, своих физических возможностей.

Во-вторых, спортсмену необходимо дать оценку результату проявления своей силы.

В-третьих, он получает оценку со стороны тренера, товарищей по команде, зрителей. Оценку, которая важна ему в нравственно-духовном плане.

Физическое развитие, спортивная подготовка носят мотивированный, целенаправленный характер.

Утверждение об абсолютном неравенстве физического и духовного не может разрешить противоречие между духовным и физическим.

Мы считаем, что разращение противоречия между физическим и духовным возможно в диалектической позиции, предполагающей его рассматривать как единство и борьбу противоположностей.

Итак, две противоположности (физическая ипостась и духовная ипостась) находятся в сложных диалектических отношениях. Противоположные по своей сути, форме проявления, характеру, содержанию, формам и средствам развития, формирования физического и духовного потенциала человека, они одновременно взаимопроникают друг в друга.

Прекрасно диалектический характер взаимоотношений физического и духовного представлен в пословице «в здоровом теле – здоровый дух».

В повседневной спортивной практике существует такое понятие, как спортивный дух команды.

Формой разрешения противоречий на диалектической основе является единство борьбы за победу и чествование победителей. Лишь славу государства и победителей в спорте приветствуют поднятием флага страны и исполнением государственного гимна.

Проявление физической мощи спортсменов всегда сочетается с силой духа, направленной на защиту спортивной чести страны, ее прославлением.

В заключение хотелось бы привести методологический принцип реализации диалектического подхода в разрешении противоречия между физическим и духовным у спортсменов. Решаешь вопросы физического развития специальной спортивной подготовкой – не забывай о духовном. Решаешь вопросы духовного, нравственного развития – не забывай о физическом развитии.

СЕКЦИЯ 2
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РАЗЛИЧНОГО ВИДА И УРОВНЯ

НРАВСТВЕННОСТЬ КАК СВОБОДА ВЫБОРА ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА

Е.Е. Заколодная
Белорусский государственный университет физической культуры

Всякое спортивное соревнование, помимо состязаний в силе, быстроте, выносливости, является и состязанием в проявлении нравственных качеств личности спортсмена. Однако нравственно-размытые ориентиры в обществе осложняют процесс воспитания молодого поколения, которое всегда воспитывалось на положительных образцах поведения героев войны, труда, спорта и т.д. Сегодня СМИ и другие средства воздействия на сознание демонстрируют оскорбление спортсменов соперниками не только словами и жестами, но и потасовками, драками [1].

Многолетнее изучение духовно-нравственного становления студента-спортсмена как будущего специалиста убеждает нас, что сегодня молодое поколение утратило желание читать книги. Информация преподносится через средства визуализации (кино, видео, компьютер) в готовом виде, уменьшается творческий потенциал личности. Телевизор, видео, музыка, клиповые образы легко противостоят чтению книг. Педагогу нужно помочь студенту добраться до серьезных текстов культуры, отнимающих сон и переворачивающих душу, чтобы понять: учить других нравственному поведению так же легко, как с горы бросать камушки в море. А исполнять нравственные законы самому – все равно, что носить камушки на высокую гору. Сознание человека – это главное поле, на котором нужно работать. Важно помочь понять, что разговоры о нравственности приличны не только в школе, взрослому человеку нужно говорить и думать на нравственные темы постоянно, поскольку взрослая жизнь целиком состоит из решения нравственных задач различной сложности [2].

Наиболее успешное нравственное развитие спортсмена, у которого хронический дефицит времени из-за многочасовых тренировок, можно осуществлять с помощью изучения и анализа кратких текстов культуры, содержащих метафоры (притчи, сказки, басни). Результаты такой работы представлены в научных трудах автора.

Нравственное развитие человека – это процесс, который длится всю жизнь. Гераклит считал, что «только огонь обладает способностью быстро превращать все вещества из одной формы в другую и придавать им изменчивость» [3]. Быстрое снимание сливок и сметаны есть болезнь века: «английский за 2 недели», «очищение организма за 10 дней», «Тайны древних цивилизаций в двух томах». Медленно огранивать алмазы, терпеливо ждать результата в

свое время – такова задача педагога, которого подгоняют (или он сам спешит) быстрее предъявить результат своей работы. Дела, которые нужно делать не спеша и обстоятельно, делаются наспех, в ожидании быстрого успеха. Любой процесс занимает определенный период времени – созревание зерна, вынашивание ребенка и т.д. От посева до жатвы должно пройти время.

Человек – свободная, ответственная и творческая личность. Свобода основывается на двух истинах: первая предполагает абсолютную ценность человека как личности, вторая говорит о свободе выбора между истиной и ложью, добром и злом. Конечно, люди зависимы от окружающей среды и собственных неосознанных побуждений, но никогда полностью не порабощены ими. Они обладают внутренней нравственной свободой, которая призвана господствовать над чувствами и желаниями. Эта внутренняя свобода обращает свои требования не вовне, а к самому человеку. Освободить себя не означает стать независимым от других людей и внешних условий, но значит стать господином своих желаний. В таком состоянии человек, несмотря на то, что его никто не заставляет, и ему никто не запрещает, внутренне воспитывает себя и определяет свой путь к нравственной жизни [3].

Внутренняя свобода – отнюдь не отрицание закона и авторитета, это не беззаконие и самомнение, но способность без внешнего принуждения увидеть верный нравственный закон, признать его авторитетную силу и осуществить его в жизни. Тот, кто отвергает зло не потому, что оно запрещено, а потому что это зло, действительно может быть назван свободным и нравственным человеком. Внутренняя свобода имеет первостепенную важность в связи с вопросом об ответственности человека за свои действия. Поскольку человек для достижения поставленной цели свободен в выборе нравственных или безнравственных средств, он несет ответственность за свой выбор и поступки. Добрые или злые дела – это выбор пути, на который человек вступает по своей воле. Поэтому его поступки как личности, ответственной за выбор, подлежат оценке. Нравственность – это не привычка и не традиция, принятая от отцов, а такой же фактор выживания и самосохранения, как аккуратная эксплуатация ядерной станции или безопасность дорожного движения.

Выводы. Усилия тренера должны быть направлены, в первую очередь, на борьбу с негативными проявлениями в спорте и их предупреждение, формирование умения сделать верный выбор в сложных ситуациях, которые сопровождают спортсменов практически с периода начальной спортивной подготовки. Такие умения можно формировать через косвенные средства воздействия на сознание, чувства и поведение человека: сказки, притчи, басни.

Самые простые, прописные истины нужно повторять и отстаивать. В нравственных поступках нужно постоянно упражняться.

Список литературы

1 Заколодная Е. Е. Духовно-нравственное образование будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта : монография. – Минск : БГУФК, 2012. – 269 с.

2 Ткачев А. Ю. О мире и человеке: сборник статей. – Москва : Изд-во Сретенского монастыря, 2015. – 704 с.
3 Харламов И. Ф. Теория нравственного воспитания. – Минск : Изд-во БГУ, 1972. – 364 с.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ ИГРЫ У БАСКЕТБОЛИСТОВ

Л.А. Беспалова
Мордовский государственный институт им. М.Е. Евсевьева

Результаты научных исследований и накопленный опыт практической работы позволили разработать ряд принципиальных положений, регламентирующих организационные основы, содержание учебного материала, методические установки и условия обучения двигательным действиям и развития физических качеств [3].

Для того чтобы получить достоверное представление о характере влияния объективных факторов на процессы формирования соревновательного потенциала юных баскетболистов, необходимо проанализировать систематичность тренировок, их целевую направленность в соответствии с программой по баскетболу.

В таблице 1 представлены материалы, которые характеризуют типичные условия организации учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ: основные задачи, виды подготовки и отводимое для них время [1].

Таблица 1 – Организация учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки баскетболистов

Основные задачи	Виды подготовки	Отводимое время		
		1 год	2 год	3 год
1 Воспитание физических качеств	Теоретическая	8/1,8	8/1,5	18/3,3
	ОФП	115/26,3	118/22,1	108/20,0
2 Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях	СФП	66/15,1	67/12,5	58/10,7
	Техническая	90/20,6	93/17,4	93/17,2
	Тактическая	30/6,8	38/7,1	49/9,1
	Игровая	38/8,7	60/11,2	60/11,1
3 Обучение тактическим действиям (индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре	Соревнования	-	-	30/5,5
	Контрольные испытания	18/4,1	30/5,6	12/2,2
	Медицинское обследование	-	12/2,2	4/0,7
4 Приобщение к соревновательной деятельности	Спортивный лагерь	72/16,5	108/20,2	108/20,0

Из таблицы 1 видно, что по всем видам подготовки на каждый год из 3 лет

обучения распределено примерно одинаковое число часов, отдельное уменьшение (например, ОФП, СФП, техническая подготовка) можно объяснить достижением запланированного уровня подготовленности игроков и усилением игровой и соревновательной практики.

Нами были проанализированы 20 матчей по мини-баскетболу. Из представленных материалов (таблица 2) видно, что соревновательная деятельность с каждым реализованным годичным циклом заметно изменяется. Это обстоятельство подтверждает главную роль обучения в ускорении познания в индивидуальном развитии и методики технической подготовки в усвоении специфических движений и действий, составляющих значительную часть игровой практики юного баскетболиста.

Таблица 2 – Характеристика соревновательной деятельности баскетболистов в динамике обучения

Показатели соревновательной деятельности	Результаты по годам подготовки		
	1 год (п=6 команд)	2 год (п=7 команд)	3 год (п=7 команд)
Общее количество атак за игру	52,2	64,8	69,5
Количество результативных атак за игру	16,3	24,7	26,6
Продолжительность одной атаки, с	10,6	12,9	13,1
Подборы: на своем / на чужом/ всего	17,6/12,3/29,9	20,0/13,2/33,2	22,6/12,1/24,7
Перехваты	19,4	11,6	12,8
Результативность бросков с игры, %	27,6	38,3	43,0
Результативность бросков с игры %	27,6	38,3	43,0

Атакующие действия разворачиваются в том случае, если команда владеет мячом. Овладение мячом происходит, как правило, чаще всего при подборе на своем и чужом щитах и перехватах мяча. Как видно из таблицы 2, абсолютные значения подборов мяча и ситуации с перехватами год от года изменяются. При этом незначительно изменяются результаты в подборах на чужом щите, качество которых определяется более всего индивидуальными действиями игрока: выбором места, расчетом, быстротой выпрыгивания, удержанием рук вверху, развитием максимальных усилий, выполнением финтов, постоянной готовностью к выполнению подбора. С учетом представленных результатов можно считать, что этому направлению тренировочной работы с начинающими баскетболистами при реализации традиционной методики уделялось недостаточное внимание [4].

Результативность бросков с игры и штрафных бросков, как это видно из таблицы 2, закономерно возрастает с повышением стажа занятий, с развитием двигательной подготовленности игроков. Влияние главного фактора, а именно методики обучения, видно из разницы между анализируемыми соотношениями. Так, результативность штрафных бросков, выполняемых без помех, существенно выше результативности бросков с игры, которые чаще всего выполняются с помехами со стороны соперников. Эти материалы дают основание

говорить, в частности, о недостаточном использовании в тренировочном процессе заданий игрового содержания, воспроизводящих те или иные игровые ситуации с реальным противодействием, и в целом о невысокой эффективности традиционной методики обучения. Совпадающую точку зрения мы находим в работах других авторов [5].

В этом аспекте принцип индивидуализации тесно смыкается с принципом адекватности в отношении содержания тренировки и применяемых тренировочных нагрузок [2].

Список литературы

1 Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / под ред. Ю. М. Портнова. – Москва : Советский спорт, 2009. – 100 с.

2 Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека : учеб. пособие. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

3 Кретов, Ю. А. Технология подготовки баскетболистов в условиях вуза : автореф. дис. … канд. пед. наук. – Хабаровск, 2010. – 24 с.

4 Линденберг Ф. Баскетбол: игра и обучение : учеб. пособие. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 278 с.

5 Юров С. В. Сравнительная характеристика показателей интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок юных баскетболистов различного игрового амплуа // Учебные записи университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1. – С. 124-127.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ

В.В. Вольский, Я.А. Худякова

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

За несколько последних десятилетий радикально изменились характер и содержание летной деятельности. Но даже в случае «автоматизированной» эксплуатации гражданских транспортных воздушных судов эффективность использования авиатехники и уровень безопасности полетов по-прежнему являются следствием поведения пилота, его поступков и действий [2].

Надежность поведения пилота зависит от его психофизиологических качеств. Всю совокупность этих качеств можно разделить на две категории.

Первая – это такие, которые обусловлены врожденными свойствами индивида. К ним относятся сила нервной системы, показатели способности концентрации внимания и способности к его произвольному переключению, степень эмоциональной устойчивости, уровень сенсомоторной координации.

Перечисленные качества не могут быть изменены за счет целенаправленной тренировки (улучшены при их несоответствии), и их недостатки не могут быть компенсированы за счет использования или развития других. Отсутствие

у человека в необходимой степени любого из этих четырех качеств является свидетельством его непригодности к занятию профессиональной летной деятельностью.

Вторая – это те, недостатки которых можно улучшить в процессе обучения или как-то компенсировать за счет использования или развития других. По отношению к профессии летчика основными из них являются скорость реагирования (время моторной реакции), за счет совершенствования которой в основном и происходит сокращение времени реагирования; мышечно-суставная (кинестетическая) чувствительность; качества зрения (сумеречного, объемного, чувствительность к ослеплению); способность правильно оценивать скорость движения.

Так, например, отсутствие хороших скоростных качеств может быть в значительной мере компенсировано способностью к прогнозированию развития ситуации, улучшению быстроты простой двигательной реакции.

Для целенаправленного развития быстроты двигательной реакции наиболее эффективны повторный, расчлененный и сенсорный методы.

Повторный метод заключается в максимально быстром повторном выполнении тренируемых движений по сигналу. Продолжительность таких упражнений не должна превышать 4-5 секунд. Рекомендуется выполнять 3-6 повторений упражнений в 2-3 сериях.

Расчлененный метод сводится к аналитической тренировке в облегченных условиях быстроты реакции и скорости последующих движений.

Сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью к различению микроинтервалов времени. Этот метод направлен на развитие способности различать отрезки времени порядка десятых и даже сотых долей секунды.

Решающим фактором быстроты простой двигательной реакции является способность предугадывать намечающуюся ситуацию, быстро реагировать на нее и действовать согласно этой ситуации.

Сложные реакции на движущийся объект встречаются во многих видах профессиональной деятельности. Время реакции может составлять от 0,25 до 3,0-4,0 секунд. На сенсорную фазу уходит примерно 0,05 секунды. Значит, *основное значение для быстроты реагирования имеют способность* увидеть перемещающийся с высокой скоростью объект и моторная *фаза реакции*. На это и должна быть направлена тренировка.

Для тренировки используют упражнения с реакцией на движущийся объект. В тех случаях, когда объект зафиксирован взглядом уже до начала движения, время реагирования существенно уменьшается. Тренировочные задания должны постоянно усложняться:

1) постепенным увеличением скорости перемещения;

2) внезапностью появления объекта;

3) сокращением дистанции реагирования. Точность *реакции на движущийся объект* совершенствуется параллельно с развитием быстроты реагирования.

Для развития быстроты реакции *на движущийся объект* будущих пилотов гражданской авиации можно использовать подвижные игры с небольшим (например, с теннисным) мячом и спортивные игры [3].

Развитие и совершенствование реакции выбора *связаны с принятием необходимого двигательного решения из нескольких возможных вариантов*. Сложность осуществления реакции выбора зависит от разнообразия возможного изменения обстановки. Особые случаи в полете (усложнение условий полета, изменение метеоусловий, аварийные ситуации) предъявляют высокие требования к быстроте реагирования, когда требуется отвечать на какой-либо сигнал с минимальной задержкой времени [1]. В ходе решения таких профессиональных задач от пилота требуются специальные действия, часть из которых может быть заранее спрограммирована и отработана на занятиях по физической культуре.

Список литературы

1 Зиньковская С. М. Психологические аспекты подготовки летчиков к действиям в особых ситуациях // Педагогическое образование. – 2009. – № 4. – С.83-90

2 КВС – летчик, а не оператор САУ. Чем обусловливается уровень профессионализма современного летчика. URL: https://www.aviapanorama.ru/2012/03/kvs-letchik-a-ne-operator-sau/ (Дата обращения: 02.02.2018).

3. Плотникова О. А. Основы развития скоростных способностей. URL: https://abc.vvsu.ru/books/m_razvspos/page0001.asp (Дата обращения: 09.02.2018).

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ИГРУ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ЛИЧНОЙ ЗАЩИТЕ

Л.А. Беспалова

Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий как в нападении, так и в защите.

Тактика баскетбола выдвигает все более сложные проблемы перед спортивной педагогикой. Одна из важнейших – повышение уровня эффективности защитных действий команд. В основе этой эффективности лежит техническое и тактическое мастерство отдельных спортсменов. Высокая индивидуальность параметров игры в защите и нападении у разных спортсменов указывает на необходимость поиска индивидуально-оптимальных вариантов построения тренировочных воздействий для конкретного баскетболиста. В этом смысле большой интерес представляет научное направление в индивидуализации тренировочной деятельности, связанное с типологическими особенностями, в основе которых лежит эффективность атакующих и защитных действий квалифицированных баскетболистов [3].

Баскетбол – это игра контактов. Где есть контакт с соперником, там есть и агрессия, лимитируемая правилами. Игрок может уступать сопернику в силе или скорости, но не должен уступать ему в агрессивности. Активная работа

рук, давление на мяч, помеха свободному передвижению соперника, его оттеснение, умение «подставиться» под нападающего и спровоцировать фол в нападении – это работа [1].

Эффективность командной защиты определяется индивидуальными способностями каждого игрока команды. Игроки различаются по своим индивидуальным способностям, но некоторые качества должны присутствовать у каждого из них. К ним относятся желание играть в защите, любовь к защите; агрессивность, а не активность; амбиция.

Быстрота работы ног, стартовая скорость, физическая подготовка, работа рук – всё это физические характеристики, которые должны совершенствоваться. Но желание, агрессивность и амбиция – это психологическое состояние спортсмена, определяющее успешность игры в защите. Если у игрока эти качества есть от природы, он всегда будет востребован в любой команде. Но их можно и воспитать. Игра в защите, как личная, так и командная, зависит от психологии игрока, его концентрации, его настроя на защиту. Если в команде есть два агрессивных, амбициозных игрока, они «заведут» всю команду, не позволяя другим быть пассивными [5].

Тренеры должны найти слова, объясняющие игрокам, особенно молодым, что защита не менее важна в баскетболе, чем нападение. Когда говорят, что команда одержала победу благодаря защите, это самый высокий класс, поскольку выиграть благодаря хорошей защите гораздо сложнее, и это труд всей команды. Вот здесь и рождается то, что называют командным духом, сплочённостью, здесь рождается команда.

Есть такое понятие «черновая работа». Черновая работа в баскетболе – это защита, которую не видят большинство болельщиков и журналистов. Не видят потому, что она происходит не там, где находится мяч, не там, куда направлены взгляды, а там, где идёт борьба за место, где разбиваются комбинации соперника, в местах борьбы за позицию под корзиной для получения мяча или успешной борьбы за отскочивший мяч.

Первое, чего требует защита – это остановить игрока с мячом, оставив ему только одну возможность – сделать передачу. Остановить игрока без мяча труднее. Это означает не дать ему сделать то, что он хочет, не дать ему возможности выйти в ту позицию, в которую он хочет выйти. Этим разрушаются тактические взаимодействия соперника.

В баскетболе так повелось, что инициативой владеет нападающий, защитник же должен реагировать на его действия. Современный защитник должен заставить нападающего делать то, что ему, защитнику, нужно, оттесняя нападающего в ту, или иную сторону. Это очень важно, не реагировать на действия нападающего, а заставить его делать то, что выгодно защите.

Защита процентов на 40 определяется психологическими характеристиками, умением сконцентрироваться и настроиться на игру.

Естественно, что необходимые для успешной игры в защите психологические навыки закладываются ещё в юношеском возрасте. Но обучение игре в

защите, как в физическом, так и в психологическом плане, является более трудным делом, чем обучение нападению. И это не удивительно. Успех в нападении игрок ощущает сразу. Удачная передача, подбор мяча при отскоке от щита, удачный бросок – это удовольствие. На это же в первую очередь обращают внимание болельщики и журналисты, ведь результат виден сразу. Другое дело защита – черновая работа, которую редко кто видит. Естественно, что молодые выбирают нападение. Поэтому главная задача тренера сделать так, чтобы молодые игроки полюбили игру в защите. Мотивировать, поощрять, замечать хорошую игру в защите [4].

Бобби Найт, американский тренер, сказал, что на тренировках он мог не обращать внимания на ошибку игрока в нападении, но никогда не пропускал ошибок в защите. Иногда можно видеть, как молодые игроки приходят в зал и играют два на два, или три на три без контроля тренера. Раз без контроля, значит и без защиты, поскольку их мысли сосредоточены только на нападении. Игра в защите должна быть под постоянным контролем. Концентрация, самоотверженность при игре в защите должны войти в плоть и кровь каждого игрока и проявляться даже в ничего не значащей игре [2].

Список литературы
1 Баталов И. М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов-студентов : дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2006. – 113 с.
2 Вуден Д. Современный баскетбол.. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 198 с.
3 Жданов С. В. Модельные характеристики как фактор в управлении подготовкой юных баскетболистов : учеб. пособие. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 174 с.
4 Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 184 с.
5 Линденберг, Ф. Баскетбол: игра и обучение : учеб. пособие. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 278 с.

СОРЕВНОВАНИЯ КАК КРИТЕРИЙ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Е.Г. Штода
Курганский государственный университет

Соревнования рассматриваются как критерий спортивного мастерства бегуна, подводящий итоги тренировки, и как важная форма тренировочного процесса [1; 2]. Обобщение многолетнего опыта подготовки спортсменов-студентов, тренирующихся в беге на средние дистанции, показало, что на протяжении соревновательного периода изменяется психологическая установка спортсмена на соревнования. Если на первом тренировочном этапе (развитие спортивной формы) он может участвовать в стартах с целью апробирования различных вариантов тактики и способов поведения, то на втором (предсоревновательная подготовка) и третьем этапах (реализация спортивной формы) бегун должен с полной мобилизацией психических и физических сил бороться

за высокие результаты и призовые места в соревнованиях [3; 4].

Вся система спортивной подготовки, организация тренировочного процесса направлены на реализацию спортсменом запланированного результата. Но в подготовке спортсмена тренировка не рассматривается как репетиция соревнования.

Соревнование – это всегда шаг в неизвестное. Как бы спортсмены и тренер ни хотели, они не могут предусмотреть и заранее отрепетировать все, что может произойти в краткие мгновения борьбы.

Контролем для достижения хорошей спортивной формы у средневиков является результат в беге на 600 м в пределах 1.22,0 с; 1000 м – 2.30,0 с; участие в 7-8 соревнованиях с улучшением результата в беге на 800 м от старта к старту в количестве 10-16 раз. Средневики-перворазрядники и кандидаты в мастера спорта проигрывали мастерам спорта как в количественном, так и в качественном отношении. Так, мастера спорта в среднем в год имели на 8-10 стартов больше, чем перворазрядники и выступали значительно лучше в течение всего сезона, о чем свидетельствуют их средние результаты в беге на средние дистанции.

Реальные показатели соревновательной деятельности сравниваются с прогнозируемыми, и на этой основе разрабатываются программы индивидуальных и коллективных тренировочных средств. По мере роста спортивных результатов требования к индивидуализации тренировочного процесса повышаются.

Многолетний опыт работы со спортсменами – студентами вуза показал, что выполнение планируемых объемов тренировочной деятельности позволяет им подойти к ответственным соревнованиям с хорошей спортивной формой.

Только в соревнованиях можно развивать способность мобилизовать свои силы в конце дистанции, получить ценнейший опыт встреч с соперниками.

Список литературы

1 Шорец П. Г. Управление тренировочным процессом бегунов на выносливость. – Волгоград, 1983. – 136 с.

2 Штода Е. Г. Соревновательная деятельность бегунов на средние дистанции // Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний : материалы III межд. научно-практ. конф. – Курган : КГУ, 2016. – С.77-79.

3 Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 272 с.

4 Штода Е. Г. Опыт подготовки бегунов на средние дистанции в условиях Зауралья // Вестник Курганского гос. университета. – 2008. – №2. – С.41-43.

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ-СТУДЕНТОВ

Л.А. Беспалова

Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева

Структуру игровой деятельности в баскетболе нередко рассматривают как совокупность последовательных технико-тактических приемов и операций, объединенных в целостную систему результативных действий. Ученые при анализе игровой деятельности в качестве информативных показателей выделяют следующие: время, проведенное каждым игроком на площадке; количество подборов мяча у своего щита; количество подборов мяча у щита противника; количество бросков и попаданий с игры; количество штрафных бросков и попаданий; количество результативных передач; количество овладений мячом на защите; количество потерь мяча.

По мнению ряда авторов, перечисленные выше показатели составляют объективную информацию о структуре игровых действий молодых баскетболистов и, как правило, во многом определяют результат игры [4].

В нашем исследовании анализ игровой деятельности баскетболистов-студентов осуществлялся не только на основе ранее разработанных рекомендаций, но и на основе анализа видеозаписей игр. Комплекс изученных нами показателей игровой деятельности включал нижеперечисленные параметры (таблица 1).

Таблица 1 – Коэффициенты ранговой корреляции показателей игровой деятельности 17-18-летних баскетболистов

Характеристики игровой деятельности	P	t	P
Количество бросков, выполненных в 2-очковой зоне	0,467	4,69	<0,01
Количество бросков, выполненных в 3-очковой зоне	0,410	3,38	<0,05
Количество бросков с игры	0,527	5,85	<0,01
Точность бросков в 2-очковой зоне	0,504	5,21	<0,01
Точность бросков в 3-очковой зоне	0,338	1,76	>0,05
Точность бросков с игры	0,452	7,70	<0,01
Общее количество передач	0,435	3,70	<0,05
Количество голевых передач	0,412	3,38	<0,05
Количество перехватов	0,263	2,15	>0,05
Общее количество подборов мяча	0,409	3,38	<0,05
Количество подборов под своим щитом	0,340	1,62	>0,05
Количество подборов под чужим щитом	0,267	2,05	>0,05
Количество потерь мяча за игру	0,384	3,13	<0,05

Примечание. Значения коэффициента ранговой корреляции Спирмена (р) достоверны при значениях tрасч ≥2,447 при p< 0,05; для tрасч ≥3,707 p< 0,01.

Изучение параметров игровой деятельности показало, что для итога встречи имели значение такие игровые действия, как количество бросков с игры (р = 0,527). При этом результат игры зависел главным образом от количества (р = 0,467), а также точности 2-очковых (р = 0,504) бросков.

Меньшая взаимосвязь с итоговым результатом встречи выявлена с такими игровыми показателями, как общее количество и количество голевых передач (р = 0,435 и р = 0,412), количество 3-очковых (р = 0,410) бросков, а также общее количество подборов (р = 0,409) и потерь (р = 0,384) мяча.

При этом такие игровые действия, как количество перехватов, количество подборов под своим и чужим щитом, точность бросков в 3-очковой зоне, не являлись определяющими факторами, оказывающими значительное влияние на результативность игры [3].

Результаты исследований показали, что перспективная модель игровой деятельности выполняет роль ведущего фактора оптимального построения подготовки молодых спортсменов. При этом, анализ игровой деятельности как команды в целом, так и отдельных ее игроков в баскетболе позволяет выделить «сильные» и «слабые» стороны подготовленности игроков.

По результатам чемпионата мира 2010 года среди мужчин был проведен анализ соревновательной деятельности и игровых приемов по критерию ранговой корреляции Спирмена. Поскольку для высококвалифицированных баскетболистов одним из определяющих параметров игры выступает количество успешно завершенных атак, то элементы игры, увеличивающие или уменьшающие их число, могут прямо влиять на результат поединка. Изучение этих данных показало, что результативность, количество штрафных бросков (р = 0,732-0,757, р < 0,01, соответственно), как следствие персональных замечаний, подчеркивают активность действий нападающих и расширяют возможности атаки. В то же время потери мяча (р= -0,566, р < 0,05) резко сокращают количество результативных атак [2].

В нашем исследовании анализ полученных данных показал, что количество атак у студентов-баскетболистов в отдельных играх варьировалось от 82 до 118 при среднем значении этого показателя в пределах 95 атак за игру, результативность которых составляла в среднем 36-44%.

Вместе с тем у элитных мастеров количество атак составило в среднем 70-71 за игру, при этом 50-60% атак в разных играх завершались результативно.

Сравнение показателей атакующих действий, включающих быстрые прорывы, совершаемые в результате ошибок соперника, показывало, что у молодых баскетболистов из каждых 11-18 прорывов результативно завершались 47-69%, в то время как элитные мастера из каждых 7-8 прорывов успешно завершали в среднем 59-76%. Следовательно, по перечисленным компонентам атаки студенты несколько уступали опытным мастерам [1].

Таким образом, данные сравнительного анализа основных параметров и компонентов игр выявили заметное отставание баскетболистов-студентов в уровне физической и функциональной подготовленности от элитных игроков,

что, несомненно, оказало влияние на количественные и качественные параметры игровой деятельности.

Список литературы:
1 Елевич С. Н.,Пронин С. Научные технологии подготовки высококвалифицированных баскетболистов // Баскетбол. – № 7. – 2009. – С. 78-79.
2 Елевич С. Н. Управление состоянием соревновательной готовности высококвалифицированных баскетболистов в процессе многолетней спортивной подготовки : автореф. дис. … д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург, 2009. – 38 с.
3 Кретов Ю. А. Технология подготовки баскетболистов в условиях вуза : автореф. дис. … канд. пед. наук. – Хабаровск, 2010. – 24 с.
4 Леньшина М. В. Программирование нагрузок скоростно-силовой направленности в микроструктуре спортивной тренировки юных баскетболистов 13-14 лет : дис… канд. пед. наук. – Москва, 1999. – 111 с.

СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ПСКОВЕ

М.С. Степанова
Псковский государственный университет

В последние годы в нашей стране особенное внимание стало уделяться развитию физической культуры и спорта. Повышению интереса к данной теме во многом способствовали достижения российских спортсменов на последних международных соревнованиях. В то же время организация правительственной поддержки физической культуры как учебной дисциплины оставляет желать лучшего. К сожалению, работ по истории становления физической культуры как учебной дисциплины, да и вообще организации спортивных мероприятий на территории современной Псковской области практически нет. Здесь стоит отметить работу Д.А. Белюкова «История физической культуры и спорта Псковской губернии в конце XIX – начале XX в.», где автор подробно рассматривает становление физической культуры на примере псковских и великолукских учебных заведений. Этот труд являлся опорным исследованием при написании данной статьи.

В конце XIX – начале XX в. в России идет процесс бурного развития физкультурно-спортивного движения.

С 1889 г. гимнастика стала обязательным предметом в средних мужских учебных заведениях с целью содействовать физическому развитию и знакомить с азами воинской дисциплины.

Ведущее место в Псковской губернии занимала Псковская мужская гимназия. При директоре гимназии А.Г. Готлибе в начале XX века в шести классах стало обязательным преподавание гимнастики по сокольской системе. К 1914 г. в гимназии осуществлялся систематический курс гимнастики (по 3 часа в неделю). Кроме того, учащиеся занимались подвижными играми, легкой атлетикой, греблей, бегом на коньках и лыжах, а также изучали основы

военного строя. Обязательным был контроль врача за состоянием здоровья гимназистов. С началом Первой мировой войны в воспитании юношей стали больше внимания уделять военному строю, фехтованию, но гимнастика и подвижные игры остались в программе [2].

В 1890 г. гимнастика также стала рекомендоваться к преподаванию в кадетских корпусах. На нее отводилось 3,5-4,5 часа в неделю как на основную форму физической активности. Псковский кадетский корпус неизменно получал благодарности за хорошую физическую подготовку воспитанников. Три года подряд (1911-1913 гг.) псковичи завоевывали первый приз по гимнастике на общекадетских соревнованиях в Петербурге.

Уделялось внимание вопросам физического воспитания и в деятельности ряда других учебных заведений г. Пскова. В Псковском землемерном училище гимнастику стали преподавать еще с 1877 г., а преподавателей привлекали из Псковского Сергиевского реального училища, где в свою очередь занятия проводились под эгидой Псковского военно-спортивного комитета и сосредотачивались на военной подготовке [1].

Внимание стали уделять и физическому развитию будущих учителей. Так, в списке предметов, преподаваемых в Псковской мужской учительской семинарии и в Псковском учительском институте (открыт в 1909 г.), фигурировала гимнастика.

В женских учебных заведениях физическое воспитание не значилось в программах. Однако частные учебные заведения могли себе позволить оплачивать труд преподавателя гимнастики. Псковское частное женское учебное заведение 1-го разряда г-жи Мазинг включало в программу преподавания в 1877 году основные общеобразовательные предметы, музыку, танцы и гимнастику [3].

Преподавание гимнастики в уездных и земских школах значилось как второстепенный предмет вместе с пением, рукоделием и садоводством. В них в среднем на названные предметы (вместе) уходило по 5 часов в неделю.

Революционные потрясения и Гражданская война в России приостановили процесс развития спорта. Однако уже после войны правительством были введены обязательные занятия по физической культуре во всех типах учебных заведений.

В годы Великой Отечественной войны на оккупированной территории Пскова велись занятия в школах для начальных классов, а уроки гимнастики были платными. Кроме того, для удовлетворения потребности в рабочих руках немецкое командование создало ремесленные школы, где на гимнастику отводилось 2 часа в неделю.

После освобождения города долгое время были проблемы с обеспечением учебных заведений спортивными площадками, хотя занятия зачастую проводились в коридорах или на улице. Только к 1950-м гг., когда физическая культура стала ассоциироваться с достижением высоких спортивных результатов, в Пскове была открыта спортивная школа молодежи, которая смогла подготовить более сотни спортсменов-разрядников [4].

Становление физической культуры как учебной дисциплины в Пскове в целом соответствовало общероссийским тенденциям. К сожалению, доступной информации не так много, чтобы можно было говорить о полноценном исследовании. Данная проблема, безусловно, требует дальнейшего рассмотрения с привлечением неопубликованных архивных источников.

Список литературы:
1 Карпова Н. В. Псковский военно-спортивный комитет. – Псков. – 2009. – №30. – С. 54-61.
2 Маркова М. Т. Такие разные, разные лица… // Псков. – 2008. – №28. – С. 158-162.
3 Псковское женское учебное заведение 1-го разряда г-жи Мазинг / Частное женское учебное заведение 1-го разряда (с пансионом) в г. Пскове, содержимым г-жою Мазинг. – Псков : Типография Губернского правления, 1878. – 16 с.
4 Филимонов А. В. Поднятый из руин: Послевоенное восстановление и развитие Пскова (1944 – начало 1950-х гг.). – Псков, 2008. – 304 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

М.Е. Лобурева, Л.А. Беспалова
Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева

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 [1].

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 культурой [3; 4].

В результате педагогического эксперимента нами был выявлен исходный уровень результативности бросков у школьников 5 классов.

Определено, что среднее количество попаданий из десяти бросков у учащихся контрольной и экспериментальной группы статистически не отличаются: в экспериментальной группе среднее количество бросков с правой стороны составило 2,5, а в контрольной 2,9 при индивидуальном разбросе показателей в обеих группах от 1 до 5 попадания ($t=2,3$; $P>0,05$).

После обработки результатов первого обследования была внедрена методика управления процессом усвоения знаний и программы исправления ошибок при выполнении бросков от плеча с места. Использовались следующие методы: рассказ, показ и детальная отработка полной ориентировочной основы действий на уроках физической культуры с экспериментальной группой.

При проведении занятий в экспериментальной группе велась строгая этапность усложнения двигательного опыта. Своевременно осуществлялась работа над ошибками.

Анализ фактических данных, представленных в таблице 1, показал, что разные методики обучения оказали существенное изменение на показатели точности броска одной рукой от плеча как с левой стороны (t=6,5; P<0,001), так и с правой стороны (t=4,8; P<0,001).

Таблица 1 – Результаты бросков одной рукой от плеча в конце эксперимента у учащихся 5 классов

Статистические показатели	Бросок с правой стороны		Бросок с левой стороны	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
X	5	4	5,5	2,9
t	4,8		6,5	
P	<0,001		<0,001	

Анализ полученных результатов в экспериментальной группе и сравнение их с данными, полученными в контрольной группе при использовании общепринятой методики обучения, дают основание утверждать, что предложенная нами методика повысит эффективность обучения.

В результате эксперимента был выявлен ряд ошибок, влияющих на технику броска. Половина ошибок являлась результатом незнания техники, правил выполнения броска, дефектами обучения, неправильным держанием мяча (44%), отсутствием сопровождающего движения бросковой руки (70%).

Существенными ошибками при выполнении броска являлось резкое опускание небросковой руки вниз при броске, несопровождение мяча рукой (45%). После предложенных подводящих упражнений и тренажеров ошибка была устранена в экспериментальной группе полностью.

Также существенной ошибкой, снижающей процент попадания, явился бросок, выполняемый чисто в кольцо, без использования щита (65%). Экспериментальная методика положительно повлияла на технику обучения броску с использованием возникающих ошибок [2].

В экспериментальной группе методика обучения и средства, предложенные для их устранения, показали себя с положительной стороны, всесторонне влияя на стороны обучения. Процентное соотношение ошибок снизилось с 28-65% до 26-52 %, в контрольной группе – 12-64% при конечном тестировании. В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и устранение причин возникновения в значительной мере обусловливают эффективность процесса технического совершенствования.

К концу эксперимента качество владения техникой броска одной рукой от плеча с места в экспериментальной группе оказалось выше, чем в контрольной группе. Испытуемые экспериментальной группы превзошли испытуемых контрольной группы по всем показателям.

При проведении уроков физической культуры по баскетболу рекомендуем применять разработанную нами методику обучения, также регулярно проводить обследования с целью выявления ошибок в технике выполнения технических приемов. Особо необходимо обратить внимание на выполнение бросков, так как броски являются одним из главных технических приемов баскетбола, и имеют сложную структуру. Для повышения эффективности процесса обучения, эффективными оказались средства, используемые нами в педагогическом эксперименте. Мы считаем, что в школьную программу по баскетболу не следует вводить много разновидностей бросков. Это позволит к 11 классу сформировать стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения.

Список литературы
1 Белов С. В. Баскетбол. Броски по кольцу // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 17-18.
2 Вольф Дж. Девять способов повысить результативность бросков, не меняя их структуры // Баскетбол. – 2012. – № 11. – С. 85-87.
3 Железняк Ю. Д. Спортивные игры : учебник для ин-тов физ. культуры. – Москва : Академия, 2008. – 501 с.
4 Нестеровский Д. И., Железняк Ю. Д. На уроках баскетбола // Физическая культура в школе. – 1991. – № 2. – С. 27–30.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Д.А. Устюгова
Курганский государственный университет

В настоящее время характерными чертами современного спорта являются значительное его омоложение и неуклонный рост спортивных достижений [1].

Данная тема выбрана и разработана не случайно, поскольку двигательно-координационные способности являются принципиально важными в художественной гимнастике, а именно без развития и 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 [3].

Координация движения является первоосновой, фундаментом любой физической деятельности, связанной не только с художественной гимнастикой, но и вообще для общей жизнедеятельности человека. Задача тренера – изобрести универсальный комплекс определённых упражнений специфической направленности, способных развить у занимающихся координацию движения и поставить это качество на принципиально новый уровень [2].

Цель работы – оценить двигательно-координационные способности у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

В связи с этим были поставлены следующие задачи:

1 Определить исходные показатели двигательно-координационных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

2 Разработать и апробировать комплекс специальных упражнений для развития двигательно-координационных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

3 Оценить эффективность применения разработанного комплекса специальных общеразвивающих упражнений для развития двигательно-координационных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Исследование проводилось на базе Спортивной школы олимпийского резерва №2. В исследовании приняли участие девочки двух групп (контрольная и экспериментальная) начальной подготовки 1 года обучения (по 15 человек).

Благодаря результатам тестов мы выявили, что показатели развития двигательно-координационных способностей у юных гимнасток обеих групп на начальном этапе находились на низком уровне развития и достоверных различий в показателях двигательно-координационных способностях не имели.

У девочек экспериментальной группы в программу тренировок входили такие координационные комплексы, как упражнения для развития равновесия, упражнения на согласование движений разными частями тела, упражнения в необычных исходных положениях, упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам пространства и времени, упражнения на быстроту реакции – подвижные игры.

Для того чтобы выявить эффективность применяемого нами комплекса специальных упражнений, направленного на повышение двигательно-координационных способностей, было проведено текущее и итоговое тестирование.

На заключительном этапе между гимнастками экспериментальной и контрольной групп были выявлены достоверные различия по двигательным тестам: «отбивы мяча под ногами» (прирост составил, соответственно, 28% в экспериментальной группе и 12% в контрольной ($p<0,05$)), «балансирование обруча на ладони» (прирост составил, соответственно, 59% и 21% ($p<0,05$)). В тесте «Попадание мяча в цель правой рукой» прирост составил, соответственно, 100% и 69% ($p<0,05$). В тесте «Попадание мяча в цель левой рукой» прирост составил, соответственно, 74% и 23% ($p<0,05$). В тесте «Координационный комплекс» прирост составил, соответственно, 63% и 62%. В тесте «Ножницы и заноски» прирост составил, соответственно, 56% и 34%. В тесте «Определение точности восприятия коротких промежутков времени» прирост составил, соответственно, 2% и 15%. В тесте «Цапля» прирост составил, соответственно, 74% и 27% ($p<0,05$). И в тесте «Точность восприятия пространства» прирост составил, соответственно, 14% и 7% ($p<0,05$).

Предложенный комплекс специальных общеразвивающих упражнений

оказал положительное влияние на развитие двигательно-координационных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Список литературы
1 Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2003. – 120 с.
2 Лебедев В. М., Якуш Е. М. Координационные основы спортивной техники. ANALYTIK-BOOK.-2004 : материалы конференции кафедры теории и методики физического воспитании и спорта. БГУФК по итогам НИР 2003 года (Минск, 24-26 февраля 2004 года). – Минск, 2004. – С.3-5.
3 Майорова Л. Т., Лопина Н. Г. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет. – Красноярск, 2006. – 134 с.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА

М.Е. Лобурева, Л.А. Беспалова
Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева

Употребление термина «атлетическая подготовка», а не физическая, на наш взгляд, является абсолютно оправданным. Ведь физическая подготовка подразумевает дифференцирование на традиционные ОФП и СФП, что сегодня представляется весьма спорным как с точки зрения теоретических разработок, так и сточки зрения практического опыта. Бесспорно, современный баскетболист – это в полном смысле настоящий атлет.

Роль атлетизма в баскетболе в последнее время значительно выросла, и он зачастую является решающим фактором дальнейшего прогресса при переходе спортсмена во взрослый баскетбол. Только многолетняя и постоянная работа над атлетизмом приносит результат [1].

Современный баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей, скоростно-силовых качеств и выносливости.

Установлено, что атлетические качества в одном возрасте ускоряют свое развитие, а в другом – замедляют его. Для развития каждого из атлетических качеств существует свой благоприятный для этого возраст. Этапы ускоренного роста называют критическими, чувствительными, или сенсетивными.

Атлетическая подготовка баскетболистов основывается на принципах всесторонности, интенсификации тренировочных средств и индивидуализации тренировочных воздействий. Эти принципы имеют свою специфику по отношению к баскетболу [4].

Первый принцип ограничен по методологии реализации и имеет место в процессе реализации программы «подтягивания слабых звеньев», что мало специфично для высшего мастерства и в основном применяется на базовых этапах подготовительного периода [3].

Второй принцип предусматривает максимальное использование средств атлетической подготовки, соответствующей специфике деятельности баскетболиста. Третий – оптимальное соотношение средств атлетической подготовки со средствами других видов подготовки, оптимальное распределение средств на различных этапах годового цикла, оптимальное соотношение объема и интенсивности средств атлетической подготовки. По отношению к данной подсистеме принцип вариативности предполагает целесообразное сочетание и варьирование объемов скоростной, силовой, скоростно-силовой и функциональной сферы.

В процессе спортивной подготовки важно также принимать во внимание значительную вариабельность характеристик атлетического развития в пределах одного календарного возраста. У баскетболистов одного и того же календарного возраста имеют место заметные различия в размерах тела, пропорциях, степени полового становления и др. Это обусловливает соответствующие биомеханические и функциональные особенности двигательной деятельности занимающихся. В.М. Корягин выявил эффективность дифференцированного обучения баскетболистов разного уровня физического развития в пределах одного календарного возраста [2].

На этапе начальной подготовки нужно строго дозировать нагрузку, а также придерживаться принципа «от простого к сложному». Исходя из дидактического принципа систематичности, для успешного воспитания атлетических качеств должны быть обеспечены достаточное количество и регулярность занятий, а также all purpose drills, что означает многоцелевые упражнения. Если это не соблюдается, то уровень подготовленности спортсменов снижается. Особенно строгую постепенность надо отслеживать в подготовке детей к соревнованиям, предъявляющим более значительные требования к организму, чем обычные тренировочные занятия. Формирование двигательных навыков и развитие функциональных возможностей детского организма не всегда происходит параллельно. Двигательные навыки в не сложных по технике видах спорта формируются быстрее, чем возрастают функциональные возможности, подготовленность организма к соответствующим физическим напряжениям. Поэтому не следует поспешно решать вопрос о допуске детей к соревнованиям.

Учет возрастных особенностей баскетболистов раскрывает огромные возможности для улучшения процесса атлетического воспитания и спортивной подготовки, например, как методом использования действенных средств возможно преднамеренно влиять на составление организма ребят и молодых людей. Основная масса специалистов считают, что рациональная методика занятий на этапе начальной подготовки во многом обусловливает последующие удачи в спорте.

Список литературы

1 Волков И. П. Основы теории и методики спортивной тренировки : учеб. пособие. – Москва : Тесей, 2011. – 168 с.

2 Корягин В. М. факторная структура технической и физической подготовленности спортсменов высокой квалификации в многолетнем цикле тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №3. – С. 12-15.
4 Портнов Ю. М. Баскетбол : учебник / под ред. Ю. М. Портнова. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 476 с.
5 Фомин Н. А. Физиология человека : уч. пособие. – Москва : Просвещение, 2001. – 352 с.

АНАЛИЗ ИНФОРМИРОВАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ ГОРОДА КУРГАНА О ПРОБЛЕМАХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАПРЕЩЕННЫХ СУБСТАНЦИЙ И МЕТОДОВ В СПОРТЕ

Т.М. Булычева, А.В. Грязных
Курганский государственный университет

Актуальностью научного исследования, результаты которого представлены в статье, является обострение ситуации, связанной с употреблением допинга в спорте В связи с этим есть необходимость проведения профилактической работы с юными спортсменами, которые, как показала практика, недостаточно осведомлены о том, какие негативные последствия для жизни, здоровья и спортивной карьеры приносит употребление запрещенных препаратов.

Целью исследования является выявление уровня осведомленности в области антидопинговой профилактики среди обучающихся спортсменов города Кургана, занимающихся различными видами спорта. Оценка проводилась на основе выявления отношения спортсменов 13-22 лет к такому негативному социальному явлению, как употребление допинга.

В исследовании приняли участие 100 человек, 36 из которых – девушки, 64 – юноши, занимающиеся различными видами спорта. Они ответили на вопросы, которые касались отношения спортсменов к допингу и его употреблению. Результаты исследования свидетельствуют об отсутствии систематической профилактики антидопинговой работы среди юных спортсменов города Кургана.

Существует много причин, в силу которых проблема допинга требует к себе повышенного внимания. Обозначим важнейшие из них:

1 Подрыв идеалов честной борьбы, что ставит под угрозу спорт как таковой.

2 Угроза для здоровья занимающихся.

3 Дискредитация спорта в глазах общественного мнения.

4 Ухудшение имиджа страны на международной арене.

5 Связь допинга и наркомании.

6 Выход проблемы допинга за пределы спорта [4].

Цель исследования: выявление особенностей отношения спортсменов к употреблению допингов, контролю за использованием запрещенных веществ в спорте.

Результаты исследования показали, что тема антидопинга интересна 94 опрошенным из 100. Но если бы присутствующие не были спортсменами, и им довелось бы поприсутствовать на лекции данной темы, то из 100 опрошенных интересна была бы информация для 72 человек, а 28 человек не проявили бы интерес.

Что касается борьбы с допингом в России, 42 человека считают, что она осуществляется в полной мере, 48 человек ответили, что не осуществляется, и 10 человек считают, что борьба осуществляется, но не полноценно.

О том, можно ли полностью скрыть применение допинга, 83 человека считают, что это невозможно, 13 человек считают, что допинг в организме скрыть можно, 4 человека затруднились ответить на поставленный вопрос.

Что касательно запрещенных веществ в спорте, опрос показал, что практически каждый знает о мельдонии, веществе, которое нормализует энергетический метаболизм клеток, подвергшихся гипоксии или ишемии, поддерживает энергетический метаболизм сердца и других органов [2].

Из 100 опрошенных на вопрос, что такое допинг-контроль, правильно ответили 34 человека, частично верно 49, все остальные ответили не верно.

Был определен ряд критических моментов наибольшего риска, когда следует предпринимать особые усилия по проведению антидопингового обучения спортсменов. К таким моментам относятся восстановление после травмы, перевод в другой клуб или среду, квалификация (попадание в спорт высоких достижений, в элиту), недавнее поражение. Антидопинговое образование должно идти непрерывно и не ограничиваться этими периодами. Именно данные моменты сопряжены с высоким риском. В более широком плане крайне важно предоставлять антидопинговое обучение молодым спортсменам до их попадания в категорию «элиты спорта» [5].

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что в вопросах отношения к допингам сложилась в целом противоречивая картина: ошибочно спортсмены считают, что допинг скрыть возможно. И из-за такого убеждения велика вероятность однажды оказаться в числе употреблявших его. Необходимо как можно быстрее включаться в процесс формирования знаний о системе антидопинга, так как на сегодняшний день данная тема является актуальной среди молодежи и противоречит идеологическим взглядам спорта.

Список литературы

1 Грецов А. Г. Психолого-педагогические основы разработки и реализации антидопинговых обучающих программ для подростков и молодежи. – Санкт-Петербург, 2013. – 32 с
2 Википедия – свободная энциклопедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Мельдоний.
3 Комментарий к запрещенному списку всемирного антидопингового агества : учебно-методическое пособие для медицинского персонала спортивных сборных команд Российской Федерации / под ред. проф. В.В. Уйба. – Москва : ФМБА России, 2016. – 172 с.
4 Грецов А. Г. За спорт без допинга. Вопросы и ответы : научно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Санкт-Петербург, 2013. – 58 с.
5 Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие. – FISU.– 2015. –113 с.

6 Инновационные технологии в системе спортивной подготовки : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 11-12 октября 2017 г. – Санкт-Петербург, 2017. – 160 с.

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БАСКЕТБОЛИСТОВ

М.Е. Лобурева, Л.А. Беспалова
Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева

Развитие спорта определяется характером противоречий между отдельными его элементами. В баскетболе это проявляется в постоянном поиске эффективных средств нападения и защиты, в требованиях к спортсмену, который должен быть одновременно и высоким, и сильным, и гибким, и быстрым, и выносливым, в противоречии между необходимостью развивать мышечную силу и одновременно тонкие нервно-мышечные координации и т. п.

Разработка функционирования баскетбольных команд подразумевает увеличенные запросы к построению тренировочного процесса. В особенности довольно многообещающим направлением считается составление учебно-тренировочных блоков, позволяющих программировать тренировочную работу и акцентированно влиять на отдельные стороны подготовленности баскетболистов. В подготовке баскетболистов на различных этапах используются различные нагрузки. Перед тренерами всегда стоит вопрос, как правильно спланировать эти нагрузки. Это один из важнейших аспектов управления подготовкой баскетболистов.

О воздействии нагрузок на организм спортсменов принято судить по ряду педагогических и психофизических показателей, простота и доступность которых не всегда достаточна. Чаще всего в качестве такого показателя используется ЧСС (частота сердечных сокращений). Многие авторы делали попытку определения интенсивности тренировочных нагрузок с помощью систематизации специальных упражнений на основе учета ЧСС при выполнении [1].

В настоящее время интенсивность соревновательной деятельности значительно возрастает, и есть необходимость проведения дальнейших исследований по изучению характера выполняемых ими нагрузок, тем более что появилась возможность регистрации показателей ЧСС одновременно у всех игроков.

Одним из приоритетных путей совершенствования учебно-тренировочного процесса баскетболистов является разработка технологии оперативного и перспективного планирования тренировочных нагрузок на основе изучения срочных адаптационных эффектов, вызываемых тренировочными нагрузками различной направленности.

Оптимизация учебно-тренировочного процесса предполагает выбор необходимых тренировочных средств и их рациональной структурной организации. Основными факторами, определяющими содержание процесса многолетней подготовки баскетболистов, являются закономерности возрастного развития.

Структурное соотношение компонентов тренировочных нагрузок конкретного занятия обусловлено педагогическими задачами и характером срочных тренировочных эффектов.

Игра в баскетбол требует хорошей физической кондиции. Она дает спортсмену преимущество над соперником, а команде, соответственно, лучшие шансы на победу. Игроки будут способны максимально эффективно действовать на протяжении всей игры. Игроки с недостаточной физической кондицией быстрее устают [2].

Возрастные особенности младших школьников требуют очень внимательного индивидуального подхода к ним. У детей этого возраста более низкий уровень развития наиболее важных психофизиологических функций, чем у подростков. Необходимо отметить, что функциональные возможности юного спортсмена определяются прежде всего состоянием его здоровья и индивидуальными особенностями, которые в значительной степени связаны со спортивным отбором и характером тренировочной работы. Под влиянием тренировки у юных игроков формируются определенные типы энергетического обмена и адаптации функций организма, что находит свое проявление в особенностях приспособительных реакций на различные виды нагрузок.

На основании исследования влияния тренировочных нагрузок, различающихся по своим параметрам и направленным на развитие физических качеств, на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства баскетболистов, можно выявить следующие закономерности:

1 По мере увеличения объема тренировочной нагрузки, а также длительности серии упражнений усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы, что в конечном счете приводит к снижению ее выносливости.

2 Тренировочные нагрузки, направленные на развитие общей выносливости, независимо от их величины, вызывают снижение уровня функционального состояния скоростных и скоростно-силовых качеств, одновременно ухудшая координационные характеристики движений. Наиболее допустимой тренировочной нагрузкой, развивающей у юных спортсменов общую выносливость, является бег на 2000 м.

3 Критериями, определяющими степень адекватности тренировочных нагрузок функциональному состоянию организма, можно считать показатели коэффициента выносливости – для сердечно-сосудистой системы; результат прыжка в длину с места – для оценки состояния нервно-мышечного аппарата; способность к дифференцировке усилия – для оценки координации движений.

Из этого следует, что структура тренировочных нагрузок, обусловленная необходимым соотношением и вариативностью ее компонентов, в значительной степени определяет как объем и направленность нагрузки, так и ее допустимость к применению. Содержание же нагрузки в большей мере обусловливает ее специализированность. Тренировочные нагрузки с оптимально сбалансированными компонентами вызывают наиболее адекватные приспособительные реакции и оказывают более мягкое воздействие на функциональное

состояние организма. Такие нагрузки в полной мере способствуют более эффективному управлению подготовкой баскетболистов, прежде всего на уровне микроструктуры.

Список литературы
1 Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно–соревновательным процессом в спортивных играх : учеб. пособие. – Москва : Физкультура и спорт, 2009. – 208 с.
2 Яхонтов Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов : учеб. пособие. – Санкт-Петербург : Олимп, 2008. – 134 с.

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОЙ УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВЬЕ У ПОДРОСТКОВ

О.В. Петрова
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шараборина»

Формирование ценностей у подростков является необходимым условием функционирования общества. Актуальность темы данной работы определяется, прежде всего, практическим смыслом исследования предмета и задач. По своей сути проблема ценностей и ценностных ориентаций прямо или опосредованно проецируется в плоскость повседневной жизни людей, сферу культуры, воспитания и образования, науки и искусства, религии и политики, спорта и профессионального развития личности, учебной деятельности обучающихся, самоопределения жизненной стратегии и других самых разнообразных областей жизнедеятельности человека.

В условиях кризиса ценностей и ценностных ориентаций изучение их приобретает особое значение.

Школьная пора – важнейший период поиска смысла и обретения ценностей жизни, профессионального пути, самоопределения ближайших выборов и отдаленных жизненных стратегий, когда подростки, опираясь на признанные социальные и собственные ценностные представления, свое восприятие окружающей реальности, ценностные ориентиры, самосознание и волю, строят свои жизненные планы, определяют уровень притязаний в своих жизненных целях.

Необходимость и смысл изучения представлений подростков о ценностях жизни будут лучше видны и поняты, если иметь в виду, что в отечественной литературе Л.М. Архангельским, В.В. Водзянской, А.И. Донцовым, А.В. Кирьяковой, Д.А. Леонтьевым и другими авторами, несмотря на определенные подходы и различия, понятие «ценность» принимается как субъективная значимость вещей и явлений окружающего мира, различных видов человеческой деятельности, других людей [1; 4]. Ценность несет в себе эмоционально-смысловое наполнение. Ценности как субъективные значения императивно иници-

ируют и интенцируют соответствующую направленность и энергию личности, ее психофизический ресурс, волевой потенциал, несут определенный побудительный импульс [2; 3].

Цель исследования – выявить представления о ценностях жизни современных подростков.

Задача – определить ранговые и сравнительные значения ценностей жизни у подростков.

Для решения поставленных задач использовался разработанный, проверенный на надежность и валидность метод «двойного» ранжирования профессора А.П. Поварницына (с его опытно составленным перечнем ценностей жизни) [5].

Исследование проводилось в 2015-2017 гг. с обучающимися 7-9 классов Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 53» г. Кургана.

Полученные материалы показывают, что у подростков в ранговом ряду ценностей жизни на первом месте семья (у 78% в числе самых главных, у 12% – очень важных, у 10% – менее важных). Неожиданно у опрашиваемых на втором месте оказалось высшее образование. На третье место по значимости респонденты поставили здоровье. В первой трети рангового ряда у школьников оказались также любящий человек, материальная обеспеченность, успехи и достижения в работе, карьера, а также друзья. Только на девятом месте оказались дети. Особо отметим, что спорт у опрашиваемых оказался на предпоследнем месте. Существенно выше у подростков ценятся личная свобода и независимость (6-е место) и честь и достоинство (7-е место).

Заключение. Полученные материалы подтверждают наши представления о том, что у современных подростков в характеристиках ценностей жизни есть особенности, которые указывают на необходимость существенных дополнений к формированию у школьников их ценностных жизненных ориентаций, в частности, в сфере физической культуры.

В этой связи научное обоснование систем сохранения здоровья применительно к образовательному процессу, разработка специально ориентированных программ и курсов, подготовка квалифицированных кадров для проведения оздоровительно-профилактической работы позволят существенно повысить уровень здоровья и, в тесной взаимосвязи, мотивации на здоровье обучающихся общеобразовательной школы при сохранении устойчивых показателей успеваемости в целом. В рамках данного направления авторским коллективом учителей Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 53» г. Кургана разработана экспериментальная программа для обучающихся общеобразовательных школ «Будь здоров!», задачами которой являются формирование позитивного отношения участников программы к своей личности, своему психосоматическому и социальному здоровью; формирование навыков ответственного поведения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Список литературы
1 Архангельский Л. М. Ценностные ориентации и нравственное развитие личности. – Москва : Знание, 2007. – 64 с.
2 Донцов А. И. О ценностных отношениях личности. – Москва : Изд-во МГУ,1999. – 126 с.
3 Кирьякова А. В. Теория ориентация личности в мире ценностей : монография. – Оренбург, 1996. – 188 с.
4 Леонтьев Д. А. Методика изучения ценностных ориентации. – Москва, 1992. –17 с.
5 Штода Л. З., Петрова О. В. Формирование ценностных ориентаций на физическое самосовершенствование у юных спортсменов // Потребность и мотивация интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Казань : Изд-во Камского гос. ин-та физической культуры, 2004. – Т. II. – С. 94-95.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА В ПРОЦЕССЕ УПРАВЛЕНИЯ КОМАНДОЙ В БАСКЕТБОЛЕ

М.Е. Лобурева
Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева
Ю.П. Кузьмина
ГУ ДОД СДЮСШ отделение баскетбола, г. Саранск

В конце прошлого века стало очевидным, что экстенсивный путь оптимизации спортивной подготовки путем увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, привлечения к знаниям спорта огромного числа детей и отбора наиболее одаренных из них, равно как и подход к оптимизации системы спортивной тренировки путем повышенного внимания в основном к содержательно-методическим проблемам, не отвечает реалиям современного спорта. Так стало ясно, что механическое наращивание тренировочных нагрузок требует критического отношения, поскольку во многих видах спорта они уже приблизились к границам биологических и социальных норм. Понимание этого делает очевидной необходимостью поиска иных путей рационализации и повышения эффективности процессов спортивной подготовки. И, как нам представляется, наиболее перспективен путь изыскания внутренних резервов тренировочного процесса, в первую очередь, повышения профессиональной деятельности тренера в процессе управления командой. Перспективен он потому, что тренер – одна из важнейших фигур всей социальной структуры в спорте, и именно он в значительной степени определяет эффективность и результативность спортивной деятельности [1].

Сегодня даже без специальных исследований можно констатировать: и в резервном, и в большом спорте для большинства тренеров педагогический процесс сводится к управлению спортивной подготовкой. В этой области достигнуты определенные успехи, связанные с развитием теории и методики спортивной тренировки, но в то же время практически игнорируется проблема

личностного – в социальном и социокультурном аспектах – смысла тренировочного процесса как для спортсмена, так и для тренера. Иными словами, во многом в тени остаются весьма важные в институциональном плане организационные, общепедагогические, социальные, социально-педагогические, психологические и другие аспекты спортивной деятельности. Как раз такие исследования настоятельно необходимы для разработки и соотнесения реального положения дел и «идеального» состояния, соответствующего не только социальным реалиям института спорта, но и особенно перспективам и тенденциям его развития. Только такой «идеальный портрет» спортивного педагога может дать представление об адекватных современности профессионально важных качествах тренера [2].

Важным действующим лицом является тренер. Уровнем его подготовленности в основном и определяется феномен прогрессирования достижений в спорте. Тренерская работа – это не игра, которую наставник может затеять, чтобы удовлетворить свое тщеславие.

Одна из наиболее общих и распространенных проблем связана с тем, что тренеры, работающие с молодыми игроками, стараются во многом копировать работу своих коллег из взрослых профессиональных команд. Лучший тренер не тот, кто слепо подражает именитым наставникам, а тот, кто работает творчески, учитывая особенности своей команды, тот, кто тренирует молодых игроков, не должен забывать, что профессия тренера – это огромная ответственность.

Профессиональные функции тренера многообразны, отсюда и сложность изучения проблемы формирования его профессиональной компетентности. Требования к знаниям и умениям тренеров должны пересматриваться с учетом изменений потребностей общества. Это обстоятельство требует перевода процесса подготовки специалистов на более высокий уровень. Неудивительно, что множество содержательных характеристик уровня успешности и масштаба практической педагогической деятельности стало оформляться в особое понятие компетентности тренера – интегральную характеристику его профессионализма.

Творческий характер профессиональной деятельности предполагает наличие творческой индивидуальности тренера. Вместе с тем существует противоречие между массовым характером указанной профессии и потребностями спорта в одаренных, творчески работающих тренерах, между массово-репродуктивным характером современного физкультурного образования, спортивной тренировки и необходимостью индивидуально-творческого подхода, обеспечивающего выявление и развитие у будущего тренера творческой индивидуальности.

Перечисленные факторы актуализируют проблему рассмотрения основ деятельности спортивного тренера в процессе подготовки спортсменов.

Тренер должен постоянно помнить, что он является лидером, а не просто человеком, наделенным властью. Игроки вправе рассчитывать на его советы по любым жизненным проблемам, а не только относительно правильных действий на баскетбольной площадке.

По времени общения и по влиянию на молодых игроков тренеры занимают вторую строчку сразу же вслед за родителями. Поэтому ответственность за воспитание молодых игроков является не только долгом, но и обязанностью тренера. Конечно, тренер должен знать игру и знать своих игроков, чтобы быть успешным лидером. Но он должен также брать на себя ответственность [3].

Анализ общей ситуации в системе спорта и наши собственные исследования приводят к заключению, что современные установки тренеров и их готовность к решению социально-педагогических проблем современного спорта далеко не оптимальны. Это требует специального внимания к ним в системе высшего физкультурного образования.

Список литературы

1 Баскетбол : учеб. пособие / под ред. Д. И. Нестеровского. – Москва : Академия, 2012. – 336 с.

2 Елевич С. Н., Лосин Б. Н., Штейнбок А. И., Яхонтов Е. Р. Особенности подготовки квалифицированных специалистов в системе высшей школы тренеров по баскетболу // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8. – С. 31-34.

3 Киселев Ю. А. О негативной стороне речевых воздействий тренера на соревнующегося спортсмена. Психологические вопросы спортивной тренировки : учеб. пособие. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 138 с.

ЗАНЯТИЯ СЕКЦИИ «ЧИР СПОРТ» КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Е.А. Дворянцева

МБДОУ г. Кургана «Центр развития ребенка – детский сад № 39 "Росинка"»

Концепция федеральных государственных образовательных стандартов предусматривает создание условий для повышения качества дошкольного образования, сохранения и укрепления здоровья воспитанников, которое выступает основой жизнедеятельности человека. Согласно современным представлениям, цель образования – всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей и склонностей. Задачами по физическому развитию детей являются:

– сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

– формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития физических, эстетических качеств.

Решение этих задач происходит в непосредственно организованной образовательной деятельности, секционной работе через интеграцию образовательных областей с применением разнообразных технологий. Одна их таких технологий – это «Чир спорт».

Объект исследования – группа детей старшего дошкольного возраста, занимающиеся в секции «Чир спорт».

Предмет исследования: влияние «Чир спорта»на развитие физических качеств дошкольников.

Вся работа была поделена на этапы:

1 этап – диагностический (сентябрь 2016 г.). Вначале были продиагностированы физические качества детей старшей группы – гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость.

2 этап – основной (октябрь 2016 г. – февраль 2018 г.). Разработана программа, учитывающая данные диагностического этапа по освоению элементов «Чир спорта»; проведена секционная работа.

3 этап – заключительный (март 2018 г.). Подведение итогов.

Цель секции «Чир спорт» – укрепление здоровья, содействие физическому и психическому развитию детей. В своей работе мы руководствуемся принципами доступности, постепенности, систематичности, наглядности, индивидуализации. Также применяем методы слухового восприятия (описание, объяснение, подсчет), зрительного восприятия (показ физических упражнений, демонстрация наглядных пособий), двигательного восприятия (разучивание по частям, игровой метод). Занятия секции состоят из теоретической и практической частей, причем большее время занимает практическая часть, в процессе которой в основном и происходит освоение программного материала. Каждое занятие является звеном системы занятии, связанных в логическую последовательность. Сначала на занятиях секции знакомим детей с базовыми движениями рук, прыжками, стантами, элементами акробатики. Затем на их основе придумываются чир-дансы.

Базовые движения рук состоят из положения кистей рук и локтевого сустава. Дети знакомятся с такими движениями, как «Клинок», «Вёдра», «Свечи», «Рамка», «Кинжалы». Движения рук должны быть четкими и резкими.

Прыжки – важная и неотъемлемая часть программы в чир спорте. Помимо незабываемых впечатлений они показывают уровень гибкости, мышечной силы, точности и мастерства при исполнении. Сложные названия прыжков для малышей мы назвали более простыми: «Звездочка», «Группировка». Всю технику выполнения прыжков мы разбираем детально в медленном темпе – важны и положения рук, ног, туловища. Затем постепенно ускоряем темп.

Станты – поддержки, которые выполняются командой от 2 до 5 человек. Они служат для достижения высоты при смене уровней в программе. В программах мы используем следующие уровни: положение на коленях (сидя на пятках), положение на коленях или стоя на одном колене, положение стоя, низкие станты (1,5 человеческих роста).

Элементы акробатики – выполняются всей командой или несколькими наиболее подготовленными детьми. Мы используем самые простые элементы: «Ласточка», «Корзиночка», «Колесо», «Затяжка».

Двигательные нагрузки распределяем с учетом особенностей детей старшего дошкольного возраста и степени сложности.

Работа секции рассчитана на 2 года: занятия проводятся 1 раз в 2 неде-

ли – время проведения 25-30 минут, в месяц – 2 занятия, количество детей – 10-12 человек, возраст 5-7 лет.

Продиагностировав физические качества дошкольников на заключительном этапе исследования, можно сделать вывод, что занятия «Чир спортом» благоприятно влияют на физическое развитие детей. Прирост показателей составил 35%.

Результаты работы секции «Чир спорт»:

- понижается заболеваемость воспитанников;
- развиваются физические качества дошкольников посредством выполнения упражнений с помпонами и без них;
- повышается уровень физической подготовленности (наблюдается прирост показателей развития физических качеств);
- разнообразные увлекательные занятия с детьми обеспечивают их двигательную активность, способствуют их эмоциональному подъему.

Список литературы

1 Правила соревнований по черлидингу для возрастной категории «Младшие дети». Общероссийская общественная организация ФЕДЕРАЦИЯ ЧЕРЛИДИНГА РОССИИ. Москва, 2014.

РОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТОЧНОСТНЫХ ДВИЖЕНИЙ

М.Е. Лобурева, Л.А. Беспалова

Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева

Изучение двигательной деятельности организма является решающим фактором при реализации навыков в баскетболе, имеющих широкий выход в практику как в плане методических рекомендаций по совершенствованию спортивного мастерства, так и для тестирования функциональной готовности спортсменов [1].

Любое движение абсолютно точно повторить трудно и даже невозможно, потому что различные помехи вызывают отклонения в движении. Наиболее сильным возмущающим фактором является утомление. Под его влиянием снижается точность выполнения движений, быстрее расстраиваются сложные навыки. Утомление снижает устойчивость двигательного навыка. О степени утомляемости всего организма можно судить по изменению функционального состояния кинестетического и зрительного анализаторов.

Многими авторами было установлено, что физические упражнения в большинстве случаев сопровождаются снижением точности мышечного чувства. Поэтому наиболее благоприятным моментом для усвоения высококоординированных технических приемов в баскетболе считают конец подготовительной части тренировки.

Для определения функционального состояния организма спортсменов ряд авторов использовали динамику частоты сердечных сокращений (ЧСС). Они считают, как и некоторые другие специалисты, что частота сердечных сокращений является важным показателем функционального состояния кровообращения, может быть одним из критериев интенсивности выполняемой работы и одновременно дает срочную информацию о состоянии тренированности [3].

Ряд авторов, проводя исследования над баскетболистами различной квалификации, пришли к выводу, что в практике можно пользоваться определением частоты пульса, что достаточно отражает изменения основных вегетативных функций.

У баскетболистов воздействие возрастающей нагрузки всегда выражается в повышении ЧСС, поэтому изменение ЧСС является очень информативным показателем для дозирования нагрузки.

Анализ динамики частоты сердечных сокращений при совершенствовании штрафных бросков в тренировке и в игровых ситуациях, предшествующих выполнению штрафных бросков, биотелеметрическим методом, показал, что условия выполнения штрафных бросков в тренировке неадекватны условиям их выполнения в игре, то, в конечном счете, влияет на результативность соревновательного выполнения.

Физиологический тремор является надежным показателем оценки функционального состояния центральной нервной системы спортсмена и координации движения [2].

Исследуя изменения физиологического тремора под влиянием нагрузок, многие авторы пришли к выводу, что частота тремора увеличивается, а амплитуда уменьшается.

При изучении изменения тремора рук и взаимодействие моторного и зрительного анализаторов в процессе рабочего дня обнаружилось, что он увеличивается как по частоте, так и по амплитуде. Сильный звуковой раздражитель вызывает увеличение частоты и амплитуды тремора, а легкая музыка вызывает их уменьшение.

Регистрируя тремор у 28 баскетболистов (14 квалифицированных и 14 новичков) во время тренировочной игры, мы выявили, что у новичков частота и амплитуда тремора сильно повышается, а у квалифицированных баскетболистов не было замечено резких сдвигов. Объясняется это тем, что новички при утомлении не в состоянии поддерживать стабильность своих двигательных навыков долгое время, а квалифицированные баскетболисты, обладая большей лабильностью и высокой степенью координации, сохраняли эффективность выполнения приемов [2].

В педагогической литературе отражены основные методические приемы развития точности движения бросков мяча при обучении в баскетболе. Для спортсменов же высокого класса рекомендуется, главным образом, повторное выполнение бросковых движений в нормальных или усложненных условиях. Однако закономерности, по которым протекает совершенствование меткости

бросков, в данном случае не изучены, а именно: неизвестны характер изменений временных компонентов, качественные и количественные взаимосвязи между ними и результативностью. Выявить эти закономерности можно только на большом статистическом материале при высокоточной инструментальной регистрации временных отрезков движений.

В методической литературе по совершенствованию меткости бросков мяча в кольцо весьма мало используют физиологические критерии оптимизации тренировочного процесса.

Это объясняется отсутствием фундаментальных исследований такого плана, основывающихся на статистически представленном качественном и количественном анализе зависимости между функциональным состоянием организма и временной структурой движения и результативности.

Список литературы

1 Вальтшин А. И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 6. – С. 61-62.

2 Корягин В. М. Факторная структура технической и физической подготовленности высокой квалификации в многолетнем цикле тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 12-15.

3 Смирнов Ю. И., Белов А. С., Поляков Л. С. Зависимость точности броска в баскетболе от способа, направления и дистанции // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 4. – С. 12-15.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ПО ФУТБОЛУ

Т.А. Худякова

МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 3» города Кургана

Футбол – это одна из самых сложных игр. В 2014 году в Бразилии был проведен Чемпионат мира ФИФА, по итогам которого прошел тренерский конгресс. Основные тенденции развития игры были озвучены лучшими мировыми специалистами на основе аналитических материалов.

Скорость и темп игры еще никогда не были так высоки, как на ЧМ – 2014. Большинство команд предпочитали гибкую организацию игры жесткой тактической схеме, и на первый план выходил универсализм игроков, т. е. способность футболиста максимально эффективно действовать в любой точке поля и в любой игровой ситуации [3].

Одним из первых отечественных тренеров, проповедовавших универсализм игроков как будущее футбола, был В.В. Лобановский: «...Будущее – за универсалами, умеющими играть в обороне, в атаке, умеющими готовить атаку. Следующий момент – будет расти скорость, коллективная и индивидуальная. Прессинг направлен на то, чтобы отобрать мяч и отрезать большую группу игроков, завершить атаку».

В современном футболе усовершенствуются тактические схемы, предъяв-

ляются все более высокие требования к уровню технической готовности игроков. Например, не так давно роль крайних защитников при владении мячом сводилась лишь к действиям на бровке. Сейчас же нередко крайние защитники смещаются в центр поля выполнять функции опорного полузащитника и направлять атаку своей команды либо вообще выдвигаются на передний край атаки. Некоторые технические приемы в современной игре практически перестали применяться. Например, полная остановка мяча из-за увеличения интенсивности игры фактически не используется футболистами. Первое касание мяча признается специалистами одним из самых важных элементов обучения юных игроков. В условиях лимита времени и пространства игроки мяч не останавливают, а переводят на ход без остановки [2].

Качество передвижений игроков, понимание игры, самоотдача, взаимодействие футболистов в игровых ситуациях, командный дух, физическая подготовка – все это, в принципе, не обеспечит ни красивой игры, ни победы без высокого уровня технической оснащенности. Техника футболиста представляет собой совокупность специальных приемов, используемых им в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Техническое мастерство футболиста – это основа, дающая возможность реализовать все остальные качества и их сочетания.

Оценить техническую оснащенность игрока можно с помощью различных упражнений и тестов: жонглирование, ведение мяча с различными заданиями, удары на дальность и точность и так далее. Но оценить такие качества, как пластичность, «мягкость» обращения с мячом, энергозатратность действий, в количественном выражении затруднительно. Более того, высокие результаты при тестировании совсем не гарантируют качество выполнения технических приемов футболистом в игровых ситуациях – в борьбе с соперником, при лимите времени, на фоне усталости.

Применять или не применять какое-либо техническое действие в огромной степени зависит от местоположения игрока на поле. Действовать, находясь в метре от соперника или в пяти метрах от него – огромная разница.

К критериям технического мастерства спортсменов футболистов ДЮСШ относятся следующие показатели: объем и разносторонность, т. е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание; эффективность, характеризуемая рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач; надежность, определяемая постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности [1].

Игра с каждым годом предъявляет все более высокие требования. Можно сказать, что при возросших скоростях от игрока требуется принимать решения «не думая», очень быстро, но при этом часть этих решений должна быть нестандартной, ставящей в тупик соперника. На первый план выходит уверенность футболиста в себе, принятие решений без сомнений.

Учебным планом запланирован большой объем упражнений на совер-

шенствование реакции на двигающийся объект. Тренеры-преподаватели на практике широко используют способ тренировок юных футболистов, позволяющий игроку овладеть как можно большим набором движений без мяча. В короткие сеты включаются различные сочетания коротких рывков, разворотов, боковых перемещений, обманных движений, бег спиной вперед (совокупность этих действий можно назвать «сложными движениями») и т. д. Применение этого подхода улучшает восприимчивость игрока к изучению и освоению новых технических приемов с мячом. На дальнейших этапах спортивной подготовки, после приобретения специальных двигательных навыков отрабатывается закрепление их в условиях быстрой ориентации во времени и пространстве.

Быстрота реакции в футболе имеет огромное значение. Часто исход матча зависит от того, насколько своевременно и рационально реагирует футболист на изменения в игровой ситуации. Возросла ценность первого гола – 69% команд, открывавших счет в матче, в итоге добивались победы [4]. В игре на обработку мяча, острую передачу или удар по воротам предоставляются считанные секунды. Отрабатывая технику действий в различных «стандартных» ситуациях, мы как раз и решаем проблему ускорения оценки ситуации и принятия решения.

Список литературы:
1 Годик М. А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх. – Москва : Советский спорт, 2010. – 332 с.
2 Губа В., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы : монография. – Москва : Спорт, 2017. – 272 с.
3. Основные тенденции развития футбола по итогам ЧМ-2014. URL: https://m.sports.ru/tribuna/blogs/tacticsuniversity/686529.html (Дата обращения: 02.02.2018).
4. Форум европейских тренеров в Ньоне. URA:https://ru.uefa.com/uefachampionsleague/news/newsid=2277477.html#/ (Дата обращения: 03.02.2018).

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

В.П. Романов, Е.Н. Иванова
Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева

Занятия физической культурой оказывают существенное влияние на развитие организма ребенка, особенно на опорно-двигательную, дыхательную и сердечнососудистую системы. Важно правильно организовать занятия, выбрать интенсивность нагрузок с учетом возрастных особенностей, уровня физического развития и здоровья ребенка. Только при учете этих факторов они улучшают функциональное развитие, повышают работоспособность, сохраняют и укрепляют здоровье [1].

Именно поэтому, учитывая высокую чувствительность организма младшего школьника к мышечной деятельности, изучение особенностей физического развития в целом и физических качеств младших школьников в условиях средней общеобразовательной школы является весьма актуальным [2].

Объектом нашего исследования являлся учебный процесс по физической культуре младших школьников общеобразовательной школы, **предметом исследования – методика развития** физических качеств младших школьников.

Исследование проводилось с сентября 2016 по декабрь 2017 года на базе Гимназии №1 г. Рузаевка. Контрольную и экспериментальную группы составили 84 школьника 8-10 лет – 40 девочек и 44 мальчика.

Учитывая важность и актуальность изучения проблемы рациональной организации и методики воспитания физических качеств, а следовательно, предварительной спортивной подготовки в общеобразовательной школе, нами была поставлена задача: определить эффективность воспитания физических качеств учащихся средствами легкой атлетики в рамках урочной организационной формы физического воспитания.

После контрольного тестирования определялся уровень физической подготовленности школьников. На основании анализа результатов в уроки включались необходимые упражнения, направленные на развитие того или иного физического качества.

При планировании учебного материала в каждой четверти были предусмотрены специальные упражнения для развития физических качеств.

В содержание программного материала были включены основы теоретических знаний в объеме 5 часов (7%), физические упражнения для формирования двигательных умений и навыков в объеме 24 часов (38%), общая физическая подготовка составляла 28 часов (41%).

Также были предусмотрены контрольные старты в объеме 6 часов (9%) и самостоятельные занятия – 3 часа (4%).

Урочные занятия в контрольной группе велись традиционно, с использованием регламентированных по направленности и величине нагрузки упражнений.

Определение уровня физической подготовленности учащихся является необходимым действием для оценки физического состояния школьников.

После проведения контрольных испытаний мы сравнили результаты исходного уровня физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольных групп.

Следует отметить, что исходный уровень физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп в целом является одинаковым и соответствует по некоторым тестам среднему нормативному уровню физической подготовленности учащихся данной возрастной группы.

Во всех видах испытаний в урочной форме организации физического воспитания в течение всего года наблюдалась следующая динамика.

В 6-минутном беге при определении общей выносливости в конце экспе-

римента наблюдалась тенденция к улучшению у мальчиков на 16 м, у девочек – на 11 м.

Итоговый результат в статическом равновесии на одной ноге у мальчиков составил 3,6±0,345, что на 0,5 лучше исходного, у девочек результат ухудшился на 0,1 и составил в конце года 4,3±0,652 ($p>0,05$).

Итоговый результат в силе кисти у мальчиков увеличился на 0,2 кг и составил 10,7±0,71 кг, у девочек улучшился на 0,3 кг, что составило 11±0,742 кг.

В конце года результат улучшился у мальчиков на 0,5 цикла и составил 20,5±0,85, у девочек – 14,3±0,778.

В конце года в силовой выносливости рук и туловища результат у мальчиков улучшился на 1,1 с, у девочек – на 3,1 с. Итоговый результат составил у мальчиков 26,2±1,2, у девочек – 23,0±1,2.

Показатели, определяющие скоростно-силовые качества в тесте «Прыжки в длину с места», улучшились как у мальчиков, так и у девочек. Итоговый результат в этом виде испытаний составил у мальчиков 156,2±0,663, у девочек – 145±2,79.

Показатели, определяющие скоростные качества в тесте «Челночный бег 10х5 м», имели тенденцию к улучшению: результаты в этом виде испытаний у мальчиков составили 22,6±0,294 с, у девочек – 20,5±0,296 с.

Показатели данного исследования свидетельствуют о том, что во всех видах испытаний наблюдается положительная динамика.

Изложенное выше позволяет констатировать, что планирование учебного процесса в соответствии с выбранной программой в урочной форме организации физического воспитания, методика организации воспитания физических качеств, а также сама организация занятий дают достаточный эффект на развитие основных физических качеств.

Список литературы

1 Алимова Е. К. Физиологические показатели организма здорового ребенка : учеб. пособие. – Ростов-на-Дону : Росмед, 1995. – 79 с.

2 Фокин Г. Ю. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов : пособие для учителей, студентов педвузов. – Москва : Школьная Пресса, 2003. – 160 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ТРЕНАЖЕРА «SCATT» В СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ БИАТЛОНИСТОВ

Д.А. Корюкин, А.А. Шахматова

Курганский государственный университет

Успешное выступление на соревнованиях по биатлону зависит от высокой скорости на дистанции, меткости стрельбы и экономии времени пребывания на огневых рубежах. Указанные факторы являются определяющими для дальнейшего изыскания возможностей повышения мастерства в данном виде спорта [1].

Стрелковая подготовка биатлониста основывается на общих положениях методики других видов спортивной стрельбы. Однако она имеет свои специфические особенности, а именно: ведение стрельбы после интенсивного бега на лыжах в условиях повышенного артериального давления и при высоком эмоциональном возбуждении.

Таким образом, важность и актуальность исследования обусловлены тем, что эффективное проведение учебно-тренировочного процесса на всех этапах подготовки спортсмена сейчас невозможно без широкого использования технических средств [2].

Цель работы: изучение особенностей стрелковой подготовки биатлонистов с использованием электронного тренажера «SCATT».

Исследование проводилось на базе ГБУ «СШОР № 1» города Кургана на спортивной базе «Спартак» у биатлонистов группы начальной подготовки первого и третьего года обучения.

Стрельба без пули – это один из самых результативных методов тренировки. Тренировка без пули (вхолостую) включает в себя всю последовательность технических элементов стрельбы, а именно: изготовка, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, удержание после срабатывания спускового механизма и отметка достоинства и направления «пробоины».

Высокорезультативое исполнение правильного исполнения холостой стрельбы решает свои собственные задачи:

- развитие специальной силовой выносливости;
- развитие мышечного контроля;
- развитие управления наведением оружия в мишень;
- развитие и закрепление умения управлять спуском;
- развитие управления и выносливости внимания;
- отработка согласованности элементов и компонентов техники в комплексном выполнении выстрела.

На тренировке появляется возможность выявления таких технических ошибок, которые трудно обнаружить при реальной стрельбе, и создания программы правильных действий. Большой объем информации о результатах работы в данном направлении получают спортсмен и тренер при использовании электронного тренажера типа «SCATT» Российского производства или «СОКОЛ» – Белорусского [3].

В процессе исследования использовались следующие методы:

1 Анализ литературы.

2 Тестирование.

3 Эксперимент.

4 Методы математической статистики.

Предварительные результаты тестирования показали, что средний показатель у группы начальной подготовки первого года обучения составил 54,4±2,9 очков, у группы начальной подготовки третьего года обучения – 73,4±2,4. Результаты программы контрольных упражнений:

– ГНП-1 у мальчиков стрельба – 55 очков, у девочек – 52 очка;

– ГНП-3 у мальчиков стрельба – 60 очков, у девочек – 60 очков.

Анализируя динамику стрелковой подготовленности биатлонистов, можно отметить достоверное улучшение показателей в течение исследуемого периода (рисунок 1).

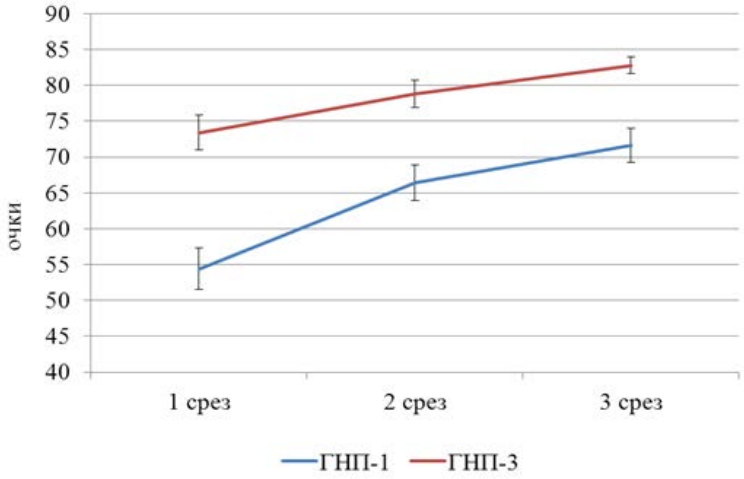

Рисунок 1 – Динамика показателей в стрельбе у биатлонистов разной квалификации

На основании показателей диаграммы можно утверждать, что данная методика тренировки дает положительные результаты и эффективна для группы первого и третьего годов обучения.

Выводы

1 Проанализировав влияние методики использования холостого тренажа на результативность стрельбы биатлонистов, можно отметить достоверное улучшение показателей для группы как первого года обучения, так и третьего. Из этого следует, что данная методика тренировки эффективна.

2 Использовав методику холостого тренажа при подготовке биатлонистов, можно сказать, что тренировка без пули обязательна и в подготовительном, и в соревновательном периодах, так как это необходимо для устранения скованности в действиях, снятия стрессовых перегрузок предстартового состояния, для восстановления ранее выработанных навыков в технике выстрела.

Список литературы

1 Батурлин С. А. Методы изучения стрелкового процесса. – Москва : Издательский Дом Рученькиных, 2008. – С. 17-52.

2 Кедяров А. П. Обучение стрельбе. – Минск : Полирек, 2007. – С. 85-104.

3 URL: http://www.scatt.ru/articles/37/psychology-article/

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ

В.П. Романов, А.П. Сураев

Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева

Анализ научно-методической литературы показал, что многие специалисты придают важное значение подвижным играм как одному из эффективных средств в решении важнейших задач на этапе начальной подготовки юных спортсменов. Однако в тренировке юных борцов до сих пор подвижные игры используются лишь как вспомогательное средство для обеспечения необходимого эмоционального фона занятия, активизации внимания занимающихся. Особую остроту и актуальность данная проблема приобретает в последние годы, когда к специализированным занятиям борьбой привлекаются дети младшего школьного возраста [2].

Подвижные игры – важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей. Ценность их в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Это неоднократно отмечал в своих трудах С.В. Калмыков (1989), опираясь на результаты исследований ведущих педагогов: И.М. Короткова (1978), Е.А. Пироговой (1985), Д.П. Купцова (2012) [1].

Объектом нашего исследования являлся учебно-тренировочный процесс борцов 10-12 лет, занимающихся спортивной борьбой в группах начальной подготовки, **предметом исследования** – специализированные игровые комплексы и методика их применения при обучении юных борцов.

Исследованием выявлено, что тренеры осознают необходимость использования игрового материала на занятиях с начинающими борцами и указывают при этом на недостаточную разработанность методики его использования на первых этапах многолетней подготовки борцов.

Как показали результаты анкетного опроса, большинство специалистов считают, что игровые средства следует подбирать по их преимущественному воздействию на развитие физических качеств и формирование навыков единоборства и элементов техники спортивной борьбы. Учитывая это, целесообразно группировать подвижные игры по следующим признакам:

– по преимущественному воздействию на развитие физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, ловкости, выносливости);

– по преимущественному воздействию навыков единоборства (умение осуществлять захваты и освобождаться от них, выводить соперника из равновесия и сохранять устойчивость, достигать преимущества в борьбе за территорию, быстро реагировать на действия соперника);

– по воздействию на совершенствование технических действий спортивной борьбы (переводов в партер, бросков подворотом, прогибом и т. д.).

Применение данных подвижных игр показало, что группировка игровых средств по указанным признакам позволяет тренерам всесторонне и полнее

оценить педагогическое значение этих упражнений, легче ориентироваться в разнообразном игровом материале, устанавливать необходимую методическую преемственность и взаимосвязь между ними, а также значительно интенсифицировать процесс физических способностей и специальных качеств и навыков у юных борцов.

Одной из форм применения спортивно-игрового метода в группах начальной подготовки являются специализированные игровые комплексы, содержащие игровые задания и специальные упражнения борца. Их включение в программный материал групп начальной подготовки имеет смысл в случае если они:

– содействуют укреплению здоровья, физическому развитию, формируют двигательные качества, специфические для единоборцев;

– позволяют подросткам в игровой форме получить представление и освоить элементарные действия силового взаимодействия между противниками в ситуациях, близких к реальному поединку;

– содержат в себе задания, которые в упрощенном виде моделируют основные, наиболее характерные моменты соревновательной деятельности борцов;

– формируют психологию отношения к поединку и противнику;

– предполагают проявления элементов «двигательного творчества» в условиях поиска самостоятельных решений эпизодов противоборства при участии в играх-заданиях.

Последовательность освоения базовых вариантов игр-заданий для построения **специализированных игровых комплексов** любой направленности формируются на играх в касания. Являясь вначале ведущим учебным материалом и предметом освоения действий в процессе изучения, они постепенно усложняются играми в захваты, теснения, выведения из равновесия, необычного начала поединка. Специализированные игровые комплексы постепенно перерастают в тренировочные задания по решению эпизодов поединка посредством замены свободных способов реализации игровых задач на выполнение действий строго обусловленными рациональными способами.

Результаты эксперимента показали, что специализированные подвижные игры являются эффективным средством развития ловкости у юных борцов. Это обусловлено тем, что в игровой деятельности двигательные задания выполняются каждый раз в новых, непредвиденных и внезапно меняющихся ситуациях при активном сопротивлении партнера.

Таким образом, применение подвижных игр в занятиях спортивной борьбой на этапе начальной подготовки позволяет значительно повысить уровень развития технико-тактических и борцовских качеств у юных спортсменов.

Список литературы

1 Калмыков С. В. Спортивная борьба для юношей : учеб. пособие. – Улан-Удэ : Просвет, 1989. – 144 с.

2 Крепчук И. Н. Сопряженное воздействие специализированных подвижных игр на

физические качества и навыки единоборств юных борцов на этапе начальной подготовки : автореф. дис. … канд. пед. наук. – Минск, 1987. – 23 с.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Е.А. Якимова

Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева

Анализ литературных источников, посвященных вопросам физического воспитания школьников, позволяет сделать вывод, что среди множества причин несформированности физической культуры личности у современной молодежи основной является отсутствие потребности в физкультурной деятельности. Традиционные и самодеятельные формы занятий физической культурой не позволяют в должной мере сформировать у занимающихся потребность в двигательной активности и физическую культуру в целом [1].

Сложившаяся ситуация определяет актуальность решения проблемы поиска эффективных форм, средств и методов физического воспитания школьников. При этом огромная возможность для положительного разрешения обозначенной проблемы заключается в совершенствовании физического воспитания школьников на основе занятий единоборствами. В этом отношении представляется перспективным применение во внеурочной форме физического воспитания такого средства, как греко-римская борьба [2].

Исследование проводилось в течение 2016-2017 учебного года базе МОУ «СОШ № 28» г. Саранска. В наблюдении приняли участие учащиеся (юноши) 10-11 классов в количестве 32 человек, составившие контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы (по 16 школьников в каждой).

Организация и проведение уроков по физической культуре с представителями КГ и ЭГ осуществлялись в соответствии с Комплексной программой физического воспитания I-XI классов общеобразовательной школы. Внеурочная деятельность представителей КГ осуществлялась в форме секционных занятий по ОФП с силовой направленностью (по традиционной программе подготовки), а представителей ЭГ – в форме секционных занятий по единоборствам (греко-римская борьба) по экспериментальной программе, предложенной нами.

На начальном (сентябрь 2016 г.) и на завершающем (май 2017 г.) этапах педагогического эксперимента было проведено анкетирование представителей КГ и ЭГ с целью выявления уровня сформированности физической культуры личности по показателям деятельностно-практического, мотивационно-ценностного, когнитивного и личностного компонентов (таблица 1).

Таблица 1– Изменение показателей физической культуры личности представителей КГ и ЭГ (кол-во положительных ответов, %)

Компонент физической культуры личности	КГ		Прирост, %	ЭГ		Прирост, %
	нач.	кон.		нач.	кон.	
Деятельностно-практический компонент	39,3	47,3	8,0	39,3	94,7	55,4
Мотивационно-ценностный компонент	40,2	43,8	3,6	38,4	87,5	49,1
Когнитивный компонент	41,9	46,4	4,5	41,1	95,6	54,5
Личностный компонент	41,9	53,6	11,7	41,1	94,7	53,6
ИТОГО:	40,8	47,8	7,0	40,0	93,1	53,1

Данные, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что если при первоначальном анкетировании сформированность физической культуры личности у представителей КГ и ЭГ находилась примерно на одном уровне, то по истечении 9 месяцев педагогического эксперимента у школьников обеих групп практически по всем компонентам произошли положительные изменения. При этом выраженность изменений в различных компонентах физической культуры личности в ЭГ проявилась в гораздо большей степени по сравнению с КГ.

В частности, в деятельностно-практическом компоненте, определяющем умения школьников организовать занятия физическими упражнениями и правильно демонстрировать технику их выполнения, у представителей ЭГ прирост за учебный год составил 55,4%, в то время как у представителей КГ – всего 8%. В мотивационно-ценностном компоненте, определяющем сформированность интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также степень удовлетворенности этими занятиями, в ЭГ прирост показателя составил в среднем 49,1%, а в КГ – всего 3,6%. По показателю когнитивного компонента, заключающегося в наличии устойчивых знаний в области физической культуры и спорта, изменения на протяжении педагогического эксперимента имели сходную направленность с описанными выше составляющими: в ЭГ прирост составил 54,5%, в КГ – 4,5%. В личностном компоненте, складывающемся из поведения самого школьника (посещение уроков физической культуры, самостоятельная физическая активность, участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня), у представителей ЭГ прирост показателя составил 53,6%, у представителей КГ – 11,7%.

Общий прирост в конце учебного года по четырем компонентам физической культуры личности составил в ЭГ 53,1%, в КГ – 7,0%.

Таким образом, занятия единоборствами (греко-римская борьба) при систематических тренировках во внеучебное время по экспериментальной программе оказывают значительное положительное воздействие на формирование физической культуры личности школьника. К моменту окончания педагогического эксперимента у представителей ЭГ по всем вопросам анкеты число

положительных ответов существенно приблизилось к 100%, у представителей КГ положительные изменения хотя и были выявлены, но в гораздо меньшей степени. Вероятно, физическая культура личности формируется и при систематических занятиях общей физической подготовкой с силовой направленностью, но при этом для обеспечения эффективности данного процесса требуется использование дополнительных педагогических методов воздействия на занимающихся.

Список литературы
1 Дуркин П. К., Лебедева М. П. К проблеме изучения мотивационно-потребностной сферы школьников как системообразующей основы у них физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 6. – С. 66-68.
2 Якимова Е. А., Пономарев И. А. Формирование интереса к занятиям греко-римской борьбой у учащихся общеобразовательных школ // Вестник науки и творчества. – 2017. – № 5. – С. 84-88.

ИГРОВОЙ МЕТОД В ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А.Ю. Сосновских
Курганский государственный университет

Целью обучения педагогической профессии является не только вооружение студентов компетенциями, но и развитие у них умения целенаправленно, избирательно использовать знания в сложных меняющихся условиях современной практической деятельности.

Одним из путей достижения данной задачи на кафедре физического воспитания КГУ является использование в учебном процессе игровых методов обучения с применение деловых игр по дисциплине «Спортивные игры». Игра, как качество деятельности, присутствует всюду. Отличаясь от «обыденной» жизни, она несет в себе «преображение» действительности. Всякая игра есть, прежде всего, свободная деятельность [1]. Деловые игры являются активной формой повышения качества мышления, приобретения педагогических компетенций, что позволяет в диалоговом режиме рассмотреть профессиональные ситуации [2]. Игровые ситуации оказывают помощь, принуждают к самостоятельному мышлению, позволяют научиться ориентироваться в сложной, быстро меняющейся обстановка [3].

При построении системы игровых методов обучения задачей преподавателя является раскрытие педагогических условий, приемов, способов включения и развёртывания познавательной деятельности будущего бакалавра по физической культуре. К методическим особенностям можно отнести нацеленность на использование личных возможностей студентов, практическую направленность предлагаемых конкретных ситуаций, применение их в практической деятельности бакалавра, привязку игровых ситуаций к изучаемой дисциплине, построение деловой игры по единому принципу: определение цели, описание ситуации, порядок проведения игры [3].

В процессе нашего исследования для построения системы игровых методов обучения из классификации игровых методов отбирались такие, которые гармонично вливались в ход учебного процесса и не вносили существенных изменений в программный материал и расписание занятий. Нами выделены следующие игровые методы: метод разыгрывания ролей, игровое проектирование, деловая педагогическая игра. Их характерным признаком явилось то, что учебные цели достигаются участниками игры в совместной деятельности, организуемой преподавателем как диалектическое общение.

Реализуемые в процессе учебных занятий методы используются как самостоятельные, а при создании комплексного процесса деятельности они сливаются воедино в деловой педагогической игре. Содержание обучения задается системой педагогических ситуаций и задач, а деятельность обучающихся задана системой ролей и правил деловой игры.

Применение игрового метода по «Спортивным играм» является важным фактором в подготовке студентов к работе на каждом занятии в новой обстановке, когда от них требуется максимум активности в практическом овладении сложным учебным материалом. Анализ результатов исследования показывает, что уже сейчас необходимо искать пути решения отмеченной выше проблемы, чтобы работать не только на день сегодняшний, но и на перспективу в подготовке бакалавров по физической культуре.

Список литературы
1 Абрамова Г. С.,Степанович В. А. Деловые игры: теория и организация : учеб.-методич. пособие. – 2-е изд., стереотип. – Москва : ИНФРА-М, 2018. – 189 с.
2 Евсеев В. О. Деловые игры по формированию экономических компетенций : учебное пособие. – Москва : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2011. – 254 с
3 Резник С. Д., Игошина И. А. Организационное поведение (практикум: деловые игры, тесты, конкретные ситуации) : учеб. пособие / под ред. С. Д. Резника. – Москва : ИНФРА-М, 2006. – 256 с.

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

И.В. Шиндина, Е.С. Гурьянов
Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физи-

ческой культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется, как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность [1, с. 17].

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств, необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников.

Современный спорт коренным образом изменил представления о возможностях приспособления человека к физическим нагрузкам. Положительные эффекты адаптации, определяющие повышение работоспособности организма, реализуются лишь при рациональном дозировании и адекватном подборе физических нагрузок.

В этой связи важными факторами являются строгая последовательность постановки задач, выбор средств и методов тренировки, величины и интенсивности тренировочных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями и уровнем физической, функциональной подготовленности юных спортсменов.

Анализ научно-методической литературы показал, что в работах в основном содержится материал по характеристике тренировочных нагрузок высококвалифицированных взрослых и квалифицированных юных лыжников-гонщиков и ограниченное количество публикаций посвящено нормированию тренировочных нагрузок у юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации [2, с. 43; 3, с. 14].

Это относится к вопросам, связанным со структурой тренировочных нагрузок, *определением оптимального соотношения* компонентов тренировочной нагрузки (в частности, объема упражнений различной интенсивности) в *годичном цикле,* и к анализу их воздействия на функциональные системы организма. Актуальность проблемы обусловливает необходимость проведения исследований в этом направлении.

Анализ научно-методической литературы и обобщение передового практического опыта позволили установить, что в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков учебно-тренировочных групп допустимыми являются тренировочные нагрузки в объеме 2200-2400 км для второго года обучения и 2550-3000 км для четвертого года обучения. При этом лыжная подготовка, лы-

жероллерная и беговая, соответственно, составляют 36,16 и 48% во второй год обучения и 38,22 и 40% – в четвертый год обучения.

На основании исследования особенностей адаптации лыжников 9-15 лет к физическим нагрузкам установлено, что упражнения максимальной, субмаксимальной мощности стимулируют достижение максимальной аэробной и анаэробной производительности организма. Выявлено длительное проявление анаэробной устойчивости при выполнении тренировочной нагрузки большой мощности, раннее повышение концентрации лактата в крови, отсутствие респираторной компенсации метаболического ацидоза и постепенное снижение текущего уровня потребления кислорода характеризуют малую эффективность этого режима для развития максимальных аэробных возможностей юных спортсменов.

В результате исследования нагрузки соревновательного упражнения выявлено, что лыжная гонка на 3 км предъявляет высокие требования к организму спортсменов 1 юношеского разряда: частота сердечных сокращений на финише достигает в среднем 189±0,87 уд/мин, концентрация молочной кислоты в крови находится на уровне 12,9±0,41 ммоль/л.

При выполнении тренировочных заданий, связанных с максимальным проявлением выносливости в различных зонах относительной мощности, напряжение сердечно-сосудистой системы юных лыжников достигает критического уровня, характерного для нагрузки соревновательного упражнения.

Установлено, что при выполнении нагрузок, направленных на развитие скоростных качеств, критерием прекращения работы служит снижение скорости на 5-10 % от максимальной.

Доказано, что в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков учебно-тренировочных групп 2-4 года обучения рациональная структура должна предусматривать следующие объемы тренировочных нагрузок: слабой интенсивности – 45-50%, средней интенсивности – 40-45%, высокой интенсивности 6-8% и максимальной интенсивности – 3,5-4%.

Выявлено, что увеличение объема тренировочных нагрузок, превышающих по интенсивности (скорости) соревновательную до 3,5-4%, способствует эффективному росту спортивного мастерства юных лыжников и обеспечивает выполнение спортсменами нормативных показателей по общей и специальной физической подготовке на 80% в группе второго года обучения и на 92% в группе четвертого года обучения.

Список литературы

1 Байков В. М. Экспериментальное обоснование тренировочных режимов нагрузки для развития специальной выносливости лыжников-гонщиков старших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тарту, 2005. – 27 с.

2 Бутин И. М., Воробьев В. А. Лыжный спорт : учеб. пособие. – Москва : Просвещение, 2014. – 197 с.

3 Волков Н. И. Физиологические основы современных методов развития выносливости : учеб. пособие. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – С. 13-16.

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СЕЗОНА 2016-2017 ГОДА

Н.В. Егорова, Н.Л. Егорова
Курганский государственный университет

В настоящее время доказано, что подготовка юных баскетболистов требует применения различных форм работы со спортсменами на всех этапах становления их спортивного мастерства. Как показывает практика, применение современных средств и методов спортивной тренировки должно быть направлено не только на развитие физических качеств, но и на овладение современной техникой. Успех в достижении победы определяется умением не только вести борьбу на спортивном поле, но и рационально использовать технику и свои физические возможности [1].

Основу игры в баскетбол составляет способность владеть мячом, то есть техника, и правильное распределение своих сил во время игры есть не что иное, как физическая подготовка. Для этого нужно правильно выбрать способ, место и время действия, быстро и правильно реагировать на действия противника, уметь взаимодействовать со своими партнерами, показать свои лучшие физические качества. Именно это и является содержанием физической и технической подготовки юных баскетболисток [3].

В исследовании приняли участие девушки в возрасте 13-14 лет в количестве 14 человек, занимающиеся в секции баскетбола Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2» города Кургана, тренер Т.М. Кучерова. Девушки посещают ДЮСШ №2 и занимаются баскетболом в течение трех лет.

Исследование проводилось с мая 2016 года по июнь 2017 года и включало четыре взаимосвязанных этапа.

На первом этапе (май-июль 2016 г.) осуществлялся анализ и обобщение научной и методической литературы.

На втором этапе (август 2016 г.) проводилась первая часть педагогического эксперимента на базе Муниципального автономного учреждения «Оздоровительный комплекс» (ранее – Детский оздоровительный лагерь им. Н. Островского), расположенного в Курганской области (Кетовский район, село Кетово), в период летних тренировочных сборов (подготовительный период тренировочного процесса). Были проведены констатирующее исследование (предварительный контроль) и оценка физической и технической подготовленности баскетболисток перед началом тренировочных сборов.

Совместно с тренером была составлена методическая разработка, направленная на развитие физической и технической подготовленности баскетболи-

сток 13-14 лет. Тренировочные занятия проводились 3 раза в день в течение сборов (21 день), продолжительностью 1,5-2 часа.

На третьем этапе (сентябрь 2016 г. – апрель 2017 г.) проводилась вторая часть педагогического эксперимента на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2» города Кургана (соревновательный период тренировочного процесса). Также совместно с тренером и в соответствии ФССП (федеральный стандарт спортивной подготовки) по виду спорта баскетбол и программой подготовки баскетболисток на этапе спортивной специализации было составлено и апробировано содержание тренировочных занятий, включающее упражнения на развитие физической и технической подготовленности юных баскетболисток.

В конце второго и третьего этапов были проведены контрольные срезы (промежуточный и итоговый контроль) по оценке физической и технической подготовленности спортсменок, сделан корреляционный анализ между изучаемыми показателями.

На четвертом этапе (май-июнь 2017 года) после завершения исследования осуществлялась статистическая обработка полученного материала, сопоставлялись и анализировались исходные и конечные данные исследуемых групп в подготовительном и соревновательном периодах тренировочного процесса, изучалась динамика развития физической и технической подготовленности спортсменок и корреляционная зависимость изучаемых компонентов.

Тестирование физической и технической подготовленности проходило в форме контрольных испытаний, целью проведения которых являлось определение развития физических качеств и их сравнение с технической подготовленностью юных баскетболисток.

Для оценки развития физических качеств были тест «Прыжок в длину с места» (скоростно-силовые способности, сила ног), тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (быстрота, скоростно-силовые способность), тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (гибкость), тест «Бег на месте за 10 с» (быстрота), тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – отжимание (сила рук), тест «Челночный бег 3х10» (ловкость, координация), тест «Прыжки через скакалку за 1 мин», (скоростная выносливость), тест «Прыжок вверх с места со взмахом рук» (специальные скоростно-силовые способности, сила ног), тест «Скоростное ведение мяча 20 метров» (быстрота) [2].

Для оценки технической подготовки были использованы тест «Передвижения в защитной стойке», тест «Скоростное ведение мяча с броском по кольцу», тест «Штрафные броски», тест «Передачи на точность», тест «Броски с дистанции» [2].

Предметом математической статистики является анализ результатов проведённого тестирования. Данные, полученные при исследовании, были подвергнуты математической обработке (среднее арифметическое значение, стандартное отклонение, ошибка среднего арифметического значения, досто-

верность различий с учетом t-критерия Стьюдента), и проведен сравнительный корреляционный анализ по Спирмену между изучаемыми параметрами физической и технической подготовленности баскетболисток 13-14 лет в разные периоды тренировочного процесса на этапе спортивной специализации сезона 2016-2017 года.

Доказано, что подготовительный период направлен большей частью на повышение общей и специальной физической подготовленности спортсменок.

Соревновательный период направлен на совершенствование технической подготовленности.

После изучения корреляцию между показателями физической и технической подготовленности баскетболисток отмечены связи, которые можно использовать в процессе тренировочных занятий. Развивая, например физическую подготовленность, мы влияем на улучшение показателей в развитии технической подготовленности спортсмена, и наоборот.

Отмечено, что в подготовительном периоде появляются корреляционные связи между скоростно-силовыми и скоростными способностями, между скоростной выносливостью и силой ног.

В соревновательном периоде прослеживается появление новых корреляционных связей между скоростно-силовыми способностями и элементами технической подготовленности.

Изучив динамику показателей, мы можем сделать вывод, что за подготовительный период произошел достоверный положительный прирост по всем показателям физической и технической подготовленности. Наибольшие изменения произошли в тестах по физической подготовке: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила рук) на 62,7%, наклон вперед из положения стоя (гибкость) – 37,8%, поднимание туловища из положения лежа (скоростно-силовая) – 12,7%. В остальных физических качествах прирост составил от 3,4% (координация) до 9,4% (скоростная выносливость).

В технической подготовленности также произошли достоверные изменения в лучшую сторону. Передача на точность возросла на 28,5%, штрафные броски – 22%, а броски с дистанции улучшились на 14,3%.

В конце соревновательного периода тренировочного процесса наибольший прирост процента был выявлен в показателях технической подготовленности баскетболисток. Броски с дистанции улучшились на 60,7%, штрафные броски на 55,7%, передачи на точность на 30,3% по сравнению с показателями после подготовительного периода тренировочного процесса.

Показатели физической подготовленности также изменились, но процент прироста меньше, чем за подготовительный период. Изменения составляют от 0,3% (быстрота), т. е. данное упражнение спортсменки выполняли в максимальном темпе до 11,5% (сила рук), это связано с синситивным периодом развития данного физического качества.

Составленная разработка по совершенствованию физической и технической подготовленности оказалась эффективной в процессе подготовки юных

баскетболисток и может быть рекомендована для использования тренерами, спортсменами, учителями физической культуры и преподавателями.

Список литературы
1 Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. – Москва, 2010. – 95 с.
2 Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. – Москва, 1998. – 56 с.
3 Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 520 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

И.В. Шиндина, Н.В. Егоров
Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева

Условия современного быта сводят к минимуму наши физические усилия, лишают нас активной физической деятельности. И особенно справедливо это для детей, которые в большей мере испытывают потребность в физической активности в процессе возрастного развития.

В исследованиях по возрастной физиологии отмечается снижение двигательной активности ребенка с приходом в школу примерно в два раза, что приводит не только к отставанию в развитии от своих сверстников, но и к более частым заболеваниям, нарушениям осанки и опорно-двигательной функции. В период обучения в школе дефицит двигательной активности приводит к ухудшению адаптации сердечно-сосудистой системы учащихся, снижению показателей жизненной емкости легких и становой силы, появлению избыточной массы тела за счет отложения жира повышению уровня холестерина в крови, снижению общей неспецифической устойчивости к действию неблагоприятных факторов [1, с. 37].

Исследования гигиенистов и физиологов свидетельствуют о том, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении (сидя). У младших школьников произвольные движения занимают только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Отмечается также изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях: снижение зимой, увеличение весной и осенью. В дни, когда проводится урок физической культуры, при отсутствии других форм физического воспитания дети недополучают до 40%, а без таких уроков – до 80% двигательной активности [2, с. 65].

Дети, в режиме которых значителен объем двигательной активности (6-8 часов в неделю), по сравнению со школьниками, не имеющими этих элементов в режиме дня, чаще обладают гармоническим развитием и высокой

физической подготовленностью, высокой умственной и мышечной работоспособностью [3, с. 67].

Актуальность исследования обусловлена тем, что младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития всех физических качеств юного спортсмена. Подобные исследования показывают, насколько сильно отличаются показатели физического развития и физической подготовленности у детей, даже в столь юном возрасте. Данные этой работы покажут необходимость дополнительных занятий спортом.

Мини-футбол является одним из молодых, но уже достаточно популярных видов спорта. В России он культивируется совсем недавно, но завоевывает все более прочные позиции. Это подтверждает созданная за короткий срок, развитая организационная структура этого вида спорта. Она включает 18 отделений Российской ассоциации мини-футбола, которая была создана в 1992 году.

Современный мини-футбол – атлетическая игра, которая характеризуется высокой двигательной активностью игроков. Специфика игры, протекающая с переменной интенсивностью в динамическом режиме мышечных сокращений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, предъявляет высокие требования к уровню скоростно-силовых возможностей футболистов [4, с. 27].

Основное достоинство этой спортивной дисциплины – доступность. Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. В нашей стране очень много различных проектов: «Мини-футбол в школу», «Мини-футбол в ВУЗы» и другие.

Проведенные исследования выявили, что физическое развитие и физическая подготовленность девочек младшего школьного возраста, занимающиеся мини-футболом и не занимающиеся спортом, по не которым показателям имеют отличие.

Длина тела у девочек, занимающихся мини-футболом, колебалась от 127 до 141 см, что составило в среднем 132.6±1,6 см. Длина тела у девочек, не занимающихся спортом, колебалась от 127 до 138 см, что составило в среднем 132.4±1,4 см – различие невелико. Масса же тела у футболисток меньше, чем у незанимающихся девочек 35.7±0,12 кг, 37.5±0,5 кг. Это, скорее всего, связано со спецификой адаптации к данному виду деятельности. Спортсменки, тренируясь, тратят большое число калорий, что не может не отражаться на массе тела.

Показатели ОГК у занимающихся девочек составили в среднем 60,0±0,2 см, у незанимающихся – 59,2±0,26 см. Исследование степени развития грудной клетки показало, что у мини-футболисток незначительно отличается окружность грудной клетки от окружности грудной клетки девочек, не занимающихся спортом. Но если взять во внимание тот факт, что спортсменки обладают гораздо меньшей массой тела, то здесь прослеживается тенденция к увеличению данного показателя, различие достоверно ($P<0,05$).

Показатели ЖЕЛ у спортсменок значительно больше, чем у не занимаю-

щихся спортом. Это, скорее всего, связано со спецификой двигательной деятельности.

Показатели динамометрии у девочек, занимающихся мини-футболом, выше в значительной степени. Это связано со спецификой тренировочной деятельности: юные спортсменки уделяют значительное количество времени общей физической подготовке, главным условием которой является разностороннее, гармоничное развитие физических качеств. Различие в обоих случаях достоверно ($P<0,05$).

Скоростно-силовые способности у футболисток развиты лучше, это показывают многие тесты, которые мы провели (3х10 м, 30 м, подъем туловища за 30 сек, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине).

Координационные способности в тесте 3х10 показали следующие результаты: max 9,01, min 8,47, что составило в среднем 8,72±0,01. Девочки, не занимающиеся спортом, показали следующие результаты: max 11,08, min 9,01, что составило в среднем 10,3±0,2. Различие достоверно ($P>0,05$). Ловкость, связанная с изменением направления движения, является спецификой мини-футбола.

Тест бег на 1000 м определил, что выносливость у мини-футболисток развита лучше. Различие достоверно ($P>0,05$). Так как выносливость является одним из самых основных физических качеств для футболисток.

Такое физическое качество, как гибкость, для девочек, занимающихся футболом, является менее важным, чем другие. Поэтому различие между занимающимися и не занимающимися небольшое. Показатели у занимающихся в среднем составило 10,4±0,88, а у не занимающихся в среднем составило 9±0,88. Различие не достоверно ($P<0,05$).

Упражнения с элементами футбола доступны для учащихся различного возраста. Они развивают функциональные возможности основных систем организма, воспитывают широкий комплекс физических качеств, в том числе координацию движений. В начальной школе это упражнения, основанные на естественной координации движений в беге, прыжках и основных приемах техники футбола: ведении и передачах мяча.

Подводя итоги нашего исследования, можно сказать, что занятия мини-футболом благотворно влияют на морфофункциональные показатели девочек младшего школьного возраста, особенно на спирометрию, ОГК, ЖЕЛ, динамометрию, а также на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости) и координационных способностей.

Список литературы

1 Адоян Г. А., Адоян Г. Г. Особенности изменения результативности игр в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11. – С. 37-38.

2 Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбола (футзал) : примерная программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – Москва : ФиС, 2014. – 142 с.

3 Андреев, С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортив-

ных школах и любительских командах. – Липецк : ГУ РОГ Липецкая газета, 2014. – 496 с.
4 Аникин А. И., Турконов Б. И. Уроки футбола в школе. 1-4 классы // Физическая культура в школе. – 2015. – № 4. – С. 27-33.

К ВОПРОСУ О МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦМЕДГРУППАХ

П.В. Клименко
Псковский государственный университет

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Но не все студенты, занимающиеся физической культурой по образовательной программе, здоровы. Численность студентов, занимающихся физической культурой и отнесенных по состоянию здоровья к спецмедгруппе, составляет 35,7% [2]. Поэтому особое значение приобретает процесс преподавания дисциплины «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС ВО (педагогическое образование) процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование общекультурной компетенции: готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Учебный процесс по физическому воспитанию включает практические, теоретические и методико-практические занятия. Для проведения практических занятий по физической культуре на каждом курсе создаются отделения: основное, подготовительное и специальное. В специальном отделении занимаются студенты, имеющие постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии. Каждое отделение имеет особенность комплектования и свои специфические задачи. Наряду с общими задачами вузовского курса физвоспитания в этих группах решаются свои, специфические задачи:

- укрепление здоровья студентов;
- повышение уровня их физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений в физическом развитии;
- ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний;
- приобретение знаний по основам теории и методики физической культуры и спорта, врачебному контролю и самоконтролю;
- воспитание привычки к ведению здорового образа жизни.

Занятия в спецгруппах, в отличие от других групп, характеризуются оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью. В качестве основных средств физического воспитания используются физические упражнения, естественные факторы природы и рациональный режим дня.

Для решения более конкретных образовательных задач студентам специ-

альной медицинской группы предлагаются физические упражнения основной и вспомогательной гимнастики, ходьба, строго дозированный бег, упражнения танцевального характера, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, пешие прогулки, а также элементы игр (волейбол, баскетбол, бадминтон) и специальные корригирующие упражнения при различных отклонениях в состоянии здоровья.

При проведении занятий в специальных медицинских группах необходимо осуществлять контроль за функциональным состоянием организма студентов с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей. Подбирать физические упражнения следует дифференцированно, используя принципы постепенности, систематичности и доступности. Процесс овладения двигательными умениями и навыками студентами спецмедгруппы также зависит от их сознательности, активности и профессионального мастерства преподавателя.

Особое значение при проведении учебных занятий приобретает проблема дозирования физической нагрузки с учетом состояния здоровья и физического развития студентов. В связи с этим нами разработаны и предложены системы тестов и контроля за уровнем физического развития и функционального состояния занимающихся (а оценка изучаемых показателей позволяет осуществлять индивидуальный подход и строго дифференцировать физическую нагрузку); комплексы упражнений на улучшение осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата, на постановку правильного дыхания, расширяющего аэробные возможности организма.

На занятиях в спецмедгруппах преподаватель физвоспитания должен не только обеспечивать быстрое восстановление нарушенных функций организма, но и помогать студентам в приобретении двигательных качеств и навыков, необходимых в жизни. При организации и проведении занятий в этих группах очень важно создавать благоприятный психологический климат, убеждать студентов в необходимости занятий, вселять в них уверенность в своих силах и возможностях, привлекать к изучению специальной литературы, учить самоконтролю и самооценке.

На наш взгляд, методика проведения учебных занятий по физической культуре в спецмедгруппе требует тщательного изучения. И эта работа будет более успешной и плодотворной, если в ней примут участие преподаватели кафедры охраны здоровья. Ж.К. Холодов в соответствии с научными рекомендациями предлагает распределять студентов в зависимости от характера их заболеваний в четыре группы: А, Б, В и лечебную [3]. И.А. Письменский: «Найти рациональный путь в улучшении учебного процесса по физическому воспитанию в спецмедгруппе можно и нужно через индивидуализацию учебного процесса» [1].

Список литературы

1 Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата. – Москва : Изд-во «Юрайт», 2015. – 493 с.

2 Стрихано М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие. – 2-е изд. – Москва : Изд-во «Юрайт», 2018. –153 с.
3 Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебн. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – 3 изд.,стереотип. – Москва : Издательский центр «Академия»,2004. – 480 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ТОЧНОСТЬ БРОСКОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Н.Л. Егорова, Н.В. Егорова
Курганский государственный университет

За время своего существования игра претерпела большие изменения, и современный баскетбол отличается большими скоростями, виртуозной техникой владения мяча, интересными командными взаимодействиями и головокружительными бросками по кольцу. Чтобы забросить мяч в корзину, игрок должен не только преодолеть сопротивление противника, но и владеть определенными приемами техники и тактики броска, уметь быстро двигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Броски по кольцу – это приёмы, от точности которых, в конечном счёте, зависит успех в игре. По характеру выполнения броски могут быть с места, в движении, в прыжке. По способу выполнения одной или двумя руками. Броски по кольцу могут выполняться с различных дистанций: с коротких (до 3 м), средних (от 3 м до 7 м) и дальних (более 7 м).

В специальной литературе исследователи физической культуры конца 50-70 годов прошлого века А.М. Костонеева, С.М. Юнаева и др. подробно исследовали факторы, влияющие на меткость бросков в баскетболе, и выделили два вида факторов: объективные и субъективные [1].

Объективные факторы – это создание условий для игры в баскетбол вообще и для конкретного игрока, в частности, физическое здоровье спортсмена, позволяющее ему быть в форме, и уровень тренированности спортсмена, который может различаться по возрастным характеристикам и уровню подготовленности спортсмена в каждой возрастной группе, по принципу: высокая подготовка, средняя, низкая.

Субъективные факторы находятся в зависимости от многих сопутствующих причин, условий, моментов, и к ним можно отнести следующие:

1 Уровень индивидуальных особенностей баскетболиста – это состояние здоровья спортсмена вообще и в момент игры. Специалисты учитывают возможность активного влияния на здоровье человека таких непредсказуемых обстоятельств, как нервное расстройство по какой-либо причине, не связанной с баскетболом, усталость от умственной, физической деятельности, недомогание, перегрузки и т.д.

К этому фактору субъективных причин можно причислить уровень тренированности, когда спортсмен подготовлен к броску, чувствует себя спокойно, активно либо чувствует в себе неподготовленность при сравнении с противни-

ком, игроками по команде и т. д.

К уровню индивидуальных особенностей относится также умение развить скорость, оторваться от противника, занять выгодную, а главное – удобную позицию на площадке, с которой ему будет удобно совершать привычный бросок по корзину.

2 Уровень сформированности общих и специальных умений, когда игрок может играть не только когда удобно бросать, но и когда приходится, проявляя технику мастерства, осуществлять броски с различных позиций. В этом случае необходимо иметь хороший глазомер, умение быстро принимать решение и опережать противника тактическими действиями и практическими умениями.

3 Состояние внешних условий и среды. Большинство игроков привыкают к своему залу, размеренности тренировок и игр на собственном поле. Поэтому в условиях «чужого поля» ему могут помешать совершать точные броски по корзине, например, яркий свет, напористость противника, шум и активность чужих болельщиков, отсутствие тренера и т.д.

4 Психологический настрой. Он важен для совершения точного броска во время игры, уверенность в своих силах, поддержка команды, понимание команды, внимательность.

5 Сочетание теоретических знаний и практических умений. Этот фактор срабатывает положительно в том случае, если в процессе подготовки баскетболиста особое внимание уделяется отработке действий игрока при бросках в корзину теоретически, а закрепление этих моментов происходит практически.

6 Уровень мотивации баскетболиста на достижение результативности в игре, интерес к ее наращиванию, соревновательность между игроками своей и чужой команды.

7 Физическое состояние на момент игры. Спортсмен для достижения точности и результативности бросков должен формировать в себе умение использовать свои силы равномерно. Чтобы делать точные броски, необходимо уметь раскрываться в игре, а для этого надо добиваться раскованности действий, легкости игры. Баскетболист должен формировать в себе умение концентрироваться в нужный момент, в нужную ситуацию, не расслабляться при активной защите противника, а действовать грамотно и точно.

8 Слаженность тактической игры в команде, от которой зависит защита, выгодность позиций. Быстрота перехвата инициативы у противника, владение мячом большую часть игры, точность передач, быстрота тактических действий позволяет использовать команде броски с различных точек поля с целью изучения слабых точек противника в защите, командном взаимодействии, просчетах в комбинациях.

9 Атмосфера поддержки. Особую роль играют болельщики, которые создают атмосферу активности, прилива сил.

10 Состояние условий игры. Организация квалифицированного судейства, порядок на игре, поддержка постоянного темпа игры.

Анализируя специфические факторы, можно сделать вывод о том, что

одним из основных критериев меткости бросков является применение подводящих и специальных упражнений и добросовестная их отработка на тренировочных занятиях.

В работе тренеров по баскетболу выделяем общие рекомендации по улучшению результативности бросков и достижению наибольшего результата в их выполнении [1; 2]:

1 Не делай бросков наудачу.

2 Выполняй бросок уверенно, если сомневаешься, то лучше не бросай.

3 На тренировках бросай с тех точек, откуда тебе приходится чаще всего выполнять бросок в игре.

4 Никогда не бросай беззаботно. Сосредоточенность – твой золотой актив.

5 Используй подходящую траекторию и естественное вращение мяча.

6 Больше тренируйся в условиях, моделирующих игровые ситуации.

7 Используй соревновательные упражнения, будь быстрым, но не торопливым.

8 Совершенствуй все виды бросков с близких дистанций. Никогда не бросай слабой рукой, если есть возможность использовать сильную руку.

9 Изучай направления и углы отскоков мяча при неудачных бросках, чтобы использовать упреждающие действия при подборе.

10 Старайся не экспериментировать. Совершенствуй свою собственную, естественную форму движений при бросках, работай над ритмом и координацией.

Таким образом, 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, 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 [2].

Список литературы

1 Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений. –3-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 2007. – 336 с

2 Степанов А. Я., Лебедев А. В. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. – 80 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ МИНИ-ФУТБОЛА

И.В. Шиндина, А.Ю. Потекаев

Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева

В последнее время экономические, социальные, культурологические механизмы преобразования общества оказали существенное влияние на все сферы жизнедеятельности человека.

В этой связи здоровье детей и подростков стало поистине национальной проблемой. Повсеместно отмечается снижение уровня физической подготовленности подрастающего поколения, а ведь именно он является важнейшим слагаемым здоровья и физического потенциала всего общества. Весь этот потенциал, по данным Ю.В. Абрамова, Н.А. Фомина, Ю.Н. Вавилова, закладывается в школьные годы [1, с. 22].

Большинство специалистов полагают, что одним из важнейших факторов, способных исправить это положение, является совершенствование физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных школах [2, с. 24].

Современная теория и практика продолжает поиск традиционных и нетрадиционных подходов совершенствования процесса физического воспитания школьников. В последние годы изданы работы, доказывающие возможность проецирования методики спортивной тренировки в практике физического воспитания. Предприняты попытки построить процесс физического воспитания в общеобразовательной школе на одном из видов спорта [3, с. 20].

Однако это не оказало существенного влияния на уровень физической подготовленности школьников, который на сегодняшний день оценивается как крайне неудовлетворительный.

По-видимому, корректировать теоретические концепции физического воспитания необходимо при учете:

1) интересов самих школьников;

2) материально-технической оснащенности школы;

3) интересов государства.

Наиболее массовым видом спорта в нашей стране, бесспорно, является футбол, им занимается более 3 млн человек [4, с. 30].

Сейчас все более популярным как за рубежом, так и в нашей стране становится мини-футбол. Это упрощенный вариант футбола.

Современный мини-футбол – это универсальная игра, требующая высокой двигательной активности игроков. Играя в мини-футбол, каждый значительно чаще, чем, скажем, в футболе, соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях, что оказывает положительное влияние на развитие физических качеств.

Мини-футбол не такая атлетическая и жесткая игра, как современный футбол, и все же достаточно интенсивная, увлекательная и зрелищная, требу-

ющая от игроков высокой техники, умения хорошо ориентироваться и взаимодействовать с партнерами в условиях постоянного дефицита времени и пространства.

Мини-футбол воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как ответственность, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, а также личностные качества: самостоятельность, инициативу, творчество.

Кроме того, использование футбола в процессе физического воспитания в школах не требует серьезной материально-технической базы и значительных капиталовложений.

Однако вопрос использования средств и методов футбола в процессе физического воспитания школьников остается открытым и по сей день.

Анкетирование учащихся 5-9 классов свидетельствует, что к седьмому классу учащиеся в 50% случаев теряют интерес к урокам физической культуры, но продолжают посещать их (в основном по принуждению). Основной причиной является однообразие проведения занятий (53%). Большинство учащихся отдают предпочтения спортивным играм.

Уровень развития физических качеств девочек и мальчиков шестых классов находится в диапазоне низкий и ниже среднего.

В результате использования средств и методов мини-футбола в учебном процессе по физическому воспитанию в общеобразовательной школе как у девочек, так и у мальчиков экспериментальных групп улучшились показатели скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, а также гибкости и выносливости.

В конце эксперимента у девочек контрольной и экспериментальной групп выявлены достоверные различия по всем без исключения показателям. У мальчиков также выявлены достоверные различия в четырех показателях, исключая наклон вперед из положения стоя.

Экспериментальная методика, основанная на использовании средств и методов мини-футбола, оказала положительное влияние на уровень скоростно-силовой подготовленности и физической подготовленности в целом учащихся шестых классов (кроме показателей гибкости у мальчиков).

Урок с использованием средств и методов мини-футбола должен иметь традиционную структуру и состоять из подготовительной, основной, заключительной частей.

На каждом уроке необходимо уделять время работе над техникой и над развитием физических качеств.

При развитии физических качеств целесообразно использовать как общеподготовительные, так и специально-подготовительные упражнения.

В процессе физического воспитания можно изучать следующие технические приемы: удары (носком; подъемом, внутренней стороной стопы; внешней стороной стопы; по мячу, катящемуся от игрока; по мячу, катящемуся навстречу); остановки (катящегося мяча подошвой; катящегося мяча внутренней

стороной стопы; опускающегося мяча подошвой); ведение мяча; финты; ввод мяча из-за боковой.

Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях, максимально приближенных к игре.

При обучении технике игры без мяча необходимо осваивать бег, ходьбу, остановки, повороты, прыжки. Этим элементам юные футболисты обучаются с первых занятий, вначале каждому из них в отдельности, затем в сочетании друг с другом. Последовательность освоения приемов такова: ходьба и бег, остановки и повороты, прыжки.

При обучении технике владения мячом рекомендуется сначала знакомить школьников с простейшими ударами и остановками мяча ногами. Далее изучаются способы ведения мяча, финты, удары по мячу и отбор мяча.

В конце каждого занятия нужно проводить двустороннюю игру для улучшения эмоционального фона и закрепления пройденного материала.

Список литературы

1 Бурнашев, И. И. Подготовка спортивных резервов в специализированных классах общеобразовательных школ // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 22-24.

2 Герасименко А. П., Рогачев А. Ф., Князев В. Д. Совершенствование методов контроля технического мастерства юных футболистов // Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов : сб. науч. тр. – Волгоград : Волгоградская правда, 2008. – С. 24-32.

3 Зайцев А. А., Левин А. С. Различия в динамике физической подготовленности футболисток 11-12 лет при использовании одинаковых тренировочных нагрузок // Теория и практика футбола. – 2013. – № 1 (5). – С. 20-22.

4 Золотарев А. П., Шамардин А. И. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений : метод. пособие. – Волгоград : ВГИФК, 2014. – 32 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.Л. Речкалова,
Курганский государственный университет
Л.А. Броварная,
МБДОУ «Детский сад «Оленёнок», г. Муравленко

Проблема воспитания подрастающего поколения, интегрированного в современное общество, остается приоритетной задачей в системе работы дошкольного образовательного учреждения. Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). Привычка к ведению ЗОЖ включает в себя результат использования средств

физического воспитания в целях решения оздоровительных и воспитательных задач [2; 3].

Целью работы явилось изучение особенностей формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с использованием проектной деятельности.

Экспериментальная работа проводилась в условиях педагогического процесса на базе МБДОУ «Детский сад «Дельфин» г. Муравленко ЯНАО. В исследовании принимали участие 40 детей подготовительной группы.

Были выделены критерии сформированности ЗОЖ: полнота и глубина представлений детей о ЗОЖ; наличие интереса к ЗОЖ; активность и устойчивость применения в самостоятельной деятельности усвоенных знаний о традициях ЗОЖ; проявление потребности в выполнении санитарно-гигиенических норм. В соответствии с выделенными критериями были установлены уровни сформированности ЗОЖ у дошкольников [1; 4].

Для выявления сформированности представлений детей старшего дошкольного возраста о ЗОЖ была разработана методика «Пирамида ЗОЖ», представляющая собой пирамиду с тремя сторонами: «Режим дня», «Питание», «Спорт».

Полученные в начале исследования данные позволили сделать вывод о том, что уровень представлений старших дошкольников о ЗОЖ был преимущественно низким. Общий анализ результатов исследования свидетельствовал о необходимости систематической целенаправленной работы педагогов дошкольного образовательного учреждения по формированию ЗОЖ дошкольников, поскольку у большинства детей не были сформированы знания о собственном организме, об ответственном отношении к своему здоровью.

Были изучены изменения уровня сформированности представлений дошкольников о ЗОЖ после реализации проекта «Здоровое детство».

Проект разработан с целью создания системной работы по формированию ценности здоровья и ЗОЖ. Тип проекта: практико-ориентированный, творческий. Вид проекта: физкультурно-оздоровительный. Продолжительность: долгосрочный.

Цель проекта: повышение интереса к ЗОЖ у детей и родителей посредством проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в условиях детского сада, семьи и спортивного комплекса.

Предполагаемый результат: расширение представлений детей об укреплении и сохранении здоровья, о гигиенической культуре; формирование мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей; повышение уровня компетентности родителей в вопросах оздоровления и укрепления организма детей [4; 5].

Наблюдалась положительная динамика в уровне сформированности представлений дошкольников о ЗОЖ. Количество детей с низким уровнем сформированности представлений о ЗОЖ изменилось с 55% до 20%, а количество детей с высоким уровнем – возросло с 10% до 35%, что доказывает эффективность внедренного проекта «Здоровое детство».

Результаты повторного проведения методики «Пирамида ЗОЖ» показали, что количество детей с низким уровнем наблюдаемых критериев сократилось.

На основании полученных в исследовании результатов были сделаны следующие выводы:

1 Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования ЗОЖ. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется мнение о должном и недолжном поведении, происходит усвоение моральных стереотипных норм, что создает условия для максимальной самореализации и раскрытия способностей дошкольников. Эти моменты в совокупности помогут сформировать привычку к ЗОЖ.

2 В соответствии с обоснованными теоретическими положениями разработан и внедрен на практике проект, обеспечивающий приобщение старших дошкольников к ЗОЖ. Он реализован путем осознания потребности в ЗОЖ взрослыми, находящимися рядом с детьми; путем создания благоприятных условий, формирующих правильное развитие детского организма, обеспечивающих физический и психический комфорт каждому ребенку; путем донесения знаний по физической культуре, соблюдении правил гигиены, рациональном соблюдении режима дня.

3 Анализ результатов исследования свидетельствовал об эффективности разработанного проекта. В исследуемой группе на 25% увеличилось количество детей с высоким уровнем сформированности представлений о ЗОЖ.

Список литературы

1 Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. – Москва : Мозаика - Синтез, 2008. – 112 с.

2 Виноградова Н. А. Физическое развитие дошкольников. Ч.1. Охрана и укрепление здоровья : учебное пособие. – Москва : ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.

3 Гладкова Ю. А. Метод проектов и познавательное развитие дошкольника // Ребёнок в детском саду. – 2008. – №1.– С.2-3.

4 Захарова М. А., Костина Е. В. Проектная деятельность в детском саду: родители и дети. – Москва : Школьная Пресса, 2010. – 64 с.

5 Морозова Л. Д. Педагогическое проектирование в ДОУ // Ребенок в детском саду. – 2010. – №2. – С.7.

БЫСТРОТА И СКОРОСТЬ В ФУТБОЛЕ. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ФУТБОЛИСТОВ

Е.П. Шурко

МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 3»

Понятие быстроты в футболе шире, чем понятие скорости, потому что в понятие быстроты, кроме скорости перемещения, входит скорость (быстрота) реагирования на движущийся объект – мяч, партнеров и соперников, а также

быстрота реакции и выбора, когда из нескольких возможных решений игровой ситуации, которая сложилась на футбольном поле, нужно выбрать одно, наиболее эффективное.

Под быстротой в футболе подразумевается способность игрока совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени (таблица 1).

Выделяют четыре формы проявления быстроты:

- время реакции;
- время одиночного движения;
- максимальную частоту движений;
- быстроту начала движения.

Таблица 1 – Быстрота (физическое качество)

Частота шагов	Длина шагов	Техника бега
4 м/с	2,5 м	100 м за 10 с – спринтер
5 м/с	1,7 м	100 м за 13 с – футболист

Тренировки для развития быстроты следует выполнять не менее двух раз, но и не более трех раз в неделю: расстояние 40х50 м, объем по времени не более 150 сек (3 серии 10х30 м).

Самые эффективные средства – бег в гору (длина шага); бег с горы (частота шагов); прыжковые (лягушка вперед); бег по песку, по воде, по снегу.

Наибольший прирост скорости движений наблюдается в возрасте 13-14 лет, а затем, как и для латентного периода реакции, наступает период «относительного затишья», когда прирост показателей незначителен.

Скорость в возрасте 12-14 лет повышается, главным образом, благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и развитию мышечной системы. В 13-летнем возрасте повышается статистическая значимость скоростных качеств, и наряду с этим повышается роль скоростно-силовых качеств в эффективности использования единоборств и ударов по воротам [1].

Направленность и параметры нагрузки при развитии быстроты приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Параметры нагрузки при развитии быстроты

Направленность	Алактатно-анаэробная (скорость)	Лактатно-анаэробная (скорость; скоростная выносливость)
Метод	интервальный	интервальный
Интенсивность	95-100 % от мах	90-95 % от мах
Количество повторений в серии	4-8	3-5
Продолжительность нагрузки	2-8 сек	9 -20 сек
Метраж	10 - 60 м	60-180 м
Количество серий	3-5	2-4
Паузы между повторениями	1:10; 1:20	1:30; 1:60
Паузы между сериями	4-8 мин	7 -10 мин
Метраж общий за тренировку	300-600 м	600-1200 м
	Скорость	Скоростная выносливость

В том случае, когда целью тренировки является развитие быстроты, необходимо помнить: способности быстро реагировать и быстро бегать не связаны между собой; можно обладать хорошим стартовым ускорением и невысокой скоростью, и наоборот. Развитие скорости протекает успешно только тогда, когда после пробегания дистанции отводится оптимальный промежуток времени для отдыха. Иначе тренировка приводит к развитию выносливости, а не скорости; с физиологической точки зрения тренировка скорости – это тренировка креатинфосфатной системы, когда выполняются кратковременные скоростно-силовые нагрузки предельной мощности, не превышающие 8-10 секунд [3].

Совершенствование отдельных игровых форм скорости является одной из актуальных задач тренировочного процесса. Результат может быть достигнут лишь при такой тренировочной работе, когда соблюдаются оптимальные соотношения между параметрами тренировочных нагрузок скоростной направленности [2]. Одновременно с развитием игровых форм скорости необходимо прорабатывать и остальные элементы тренировочного процесса. Здесь должен проявиться прежде всего творческий подход тренера к руководству спортивной тренировкой (таблица 3).

Таблица 3 – Физиологические изменения (из опыта работы с юношами 15-17 лет)

Группа	Нагрузка	Пауза отдыха	Физиологические изменения
I группа	15х40 м	60 сек	Постепенное снижение скорости и значительное повышение концентрации молочной кислоты (лактата) на 8-10 попытке
II группа	15х40 м	30 сек	
III группа	40х15 м	30 сек	Незначительное снижение скорости и незначительное повышение концентрации молочной кислоты (лактата)

К моменту окончания обучения в ДЮСШ выпускники по ряду показателей должны практически достигать уровня игроков команды мастеров. В первую очередь, это относится к скоростным и скоростно-силовым качествам.

Список литературы:

1 Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – Москва : Профиздат, 2011. – 406 с.

2 Футбол : учебник для институтов физической культуры / М. С. Полишкис, В. А. Выжгин. – Москва : Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

3 Черепанов П. П. Теория и практика в подготовке команды мастеров : методическая разработка. – Казань : Мир без границ, 2012. – 251 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В АКТИВИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ «ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПОДВИЖНЫХ ИГР»

Л.И. Чугунова
Курганский государственный университет

Игра принадлежит к одному из самых привлекательных видов деятельности. Она позволяет совместить приятное с полезным, расширить кругозор, закрепить и углубить свои знания, развить память и смекалку, находчивость и наблюдательность и другие индивидуальные способности. Игра, как особый вид деятельности, имеющий свободный и непринужденный характер и во многом определяющий духовную культуру эпохи, отличается сложностью и многозначность.

Древние греки большое внимание уделяли игре как действенному средству воспитания и обучения. Платон (427-347 до н.э.) считал, все люди призваны жить, «играя в прекраснейшие игры». В «Законах» наряду с сакральным характером игры он рассматривал ее образовательную и воспитательную функции: «Человек, желающий стать достойным в каком бы то ни было деле, должен с ранних лет, упражняться, то забавляясь, то всерьез, во всем, что к этому относится». Главную задачу философ видел в том, чтобы подбирать для детей соответствующие игры и сообщать им «начатки необходимых знаний» в процессе игровой деятельности: «Пусть он (воспитатель) пытается путем этих игр направить вкусы и склонности детей к тому знанию, в котором они в последствии должны достичь совершенства» [1].

Н.Ж. Булгакова отмечает, что игры не только расширяют круг средств и методов обучения, но и повышают качество обучения технике, интерес занимающихся к систематическим занятиям [2].

Н.С. Муродходжаева в своей работе систематизирует и выделяет этапы применения игрового обучения в вузе, способствующего раскрытию потенциала игры как средства повышения качества подготовки педагога [3].

Педагогическая роль подвижной игры зависит от методики преподавания, организационных способностей учителя, его умения доходчиво объяснять игру, умело управлять игрой, следить за дозировкой физических нагрузок во время игры, быть объективным и внимательным в подведении итогов игры.

Преподавание учебной дисциплины «Подвижные игры» в нашем вузе (на 1-3 курсе очно-заочной формы обучения) имеет профессионально-педагогическую направленность. В целях обеспечения профессионально-педагогической подготовки студентов при проведении практических занятий используются подвижные игры согласно методике преподавания. Игры оцениваются и систематизируются по двум направлениям.

1) с учетом возраста учащихся:

- подвижные игры для младшего школьного возраста «Совушка», «Гуси-лебеди», «Два мороза», в которых развивается ловкость, быстрота и т. д.

- подвижные игры для среднего возраста «Борьба в квадратах», «Гонка мячей по кругу», «Воробьи-вороны» на практических занятиях организуются с навыками метания, ловли, с элементами спортивных игр;

- подвижные игры для старшего возраста – «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Эстафеты с элементами волейбола».

2) использование игр на развитие физических качеств, необходимых для специальной физической подготовки в каком-то виде спорта. В ходе практических занятий подбираются игры, направленные на развитие того или иного качества, для быстроты – игра «Вызов номеров», для ловкости игра – «Попади в мяч» и т.д.

Педагогическая подготовка студентов заключается в развитии педагогических способностей в соответствии с общеобразовательной направленностью физического воспитания:

- научить использовать подвижные игры с комплексной программой по физическому воспитанию.

- научить использовать подходящие упражнения по подвижным играм к поставленным задачам урока.

- уметь использовать подвижные игры и физические упражнения для формирования двигательных навыков и умений.

- уметь использовать подвижные игры и физические упражнения для развития двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Полагаем, что данная подготовка студентов окажет положительную помощь им в будущей профессионально-педагогической деятельности бакалавра по физической культуре.

Список литературы

1 Гузик М. А. Игра как феномен культуры : учеб. пособие. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Флинта, 2012. – 268 с

2 Булгакова Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения : методические рекомендации. – Москва : Спорт, 2016. – 70 с

3 Муродходжаева Н. С. Игра в образовательной среде педагогического вуза: теоретико-методологический аспект. – Москва : Инфра-М, 2015. –11 с.

ОСОБЕННОСТИ МОНИТОРИНГА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

И.В. Шиндина, И.С. Тишкин

Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева

В связи с изменением уровня и стиля жизни современного человека, снижением уровня физической активности, ростом влияния неблагоприятных факторов необходимо повышать физическую активность ребёнка с самого раннего возраста. Снижение физической активности детей в последние десятилетия пагубно сказывается на дальнейшем развитии организма. Большинство

детей не способно выполнять в нужном объёме даже базовые движения. С возрастом положение становится всё более безрадостным [1, с. 54].

Исследования показывают, что только 15% выпускников средних школ здоровы, остальные имеют те или иные отклонения состояния здоровья. Одной из причин такого неблагополучия является пониженная двигательная активность (гиподинамия). Нормой суточной двигательной активности школьников 15-17 лет является наличие динамической работы в дневном распорядке, т. е. 4-5 уроков физической культуры в неделю. При этом суточный расход энергии должен доставлять 3100-4000 ккал.

Можно заниматься любым видом спорта, но старший школьный возраст даёт прекрасную возможность целенаправленно развивать силовые способности, поскольку в возрасте 16-17 лет проявляется сенситивный период развития данного качества. Почему именно силу, а не другие физические качества? Приоритет остаётся за теми видами спортивных занятий, которые максимально компенсируют «двигательный голод», снимают стресс, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет. Справиться со многими проблемами позволяет развитие силовых способностей. Исправление осанки, приобретение лёгкости в движениях, уверенности в себе – это минимум, что могут дать силовые упражнения. Активизация кардиореспираторной системы приводит к общему ускорению метаболизма. Все органы начинают работать лучше [2, с. 41] .

Правильно организованная силовая тренировка способствует всестороннему и гармоничному развитию человека, что актуально для формирующегося организма. Она особенно важна при формировании и совершенствовании специальных физических и спортивных качеств. Силовая тренировка может решать различные задачи. Она способствует укреплению здоровья и достижению высоких спортивных результатов, так как повышает функциональное состояние нервно-мышечной системы и при соответствующей организации может оказывать положительное влияние на другие системы организма, например, дыхательную, сердечно-сосудистую.

С помощью силовой тренировки можно повысить упругость мускулатуры, увеличить активную мышечную массу, сократить избыток жировой ткани, укрепить и усилить соединительные и опорные ткани, улучшить осанку, фигуру, а также поднять уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость [3, с. 74] .

Целенаправленная силовая тренировка служит также для полного раскрытия свойств характера. Например, различные упражнения с собственным весом способствуют воспитанию таких качеств, как готовность к преодолению трудностей, настойчивость, решительность, смелость.

Удовольствие, получаемое от выполнения новых упражнений, от коллективных тренировок, рост результатов создают устойчивое эмоциональное отношение к занятиям и усиливают потребность в них.

Силовая тренировка – составная часть различных видов спорта, один из

главных факторов для достижения высоких результатов. В рамках физической культуры её цель – достижение высокого общего физического развития, а также хорошей осанки и фигуры.

Применение новых методик позволит повысить уровень силовых способностей учащихся, практически не ломая сложившейся системы физвоспитания, не увеличивая количество уроков физкультуры, не привлекая специалистов по силовой подготовке [4, с. 78].

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы.

Старший школьный возраст – это период, характеризуемый ускоренным физическим развитием и половым созреванием. В этом возрасте происходят постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длинны и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и перестройка всех органов и систем).

Адекватная оценка уровня силовых способностей возможна только при использовании нормативов (стандартов), составленных на основе данных о возрастной норме, полученных в результате популяционных исследований.

Результаты нашего исследования говорят о том, что больше половины испытуемых (56%) имеют недостаточный уровень развития силовых способностей. 19% тестируемых имеют средний уровень развития силовых способностей, и 25% подростков имеют хорошие показатели. Это значит, что необходима дальнейшая работа по правильной организации учебного процесса на уроках физической культуры с использованием специальных упражнений на развитие силовых способностей.

Необходимо скорректировать и перестроить с учётом повышения именно силового компонента в общем тренировочном объёме урока. Для старшеклассников это особенно актуально, так как подростковый возраст – это самое благоприятное время для развития силовых способностей, а также развитие силы основных мышечных групп позволит исправить осанку, приобрести лёгкость в движениях, уверенность в себе.

Любой учитель сможет подобрать и включить в урок определённые силовые упражнения. Таким образом, новая методика не потребует ломки устоявшихся традиций в проведении (сохраняются его части – подготовительная, основная, заключительная), переподготовки преподавательского состава.

Список литературы

1 Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости : учеб. пособие. – Москва : ФиС, 2006. – 375 с.

2 Корнелюк О. М. Тренировка начинающих спортсменов 15-17 лет // Тяжёлая атлетика (ежегодник). – 2007. – № 6. – С. 41-59.

3 Коц Я. М. Спортивная физиология : учеб. пособие. – Москва : ФиС, 1996. – 370 с.

4 Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник. – Москва : Российский спорт, 2013. – 349 с.

СЕКЦИЯ 3
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

ПОКАЗАТЕЛИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ЮНЫХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Е.С. Стоцкая

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

Новым видом адаптивного спорта, применяемым в реабилитации детей с ДЦП, являются горные лыжи. Они оказывают разностороннее положительное влияние на организм ребенка. Однако любая тренировочная нагрузка должна быть тщательно соразмерена с реальными возможностями занимающего. Эффективность тренировочного процесса определяется наличием исчерпывающей, объективной и своевременной информации о функциональном состоянии спортсмена. А успех применения тренировочных средств во многом зависит от правильного установления функциональных возможностей юного спортсмена и их направленной и адекватной стимуляции.

Анализ вариабельности сердечного ритма (ВРС) – это современная методология исследования и оценки состояния регуляторных систем организма, в частности, функционального состояния различных отделов вегетативной нервной системы. По степени напряжения регуляторных механизмов можно судить об адаптационных возможностях всего организма.

Цель исследования: исследовать показатели вариабельности сердечного ритма у юных горнолыжников с ДЦП.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на базе ГБОУ «Школа №584 "Озерки"» Выборгского района г. Санкт-Петербург в 2015-2016 гг. В нем приняло участие 7 детей в возрасте 9-11 лет. У всех детей имелся диагноз «ДЦП. Спастическая диплегия». Дети занимались горными лыжами 2 года по программе начальной подготовки. Для изучения вегетативных функций регистрировалась кратковременная запись кардиоритмограммы (КРГ) (фоновая запись (5 мин) в положении ребенка лежа на спине, затем следовала ортостатическая проба (6 мин), с переводом ребенка в вертикальное положение) с помощью компьютерной системы «ПОЛИ - СПЕКТР» (фирма «Нейрософт») не ранее, чем через 40-60 минут после еды, в спокойной обстановке при постоянной температуре 24-26°С. Все электроды укреплялись на груди ребенка (отведения по Nechb) в следующей последовательности: красный, желтый, зеленый, черный. Регистрировались отведения I, II и aVF. Анализ вариабельности сердечного ритма проводился временными и спектральным методами [1]. Оценивались следующие показатели: TP – суммарная активность регуляторных механизмов по среднеквадратичному отклонению, %VLF – относительное значение

в процентах очень низкочастотных колебаний (0,04-0,015 Гц), %LF – относительное значение в процентах низкочастотных колебаний (0,15-0,04Гц), %HF – относительное значение в процентах высокочастотных колебаний (0,4-0,15 Гц). Мода (Мо) – наиболее часто встречающиеся значения R-R; вариационный размах (ВР) – разница между максимальными и минимальными значениями интервалов R-R, амплитуда моды (АМо) – число кардиоинтервалов (в %), соответствующее диапазону моды. По данным вариационной пульсометрии вычисляется индекс напряжения регуляторных систем или стресс-индекс (ИН=АМо/2ВР*Мо), указывающий на степень централизации управления сердечным ритмом.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование показателей ВРС выявило преобладание парасимпатических влияний на сердечный ритм у большинства юных горнолыжников. Об этом свидетельствовали высокие показатели ВР, HF% и низкие Амо и LF%. Также нами выявлена повышенная для данного возраста активность церебро-эрготропного и гуморального каналов регуляции сердечного ритма, на что указывали высокие показатели моды (Мо) и VLF%. Наибольший интерес вызывают большие показатели общей мощности спектра (ТР). Такие значения суммарной активности регуляторных механизмов характерны для здоровых взрослых спортсменов [2], что рассматривается нами как ухудшение процессов адаптации у данного контингента детей. В.А. Клендар с соавторами описывают резкое увеличение симпато-парасимпатических влияний и значительное снижение гуморального регулирования у детей с ДЦП в возрасте 8-12 лет, оценивая вегетативный тонус как уравновешенный, в связи с наступлением пубертатного периода. Полученные нами данные не согласуются с описанным выше исследованием и требуют дальнейшего изучения.

Таблица 1– Показатели вариабельности сердечного ритма у юных горнолыжников с ДЦП

Параметр	Фоновая запись	Ортостатическая проба
ЧСС, уд./мин.	85,4±5,9	95,8±5,8
Мо, с	0,747±0,067	0,63±0,04
АМо, %	35,7±4,4	37,9±5,5
ВР, с	0,4±0,05	0,37±0,05
ИН, у.е.	93,6±37,1	137,1±37,5
ТР, мс^2	5925,4±1284,2	5680±1861
LF/HF	1,01±0,2	1,45±0,3
%VLF	34,6±5,6	40,8±4
%LF	30,3±3,3	33,2±3,9
%HF	35,2±5,4	25,5±3,3

Реакция на ортостатическую пробу характеризуется увеличением симпатической активности и централизацией механизмов регуляции сердечного ритма. Об этом свидетельствовало увеличение средних показателей Амо, ИН, LF%, ЧСС и снижения Мо, ВР, HF%. Такая реакция считается адекватной при переводе человека в вертикальное положение [2]. В то же время почти у половины детей (4 ребенка) выявлена парадоксальная реакция виде увеличения вагусного влияния с увеличением показателей TP, HF, ВР. Такая реакция показателей ВРС свидетельствует о срыве адаптации.

Заключение. Таким образом, для юных горнолыжников с ДЦП характерна высокая активность вагусных и цереброэрготропных влияний на ритм сердца, высокая суммарная активность регуляторных механизмов.

Список литературы

1 Клендар В. А., Гросс Н. А., Морозова В. Н., Сынкова Е. В. Сравнение возрастных характеристик вегетативной нервной системы детей с врожденными нарушениями опорно-двигательного аппарата и здоровых детей по спектральным показателям вариабельности сердечного ритма // Ученые записки университета имени Лесгафта. – 2017. – №4 (146). – С. 81-86.

2 Овчинников А. Н., Крылов В. Н. Оценка влияния физической нагрузки на вариабельность сердечного ритма высококвалифицированных спортсменов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 36. – С. 64-66.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ РАБОТЕ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

О.Н. Косолапов

Курганский государственный университет

В последнее время появились новые направления, значительно повышающие эффективность реабилитации больных остеохондрозом, существенно отличающиеся от классической лечебной физкультуры по форме и дозировке упражнений [1].

В этой связи представляется перспективным изучить эффективность использования силовых фитнес-технологий при работе с лицами, имеющими дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника.

В работу положены результаты наблюдения за испытуемыми, пришедшими в ФК «Резиденция спорта» с целью улучшения физического состояния.

С целью исследования эффективности предлагаемой методики с использованием силовых упражнений на тренажерах специального типа в комплексах АФК с больными, страдающими остеохондрозом шейного и поясничного отделов позвоночника. Все испытуемые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную для каждого вида заболевания.

Были исследованы общее состояние организма, силовая выносливость мышц туловища, подвижность позвоночника.

Было выявлено, что у всех испытуемых присутствуют следующие жалобы: головная боль, головокружение, шум и тяжесть в голове, снижение или отсутствие силы в конечностях, отсутствие или уменьшение объема движений в конечностях и в позвоночнике, боли, чувство онемения и ползания мурашек в туловище и конечностях, понижение или отсутствие чувствительности, общая слабость, повышенная утомляемость, раздражительность, плаксивость, тревога, страх, плохое настроение, плохой сон или бессонница, повышение или понижение артериального давления, повышение температуры тела.

Все испытуемые экспериментальной группы характеризовали динамику своего общего состояния как положительную. У них исчезли боли, нарушение функции периферических нервов, повысилась мышечная сила, нормализовались рефлексы и чувствительность, состояние паравертебральных мышц и объем движений в суставах, исправилась осанка, улучшилась двигательная активность (способность поворачиваться в постели, садится из положения лежа, вставать, передвигаться вне и внутри квартиры), появилась возможность самостоятельно осуществлять работы по дому (приготовление пищи, стирка, уборка, покупки и т.д.), повысилась общественная активность, нормализовался психологический фон. Испытуемые физически окрепли, у них улучшилось настроение, сон, появилось желание продолжать занятия физическими упражнениями и отказаться от вредных привычек. Положительные сдвиги отмечены также со стороны деятельности сердечно-сосудистой системы, что выразилось в нормализации уровня артериального давления, частоты пульса, в сокращении времени восстановления после занятий.

Нормализация силовой выносливости мышц туловища в сочетании с регулярно выполняемыми силовыми упражнениями с постизометрическим расслаблением, аэробными упражнениями обеспечивала нормальную корсетную и трофическую функцию мышц туловища, предотвращала спазмы глубоких мышц спины, напряжение миофасциальных структур и тем самым неблагоприятное воздействие на межпозвоночные диски и суставы, в итоге существенно ограничивая патогенетические механизмы болевого синдрома.

Благодаря повышению силовой выносливости мышц туловища и гибкости позвоночника увеличивались двигательные возможности испытуемых, что давало значительный стимул для улучшения их психоэмоционального состояния, что, в свою очередь, благоприятно сказывалось на тонусе глубокой мускулатуры позвоночника, препятствуя ее спазмам.

Таким образом, выявлено, что комплекс упражнений, направленных на улучшение функционального состояния позвоночника, с применением тренажеров, позволяет улучшить состояние позвоночника за счет формирования мышечного корсета. Кроме того, установлены достоверные отличия в показателях подвижности шейного отдела между группами с качественным результатом экспериментальной группы в 23%. Тонус мышц шейного отдела каче-

ственно улучшился у исследуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой на 20%. Отличий в показателях силы мышц шейного отдела выявлено не было. Выявлены достоверные отличия в показателях подвижности поясничного отдела между группами с качественным результатом экспериментальной группы в 15%. Исследование тонуса мышц поясничного отдела у исследуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой не выявило достоверных отличий. Показатели мышечной силы поясничного отдела достоверно выше в контрольной группе.

Список литературы

1 Егорова Н. С. Силовые упражнения на тренажерах специального типа в физической реабилитации больных остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника : автореф. ... дис. канд. пед. наук. Москва, 2003. – 21 с.

СЕКЦИЯ 4
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

ПРИМЕНЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХ ПРОГРАММ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО

Е.Я. Гридасова
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса привело к увеличению числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в том числе и самостоятельно. Для грамотного и эффективного построения и проведения самостоятельных занятий требуются определенные знания как в области подбора средств физической подготовки, планирования тренировочной нагрузки, так и в области правильного выполнения упражнений. Теоретические знания можно с той или иной успешностью получить из специальной учебно-методической литературы. Большие трудности возникают у занимающихся в процессе самостоятельного освоения техники спортивных упражнений.

Самостоятельные занятия – это занятия без участия преподавателя или тренера. Следовательно, занимающийся лишается одного из важнейших условий эффективного обучения – наличия систематической обратной связи. Отсутствие в нужный момент информации о качестве выполнения техники упражнений, как известно, может привести к возникновению устойчивого ошибочного навыка, что, в свою очередь, может послужить причиной не только не выполнения норматива, но и возникновения травмы.

Во многих спортивных движениях (в таких видах спорта, как легкая атлетика) техника является не целью, а средством достижения цели. Целью же является спортивный результат, выраженный в объективных показателях – секундах, минутах, метрах и т.п. Такие спортивные движения предполагают приложение усилий в необходимый, точно рассчитанный момент, и задача преподавателя – создать у учеников представления о возникающих ощущениях движения. При отсутствии тренера-преподавателя занимающийся вынужден самостоятельно искать эти ощущения, должен полагаться при этом на свои знания техники и собственный предыдущий опыт. Обучаемый должен представлять себе способ достижения цели, основные условия, выполнив которые, он сможет решить двигательную задачу.

Эффективность самообучения в таких случаях будет во многом зависеть

от качества основного источника информации – учебника или учебного пособия [1; 2]. Естественно, возникает вопрос: как при самостоятельном обучении сделать процесс освоения двигательных навыков доступным, эффективным, не зависящим от сиюминутного присутствия преподавателя? В решении этого вопроса, как нам кажется, особое значение будет иметь практика применения обучающих программ (ОП), разработанных на основе принципов адаптивного программирования.

Вопросы применения обучающих программ при освоении техники спортивных упражнений рассматривались нами во многих предыдущих работах [2; 3 и др.]. Была доказана эффективность применения подобных программ в учебном процессе высших физкультурных учебных заведений.

ОП – это специальное учебное пособие, основанное на принципах программированного обучения, сочетающее в себе предъявление учебного материала с системой предписаний по овладению им [1]. Существующие ОП по форме представляют собой обычные книжки, каждая страница которой называется кадром. Каждая страница, или кадр ОП, может содержать, в зависимости от его задач, определенную дозированную информацию по технике изучаемого упражнения, задания различного вида, необходимые комментарии, оценки и адресации.

Вся программа состоит из отдельных частей, соответствующих основным этапам работы: формирование предварительных представлений о движении, разучивание, закрепление и совершенствование двигательного навыка. Наличие в программе контрольных и коррекционных кадров способствует своевременному выявлению ошибок и предусматривает возможности помощи обучающемуся.

Отличие обучающей программы – основного документа программирования – от общеизвестной учебной программы заключается в том, что в ней не просто перечисляются требования того, что следует уметь, но есть и контрольные указания на то, как это нужно делать, какие операции и в какой последовательности необходимо выполнять для усвоения той или иной информации.

Описание ощущений динамики двигательного действия должно быть выполнено в терминах, доступных пониманию обучаемого, и включать указания на объекты концентрации внимания и образ ощущения, которое должно возникнуть в случае правильного выполнения.

На кафедре теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина в РГУФКСМиТ ведется разработка обучающих программ по видам легкой атлетики, входящим во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), которые могут быть использованы в процессе самостоятельной подготовки.

Применение обучающих программ в процессе самостоятельной подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО является, по нашему мнению, важным и необходимым условием успешной работы.

Список литературы
1 Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. – Москва : ФиС, 2007.
2 Гридасова Е. Я. Обучение легкоатлетическим упражнениям в институтах физической культуры с применением принципов программирования : автореф. дис… канд. пед. наук. – Москва, 1988. – 22 с.
3 Педагогические аспекты оценки техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов : материалы межвузовской научно-практической конференции, 4 апреля 2012 г.– Москва, 2012. – С. 89-95.
4 Гридасова Е. Я. Методика подготовки обучающей программы для освоения техники легкоатлетических упражнений // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов : материалы XII международной очно-заочной научно-практической конференции, 3 апреля 2014 года. – Москва : РГУФКСМиТ, 2014 .

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ВФСК ГТО В РАМКАХ РАБОТЫ ШКОЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КЛУБА «ТРИДЦАТОЧКА»

Е.В. Моргунова
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Кургана «Гимназия № 30»

В нашей гимназии открыт школьный физкультурно-спортивный клуб «Тридцаточка». Служит для привлечения наибольшего количество обучающихся гимназии к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях, сдаче норм ВФСК ГТО, а также положительной мотивации к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО путём поступления в различные школьные спортивные секции и кружки [3]. Наш клуб работает по трем направлениям: образовательное, физкультурно-оздоровительное и спортивное – в целях реализации указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [2]. Одной из задач ШФСК «Тридцаточка» является развитие движения ГТО: информационно-просветительская и пропагандистская работа, вооружение учащихся необходимыми знаниями в области Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В нашей гимназии у детей очень активная спортивная школьная жизнь. Зная принципы ГТО и соблюдая их, мы не принуждаем учащихся, а стараемся заинтересовать с помощью физкультурно-спортивных мероприятий. Например, это ежегодный школьный конкурс «Самый активный инструктор». Привлекаем гимназистов в школу общественного инструктора, дети разрабатывают и проводят мероприятия по заданной тематике.

Муниципальным Центром тестирования ВФСК ГТО города Кургана ведется рейтинг общеобразовательных школ города Кургана по привлечению

учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО. Предвидя, что с нас все- таки, спросят информацию о ГТО и будут отчеты по ГТО, мы включили в план работы школьного физкультурно-спортивного клуба и провели цикл социально значимых мероприятий направленных на ознакомления учащихся с ГТО и сдачу норм. Например, организация единого дня ГТО в субъектах России. «Зарядка с чемпионом», пригласили провести зарядку в спортивном зале именитого спортсмена-земляка Людмилу Золотареву, чемпионку по биатлону. Ежегодно обновляем стенд ГТО, который нам подарен руководством городского центра тестирования. Также пропаганду движения ГТО ведем через проектную деятельность, т. е. ребята готовят проекты по теме «Нормы ГТО – норма жизни!», «Пять ступеней ГТО – путь к ЗОЖ», где родителям и детям 1, 2 ступени рассказывают про историю, нормативы, как получить заветный значок.

Ребята сами состовляют положения, например, конкурса чтецов для учащихся начальной школы. Придумали и провели конкурс рисунков «Здоровье и спорт» и квест-игру «ГТО, здоровье и спорт», где малышам объяснили, как влияет ГТО на здоровье и что необходимо заниматься спортом, чтобы получить значок и подготовиться к следующей ступени.

Интересной была викторина для старшеклассников, разработали ее учащиеся 5 класса. Оформили стенгазету, подвели итоги школьного конкурса «Активисты ВФСК ГТО». В октябре состоялся фестиваль ГТО для учащихся 1 ступени, к нам приехали специалисты, 42 человека успешно сдали тесты.

Благодаря школьным мероприятиям, направленным на популяризацию ВФСК ГТО, в первой половине учебного года в сдаче норм ГТО приняло участие 455 гимназистов.

Для привлечения и мотивации учащихся мы стараемся размещать на страничке клуба всех активистов движения ГТО. Приятно, когда 782 человека узнают, что ты сдал нормы ГТО на золотой значок. Есть успехи в летнем фестивале – наша гимназистка Оля Лукиных попала в сборную Курганской области и съездила в лагерь «Артек». Благодаря совместным действиям школьников и руководства клуба зарегистрировались 107 человек. Пусть это пока лишь 10% от общего числа учащихся. Мы медленно, но верно идем правильным путем, соблюдая принцип добровольности, учитывая его при планировании работы по реализации ВФСК «Готов к труду и обороне», тем самым популяризируем и развиваем движение ГТО, что является одной из основных задач школьного физкультурно-спортивного клуба «Тридцаточка» .

Список литературы:
1 ВФСК ГТО. URL: https://user.gto.ru/
2 Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации. URL: http://legalacts.ru/doc/ukaz-prezidenta-rf-ot-24032014-n-172/
3 Инфоурокю Валеев А. Р. «Нам со спортом по пути». URL: https://infourok.ru/proekt-vnedreniya-gto-v-shkole-1753409.html
4 Первые – молодежный общественный клуб. «ГТО России». URL: http://www.pervye.org/post130

ПРОЕКТ «МЫ ВЫБИРАЕМ ГТО!»

С.А. Виноградова
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №53 имени А.А. Шараборина»

Актуальность проекта. Среди проблем, оказавшихся в центре внимания современного человечества, в числе первых стоит проблема здоровья.

Современные дети имеют хронические нарушения здоровья, многие состоят на диспансерном учете в поликлиниках, у многих отмечена низкая двигательная активность.

Проанализировав здоровье учащихся, мы пришли к выводу о необходимости поиска новых активных форм в работе со школьниками по формированию у них устойчивых навыков здорового стиля жизни, практического воплощения потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровь.

Одним из важнейших направлений работы по вовлечению и приобщению детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом считаем пропаганду внедрения ВФСК ГТО, т. к. его целью являются укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями физической культурой по программам физического воспитания.

Актуальность проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество учащихся школы к участию в сдаче норм ВФСК ГТО, а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО, вовлекать учащихся в различные спортивные секции и кружки.

Цель: создать положительную мотивацию у школьников для занятий спортом, совершенствовать физические качества, приобщать к физкультуре и спорту через привлечение к сдаче норм ВФСК ГТО.

Задачи:

1 Формировать навыки ответственного отношения к своему здоровью.

2 Обеспечивать системы мероприятий по внедрению комплекса ГТО.

3 Организовать образовательную деятельность и просвещение по внедрению комплекса ГТО среди детей, родителей и педагогов.

4 Воспитывать учащихся потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, обеспечить необходимый уровень двигательной активности учащихся в разнообразных формах занятий физкультурой для сдачи норма комплекса ГТО.

Участники проекта: учащиеся МБОУ «СОШ №53», педагоги, родители учащихся, учреждения дополнительного образования.

Имеющаяся материально-техническая база: спортивный зал, зал валеологии, зал борьбы, спортивная площадка.

Предполагаемые результаты

• увеличение количества учащихся, приступивших к сдаче норм ГТО;

• 100 % охват учащихся спортивно-массовой работой, увеличение количества детей, занимающихся в спортивных кружках и секциях;

• привлечение и активное участие по внедрению комплекса ГТО педагогов, родителей, учреждений физической культуры и спорта.

Условия реализации проекта

• ***критерии реализации проекта:***

1 Участие и победы в спортивных конкурсах и соревнованиях различных уровней.

2 Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

3 Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.

4 Современно оборудованные спортивные залы.

• ***индикаторы реализации проекта:***

- мониторинг состояния здоровья;
- посещение спортивных кружков и секций (до 60% учащихся);
- участие в спортивных конкурсах и соревнованиях;
- выполнение нормативов ГТО.

• ***направления деятельности по реализации проекта:***

1 Организационно-методическая работа.

Изучение нормативно-правовой базы по внедрению комплекса ГТО, проведение занятий «Школа физоргов», разработка программ внеурочной деятельности спортивной и оздоровительной направленности, организация системы медицинского сопровождения учащихся и др.

2 Агитационно-пропагандистская работа.

Оформление уголка ВФСК ГТО, подготовка памяток «Как сдать нормы ГТО», конкурс рисунков, плакатов «Вступай в ряды ГТО» и др.

3 Учебная работа.

Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся 1-11 классов, анализ динамики роста показателей, проведение индивидуальной работы по повышению физической подготовленности учащихся, домашние задания на развитие физических качеств, обучение технике выполнения нормативов ГТО.

4 Спортивно-массовая работа по внедрению комплекса ГТО.

Организация работы кружков и секций спортивной направленности, участие в социально значимых акциях: «На зарядку становись!», «Я выбираю спорт», участие в школьных, городских и областных соревнованиях по видам спорта, Спартакиаде школьников, президентских состязаниях «Стартуют все!», фестивале ГТО, соревнованиях «Мы готовы к ГТО!», участие в научно-практической конференции учащихся секция (физическая культура и валеология), организация встреч с ведущими спортсменами г. Кургана и др.

5 Работа с родителями учащихся по внедрению комплекса ГТО.

Родительский всеобуч, родительские собрания: «Значение комплекса ГТО

для физического развития школьников», «Двигательный режим школьника», консультации для родителей по вопросам физического воспитания, контроль родителей за выполнением учащимися режима дня и домашних заданий по физкультуре, участие во внеклассных и мероприятиях и др.

6 Участие педагогического коллектива в организации физического воспитания учащихся и пропаганде ГТО.

Применение здровьесберегающих технологий на уроках, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, проведение социально-ориентированных уроков по пропаганде ЗОЖ, классные часы «История комплекса ГТО», консультации, семинары для педагогов по вопросам организации физического воспитания школьников и внедрения комплекса ГТО, День здоровья для учителей и др.

Считаем, что реализация проекта приведёт к приобщению детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитию функциональных возможностей всех систем организма, воспитанию культуры здоровья и здорового образа жизни.

Список литературы

1 Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). – Москва : Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.

2 Внутришкольный контроль за состоянием организационно-педагогической деятельности по формированию, сохранению и укреплению здоровья : методические рекомендации / авт.-сост. Э. Н. Абрамов. – Курган, 2003. – 37 с.

3 Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников : методические рекомендации / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – Москва : Издательский дом «Новый учебник», 2003. – 208 с.

4 Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду иобороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.

5 Положения. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [утверждено Правительством РФ 11 июня 2014 г.]. – Москва : РГ, 2014. – 6 с.

6 URL: http://www.gto.ru/norms.

СПИСОК АВТОРОВ

Броварная Людмила Андреевна – воспитатель, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад "Оленёнок"», г. Муравленко, Ямало-Ненецкий автономный округ

Беспалова Любовь Андреевна – студент 3 курса Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Булычева Татьяна Михайловна – студент 3 курса факультета психологии, дефектологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган

Вольский Василий Васильевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической и психофизиологической подготовки, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации, г. Санкт-Петербург

Виноградова Светлана Анатольевна – учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шараборина», г. Курган

Гурьянов Евгений Сергеевич – студент 4 курса факультета физической культуры, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Гридасова Елена Яковлевна – кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва

Грязных Андрей Витальевич – доктор биологических наук, доцент кафедры анатомии и физиологии человека, Курганский государственный университет, г. Курган

Дворянцева Елена Александровна – МБДОУ г. Кургана «Центр развития ребенка – детский сад № 39 "Росинка"», г. Курган

Демешкина Мария Александровна – учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шараборина», г. Курган

Егорова Надежда Викторовна – магистрант, Курганский государственный университет, г. Курган

Егорова Наталья Леонидовна – кандидат педагогических наук, доцент, Курганский государственный университет, г. Курган

Егоров Николай Васильевич – студент 4 курса факультета физической культуры, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Заколодная Елена Евгеньевна – заведующая кафедрой педагогики, кандидат педагогических наук, доцент, Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь

Иванова Елена Николаевна – старший преподаватель, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Колбасова Ирина Владимировна – старший преподаватель кафедры физической культуры, Псковский государственный университет, г. Псков

Корюкин Дмитрий Анатольевич – исполняющий обязанности заведующего кафедрой физического воспитания, кандидат биологических наук, доцент, Курганский государственный университет, г. Курган

Косолапов Олег Николаевич – кандидат биологических наук, доцент, Курганский государственный университет, г. Курган

Клименко Полина Васильевна – доцент кафедры физической культуры, Псковский государственный университет, г. Псков

Кузьмина Юлия Павловна – тренер-преподаватель ГУ ДОД СДЮСШ отделение баскетбола, г. Саранск

Лобурева Мария Егоровна – доцент Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Моргунова Елена Викторовна – учитель физической культуры, Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Кургана «Гимназия № 30»

Петрова Оксана Владимировна – педагог-психолог, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа № 53 имени А.А. Шараборина»

Потекаев Антон Юрьевич – студент 4 курса факультета физической культуры, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Речкалова Ольга Леонидовна – кандидат биологических наук, доцент, Курганский государственный университет, г. Курган

Романов Виталий Петрович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Савиных Владимир Леонидович – заведующий кафедрой педагогики, профессор, доктор педагогических наук, Курганский государственный университет, г. Курган

Савиных Борис Александрович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет, г. Курган

Сосновский Александр Юрьевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет, г. Курган

Степанова Мария Сергеевна – студент 4 курса исторического факультета, Псковский государственный университет, г. Псков

Стоцкая Елена Сергеевна – кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

Струнин Игорь Александрович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Курганский государственный университет, г. Курган

Сураев Андрей Павлович – магистрант 2 курса, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Тишкин Игорь Сергеевич – студент 4 курса факультета физической культуры Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Худякова Татьяна Александровна – заместитель директора по спортивной работе, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 3», г. Курган

Худякова Яна Андреевна – студент 1 курса факультета летной эксплуатации, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации, г. Санкт-Петербург

Устюгова Дарья Алексеевна – магистрант, Курганский государственный университет, г. Курган

Чугунова Людмила Ивановна – старший преподаватель, Курганский государственный университет, г. Курган

Шахматова Анжелика Андреевна – студент 3 курса факультета психологии, дефектологии и физической культуры, Курганский государственный университет, г. Курган

Шиндина Ирина Васильевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Штода Евгений Григорьевич – доцент кафедры физического воспитания, заслуженный работник физической культуры РФ, Курганский государственный университет, г. Курган

Шурко Евгений Петрович – тренер-преподаватель, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 3», г. Курган

Якимова Елена Алексеевна – кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, г. Саранск

Научное издание

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ИНТЕГРАЦИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПРАКТИКИ

Материалы VII всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
20 апреля 2018 г.

Редактор Н.М. Быкова

Подписано в печать 23.05.18	Формат 60x84 1/16	Бумага 80 г/м^2
Печать цифровая	Усл.печ.л. 6,18	Уч.-изд.л. 6,18
Заказ № 101	Тираж 100	

Библиотечно-издательский центр КГУ.
640020, г. Курган, ул. Советская, 63/4.
Курганский государственный университет.