МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

Институт физической культуры и спорта

Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью

Материалы Международной
научно-практической конференции

г. Пенза, 18–19 октября 2019 г.

Под редакцией:
А. А. Пашина, А. А. Рогова,
С. В. Петруниной, А. Н. Луткова

Пенза
Издательство ПГУ
2019

УДК 796/799
ББК 75.4(2)
С56

С56 **Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью** : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (г. Пенза, 18–19 октября 2019 г.) / под ред.: А. А. Пашина, А. А. Рогова, С. В. Петруниной, А. Н. Луткова. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2019. – 160 с.

ISBN 978-5-907262-08-9

Представлены научные статьи, в которых рассматриваются актуальные проблемы физического воспитания и спорта, психолого-педагогической работы с учащейся молодежью.

Издание предназначено для работников в области физической культуры и спорта, тренеров, спортсменов, преподавателей, учителей и слушателей.

УДК 796/799
ББК 75.4(2)

Редакционная коллегия:
Пашин А. А. – доктор педагогических наук, профессор, директор Института физической культуры и спорта ПГУ;
Рогов А. А. – кандидат педагогических наук, доцент;
Петрунина С. В. – кандидат педагогических наук, доцент;
Лутков А. Н. – кандидат педагогических наук, доцент

Приказ о проведении
Международной научно-практической конференции
«Современные аспекты физкультурной, спортивной
и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью»
№ 1123/о от 15.10.2019

ISBN 978-5-907262-08-9

© Пензенский государственный университет, 2019

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ

А. М. Батяйкин[1], С. О. Заборская[2], И. Н. Луткова[2]

[1] *Тренер национальной команды Казахстана по лыжным гонкам, г. Астана, Казахстан*

[2] *Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

Уровень развития вида спорта в стране, как правило определяется результатами выступления спортсменов на Чемпионатах мира и Олимпийских играх. И для того, чтобы он был высоким всегда, следует обратить пристальное внимание на проблему подготовки спортивных резервов. Она уже давно наиболее остро стоит для развития национальных школ лыжных гонок [1].

Мировые современные достижения в этом виде спорта сегодня настолько велики, что без систематической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокую результативность в зрелом возрасте спортсмена. Подготовка юных лыжников-гонщиков – одна из главных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа лыжного спорта в стране [2]. Вопросы подготовки юных лыжников-гонщиков в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. И от того насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте зависят результаты спортсменов будущем. От процесса начального становления технического мастерства, уровня развития специальных физических качеств во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов лыжников [3].

В лыжных гонках, связанных с продолжительной циклической работой, решающее значение для достижения спортивных результатов имеют высокоразвитые качества общей и специальной выносливости, или, выражаясь научным языком, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. При недостаточном развитии выносливости немыслим высокий уровень общей и специальной подготовки юных спортсменов-лыжников. За последние годы накопилось значительное количество публикаций по вопросам развития выносливости в циклических видах спорта.

Большое внимание в них уделяется и развитию этого физического качества у начинающих лыжников-гонщиков, поскольку этот возраст считается самым благоприятным для начала занятий лыжным спортом.

Целью исследования является оптимизация средств и методов, используемых в развитии общей и специальной выносливости у лыжников-гонщиков.

Рабочая гипотеза: предполагалось, что изучение возрастных особенностей развития выносливости у юных лыжников-гонщиков позволит разработать более рациональные подходы к развитию выносливости путем правильного подбора средств и методов тренировки и повысить эффективность тренировочного процесса в многолетней подготовки лыжников-гонщиков.

Основные задачи исследования:

1. Изучить и обобщить данные научно-методической литературы по физиологическим основам всех видов выносливости, психофизиологические особенности реакции организма на развитие этого физического качества у подростков.

2. Выявить наиболее рациональное применение средств и методов построения спортивной тренировки для развития выносливости у юных лыжников-гонщиков и проанализировать все виды контроля по развитию выносливости у этой возрастной группы.

3. Разработать практические рекомендации по коррекции развития выносливости у юных лыжников в годичном макроцикле.

Объектом исследования явилась система комплексного развития выносливости у юных лыжников-гонщиков.

Предмет исследования составляет комплекс средств и методов, используемых в процессе развития выносливости, а также комплекс психофизиологических показателей используемых в процессе контроля над развитием выносливости у лыжников-гонщиков.

В практике подготовки юных спортсменов нельзя применять все средства и методы по развитию выносливости (особенно специальной) лыжников старших разрядов. Эффективное использование в тренировке юных спортсменов играют средства и методы, которые способствуют сохранению здоровья и повышению функциональной работоспособности [1].

Библиографический список

1. Кузнецова, З. И. Когда и чему: Критические периоды развития двигательных качеств школьников / З. И. Кузнецова // Физическая культура в школе. – 2005. – № 1. – С. 7–9.

2. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – Москва : Буки Веди, 2015. – 564 с.

3. Бутин, И. М. Лыжный спорт / И. М. Бутин. – Москва : Просвещение, 2000. – 333 с.

АСПЕКТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

А. М. Беляев[1], А. Н. Лутков[2], А. А. Червоткин[2]

[1] *Министерство спорта Республики Беларусь, г. Минск, Республика Беларусь*

[2] *Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

Процесс функциональной подготовки лыжников – гонщиков весьма сложен и динамичен. Он рассматривается как управляемая система, нацеленная на достижение наилучших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, и индивидуальными особенностями спортсменов, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках [1, 2].

Существенное значение имеют особенности функциональной подготовки спортсменов в подготовительном периоде. Полноценная физическая подготовка включает в себя общую и специальную физическую подготовку. Правильный подбор средств по ОФП и СФП повышает приспособляемость спортсмена к нагрузкам различного характера, существенно увеличивает диапазон функциональных возможностей организма лыжника-гонщика, и тем самым создает предпосылки к развитию наилучшей адаптации к специальным нагрузкам в лыжных гонках. Если в учебно-тренировочной группе основное место в программе занятий занимает общая физическая подготовка (ОФП), то в группе спортивного совершенствования предпочтение отдается специальной физической подготовке (СФП). Однако тренеры не должны забывать, что спе-

циальная физическая подготовка базируется на фундаменте общей физической подготовки и при выполнении упражнений ОФП, в отличие от упражнений СФП часто создаются условия, в которых необходимые качества (сила, быстрота, выносливость) и навыки развиваются более эффективно.

Данная тема актуальна в связи с тем, что этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное выступление в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организованных форм тренировок. Важное место в тренировке занимает организационная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения спортивной борьбы в гонке.

Гипотеза – мы предполагаем, что в результате включения в план тренировок экспериментальной группы дополнительного комплекса упражнений, произойдет повышение уровня двигательной подготовленности спортсменов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Предмет исследования – средства общей и специальной физической подготовки и методика их применения в тренировке лыжников-гонщиков.

Целью данной работы является – выявить эффективность влияния комплексов ОФП и СФП на уровень функциональной подготовленности лыжников-гонщиков.

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функцио-

нальной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Физическая подготовка (ФП) независимо от вида специализации лыжных гонок имеет основные задачи – достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида – лыжного спорта [2].

Уже на ранних ступенях спортивной тренировки очень важно правильно подбирать средства ФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение – передвижение на лыжах [3]. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.

На соотношение средств ОФП и СФП в годичном цикле тренировки оказывают влияние квалификация лыжника, его возраст и индивидуальные особенности развития, функциональные возможности органов и систем [1].

С возрастом и ростом квалификации объем средств ОФП постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем СФП. Это соотношение на различных этапах подготовки лыжника, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития ОФП и СФП, но общая тенденция в изменении показателей остается неизменной.

В целом, соотношение средств ОФП и СФП – вопрос сугубо индивидуальный. Все зависит от конкретного уровня развития отдельных групп мышц, органов и систем организма лыжников-гонщиков. Поэтому независимо от этапа многолетней подготовки объем средств функциональной может быть весьма значительным [1, 3].

Исходя из выше сказанного можно констатировать, что повышение уровня функциональной подготовки позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Существует и обратная связь: новые варианты техники требу-

ют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовки. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.).

Библиографический список

1. Близневская, С. В. Тренировка лыжников-гонщиков / С. В. Близневская. – Красноярск : Има-Пресс, 2001.

2. Сурков, Н. О. Организация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков / Н. О. Сурков, А. Н. Лутков, И. Н. Луткова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза : ПГУ, 2017. – С. 125–129.

3. Гонтарь, В. В. Особенности использования тренажерных устройств в подготовке юных лыжников / В. В. Гонтарь, А. Н. Лутков, И. Н. Луткова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза : ПГУ, 2017. – С. 47–49.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

О. И. Вершкова, Г. А. Чернецов,
В. А. Крупнов, К. К. Скоросов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Студенты с ослабленным здоровьем обычно занимаются в специальном либо подготовительном отделениях. Поэтому физическое воспитание студентов в этих группах имеет свою специфику. Вместе с тем, студенты с ослабленным здоровьем в их будущей трудовой деятельности должны быть готовы к требованиям, предъявляемым жизнью [1].

Учитывая это обстоятельство, мы разработали методику проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специального отделения (страдающими гипертонической болезнью и не имеющих отклонений со стороны сердца и других систем), направленную как на развитие всех физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости), так и на восстановление их здоровья.

Сущность данной методики заключается в постепенном и равномерном увеличении дозированной нагрузки на весь организм

при строгом индивидуальном подходе и врачебно-педагогическом контроле со стороны преподавателя.

Обследование проводилось с группой студентов I-го года обучения в течение первых четырех занятий в университете (2 раза в неделю по 2 ч).

Занятия проводились на стадионе «Труд» или на Олимпийской аллее, а в ненастную погоду в спортивном комплексе «Темп».

В подготовительной части занятия обращалось внимание на укрепление мышц шеи, верхнего плечевого пояса, мышц спины и брюшного пресса, а также мышц нижних конечностей. Упражнения выполнялись на месте (исходное положение – стоя, сидя и лежа) и в движении с постепенным нарастанием темпа – от медленного к быстрому. Основное место при этом отводилось упражнениям на дыхание и расслабление, которые способствуют мобилизации внесердечных факторов кровообращения и улучшению адаптации организма к мышечным нагрузкам. Применялось как статическое дыхание, так и дыхание в сочетании с движениями головы, корпуса, верхних и нижних конечностей, а в ряде случаев – форсированное дыхание.

На протяжении всех четырех месяцев занятий студенты в основной части занятия занимались легкоатлетическими упражнениями – бег на короткие и ходьбой на длинные дистанции, прыжками с места и с разбега, метанием малого мяча (сентябрь, октябрь, ноябрь). В декабре приступили к занятиям к занятиям силовыми упражнениями на тренажерах и на гимнастической стенке. При этом подбирались упражнения на все группы мышц в сочетании с правильным дыханием, подход был индивидуальный (в зависимости от физического развития, величины артериального давления и эмоциональной «настройки»). В течение первых трех месяцев в занятия включали подвижные и спортивные игры после выполнения основной части занятия, а в декабре – перед усиленным мышечным напряжением. Вводной и заключительной части занятия производилось измерение частоты пульса и артериального давления (аппараты измерители артериального давления и частоты пульса автоматический M2 Classic OMRON).

Проведенные наблюдения показали, что под влиянием постепенного перехода от простого к более сложному и от него к усиленному мышечному напряжению, происходит ряд положительных сдвигов в состоянии здоровья студентов, страдающих гипертонической болезнью.

Так, систолическое кровяное давление после четырех месяцев занятий физическими упражнениями снизилось по сравнению по сравнению с исходным давлением в среднем на 24 мм рт. ст., а диастолическое – на 17 мм рт. ст. Вместе с тем частота сердечных сокращений уменьшилось в среднем на два удара в минуту, жизненная емкость легких увеличилась на 248 мл, сила правой кисти – на 2,2 кг, а становая сила увеличилась в среднем на 10,4 кг.

При исследовании сердечно-сосудистой системы использовали одномоментную функциональную пробу с 20 приседаниями в течение 30 с. При этом было отмечено, что время восстановления пульса и величины артериального давления после систематических, с нарастающей степенью тяжести физических упражнений, значительно сократилось, что свидетельствует о нормализации приспособительных механизмов организма к выполнению физических нагрузок.

Под влиянием физических упражнений одновременно происходит сокращение времени просмотра таблиц А. Я. Анфимова [2] в среднем на 48 с, уменьшение количества допущенных ошибок и увеличение количества просмотренных знаков за каждую минуту, что свидетельствует об улучшении силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов.

Таким образом, постепенное увеличение физической нагрузки, вплоть до значительных мышечных напряжений, в сочетании с правильным дыханием и подвижными играми на свежем воздухе способствуют уже в короткий срок восстановлению артериального давления до нормальных величин у большинства исследуемых и улучшению некоторых показателей дыхательной, мышечной и нервной системы организма.

Библиографический список

1. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.

2. Психофизиология : учебник для вузов / под ред. Ю. И. Александрова. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 463 с.

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ПРИ ДОСТИЖЕНИИ ЛИЧНЫХ И КОМАНДНЫХ ЦЕЛЕЙ

О. И. Вершкова, Е. В. Спивак, О. А. Белова, Ю. Б. Шерыхалина

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

В настоящее время существует множество исследований, подтверждающих существование связи между физической активностью и умственной работоспособностью. Современные научные исследования в области нейрофизиологии дают основание утверждать наличие корригирующих воздействий мозговых импульсов на ЦНС и двигательно-мышечный аппарат. Так, А. В. Ковалева и И. Е. Корельская отмечают, что «тонус нервной системы и работоспособность головного мозга могут поддерживаться долгое время, если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением» [1].

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) высших учебных заведений предъявляют установленные требования при реализации основных образовательных программ, в том числе для дисциплин по физической культуре и спорту. Компетентностная модель выпускника образовательной программы предусматривает с переходом на ФГОС 3++ для дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» универсальную компетенцию, направленную на формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Установлены следующие индикаторы достижения данной компетенции:

1. Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
2. Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
3. Соблюдение и пропаганда норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) знать социально-биологические основы физической культуры и спорта; современные здоровьесберегающие технологии; психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности; факторы, систему и методы укрепления здоровья;

2) уметь самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья; формировать ценностное отношение к здоровью и ведению здорового образа жизни;

3) владеть основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В данном контексте на фоне достижения практических показателей формируемой компетенции, мы задались вопросом о нюансах предметно-дисциплинарного подхода при реализации компетентностной модели.

Принято считать, что спортсменам индивидуальных видов спорта свойственны намерения личностного характера, направленные на совершенствование себя, на самореализацию, поддержание своего здоровья, тогда как в командных видах спорта на первый план выходят качества, эффективные для группового взаимодействия. По данным исследований в индивидуальных видах спорта личностно значимые цели превалируют над общественно значимыми; показатель эгоцентричности у спортсменов-индивидуалов значимо выше, чем у спортсменов, занимающихся командными видами спорта; в командных видах спорта такой когнитивный компонент как осмысленность превалирует над осведомленностью», в индивидуальных же видах спорта осмысленность и осведомленность находятся практически на одном уровне. Исследователи пришли к выводам, что «организованность спортсменов командных видов спорта проявляется в важности как общественно значимых, так и личностно значимых целей, в проявлении активности при планировании и контроле командной деятельности. В тоже время спортсмены командных видов спорта склонны считать, что организованность человека формируется скорее обществом, чем ими самими, что недостаток необходимых навыков и излишняя тревожность могут мешать организованности спортсменов» [2].

Выделяют основные, часто используемые группы мотивов, побуждающих к учебным занятиям: оздоровительные, двигатель-

но-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые [3].

Вследствие этого нами были выдвинуты ряд предположений (гипотез):

1. Возможна взаимосвязь между выбором здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни и особенностями целеполагания в разрезе индивидуальных и групповых качеств студентов, посещающих занятия по элективным курсам физической культуры и спорта.

2. Возможна взаимосвязь между умением планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и инструментальными ценностями, определяющими образ действий в разрезе индивидуальных и групповых качеств студентов, посещающих занятия по элективным курсам физической культуры и спорта.

3. Возможна взаимосвязь между соблюдением и пропагандой норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности и мотивационной составляющей.

В целях подтверждения или опровержения данных предположений (гипотез) мы провели исследование. Выборку исследования составили студенты второго курса Политехнического института Пензенского государственного университета в количестве 40 человек. Условием отбора студентов явилось посещение ими занятий по специализации легкая атлетика и волейбол, что соответствует специфике индивидуального и командного видов спортивной подготовки, а также различение по половой принадлежности. В ходе эмпирического этапа исследования были применены следующие методики: «Ценностные ориентации» (М. Рокич) и «Методика диагностики учебной мотивации студентов» (А. А. Реан и В. А. Якунин, модификация Н. Ц. Бадмаевой).

Были получены следующие результаты:

1. По итогам анкетирования в группе студентов, занимающихся легкой атлетикой, приоритетными оказались такие жизненные цели, как здоровье, интересная работа, познание, свобода, продуктивная жизнь, развитие, любовь (рис. 1). При этом студенты женского пола обнаружили большую склонность к оздоровительным, профессионально-ориентированным и социальным мотиваци-

онным составляющим жизненных целей, в то время как студенты мужского пола выделили познавательно-развивающие и творческие аспекты.

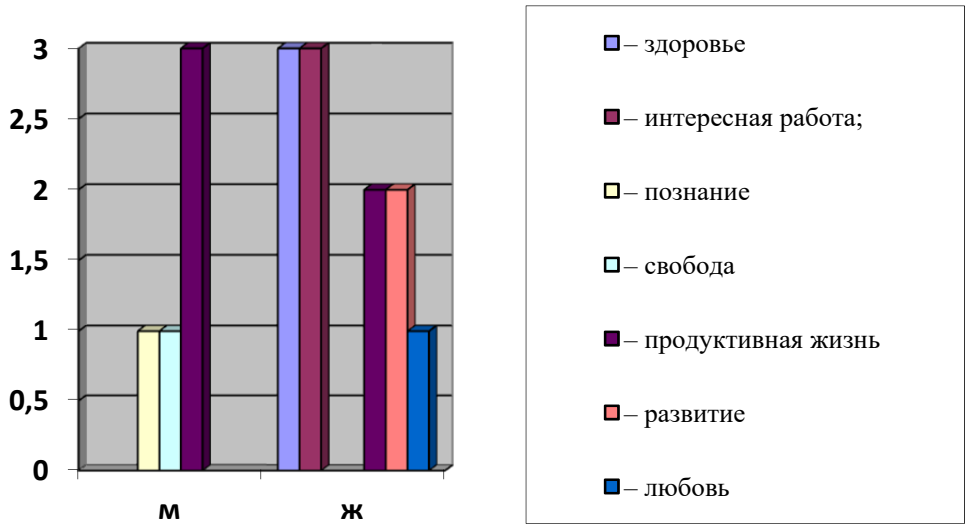

Рис. 1. Диаграмма соотношений ценностных ориентаций для индивидуальных видов спорта

В группе студентов, выбравших командные виды спорта (волейбол) приоритетным стали такие цели, как здоровье, развитие, любовь, счастливая семейная жизнь, наличие хороших и верных друзей (рис. 2). При этом студенты женского пола отдали предпочтение оздоровительным и психолого-значимым аспектам; студенты мужского пола – оздоровительным, социальным и коммуникативным особенностям ценностной мотивации.

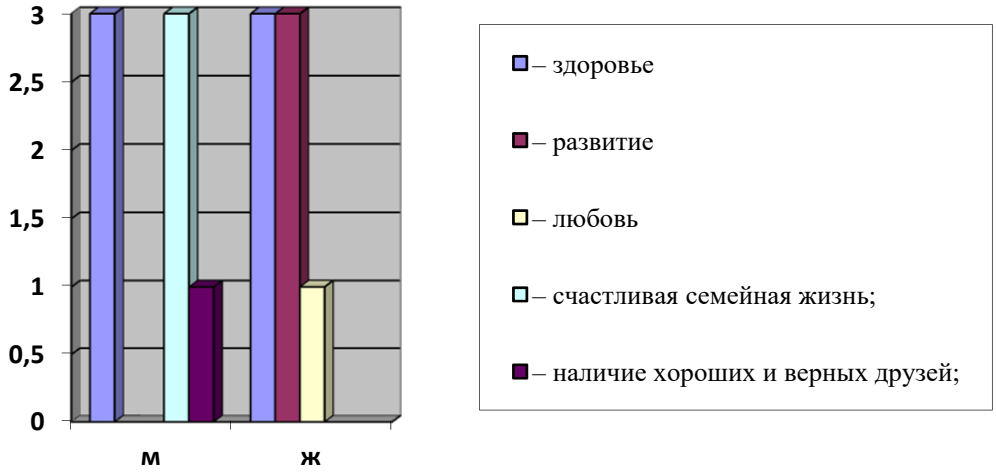

Рис. 2. Диаграмма соотношений ценностных ориентаций для командных видов спорта

Таким образом, исходя из выявленных ценностных ориентиров, предположительно, студенты, делающие выбор в пользу посещения занятий командными видами спорта, в последующем также будут отдавать предпочтение спортивно-игровой деятельности, аналогично, как и студенты, отдающие предпочтение индивидуальным достижениям, скорее всего, будут выбирать виды спортивной деятельности, отвечающие их индивидуальным ценностным ориентирам.

2. Результаты предпочтений по шкале инструментальных ценностей показали в равной степени для студентов мужского и женского пола в группе по легкой атлетике такие качества, определяющие образ действия в ситуациях, требующих планирования, как: рационализм, самоконтроль, твердая воля, аккуратность, – что предполагает успех планирования через личностно-волевые качества; в группе по волейболу такие качества, как образованность и ответственность, – дают возможность предположить по большей части внешне мотивированное планирование рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.

3. По результатам опросника «Методика диагностики учебной мотивации студентов» средний показатель по каждой шкале показал наличие приоритета учебно-познавательных, профессиональных и социальных мотивов (табл. 1). При этом, статистический анализ методом *t*-критерия Стьюдента не выявил значимых различий для сравниваемых групп студентов ($t_{кр}$ = 0,2; $t_{кр}$ = 2,18 при $p \leq 0,05$; $t_{кр}$ = 3,05 при $p \leq 0,01$).

Таблица 1

Результаты методики диагностики учебной мотивации студентов

	легкая атлетика		Итого	волейбол		Итого
	муж.	жен.		муж.	жен.	
Коммуникативные мотивы	14,2	15,3	14,75	13,6	15	14,3
Мотивы избегания	13,9	11,9	12,9	15,1	12,9	14
Мотивы престижа	12,1	13,4	12,75	14,1	12,7	13,4
Профессиональные мотивы	26,8	25,5	26,15	22,8	24	23,4
Мотивы творческой самореализации	6,7	7,2	6,95	6,4	7,3	6,85
Учебно-познавательные мотивы	27,7	27,9	27,8	23,5	26	24,75
Социальные мотивы	18,8	17,5	18,15	19	17,4	18,2

Здесь мы можем предположить, что взаимосвязь между соблюдением и пропагандой норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и мотивационной составляющей возможна через передачу личного опыта в условиях профессиональной самореализации.

Таким образом, в результате проведенного исследования мы выяснили, что имеется прямая корреляционная связь между компетентностными задачами и мотивационно-ценностными аспектами в условиях выбора индивидуального или командного направления спортивной деятельности.

Библиографический список

1. Ковалева, А. В. Влияние физических упражнений на когнитивные способности студентов вуза / А. В. Ковалева, И. Е. Корельская // Студенческий научный форум : материалы VIII Междунар. студ. науч. конф. – URL: http://nauchforum.ru

2. Анисимова, Ю. Н. Психологические особенности волевых качеств у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта / Ю. Н. Анисимова, Г. Н. Каменева, Г. С. Прыгин // Вестник Самарского государственного технического университета. Сер.: Психолого-педагогические науки. – 2018. – № 4 (40). – С. 44–54.

3. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» : учеб. пособие / под ред. Р. К. Бикмухаметова. – Казань : КФУ, 2014. – С. 117.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

В. Г. Волков[1], И. Р. Джаббаров[1], С. В. Алексеев[1], А. В. Анисимов[2]

[1] *Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

[2] *Филиал Государственного гуманитарно-технологического университета, г. Орехово-Зуево, Россия*

Теоретическая подготовка единоборцев требует современного переосмысления. В наших работах, с одной стороны, была показана важность теоретической подготовки спортсменов, а с другой – низкий уровень знаний современных боксеров по разделу «Исто-

рия своего вида» [2]. Было описано разработанное нами методическое сопровождение многолетней теоретической подготовки в боксе по соответствующему разделу, в которое входит как учебное пособие в традиционном (печатном) виде, его мультимедиа аналог, так и тестовый материал.

Основными (традиционными) средствами теоретической подготовки спортсменов являются краткие беседы (5–10 мин), проводимые с занимающимися в начале тренировки, и организация самостоятельного чтения спортсменами специальной литературы. К новым и очень перспективным формам теоретического образования спортсменов специалисты относят компьютерное обучение, видеосюжеты из сети Интернет, онлайн источники для чтения. В то же время, как показал анализ, доступных нам информационных источников в боксе до сегодняшнего времени не проведено сколь ни будь существенных исследований, посвященных эффективности теоретической подготовки спортсменов в соответствии с возрастными и иными характеристиками занимающихся.

В настоящей публикации отражены результаты педагогического эксперимента, целью которого было определение эффективности теоретической подготовки боксеров.

Участникам эксперимента было предложено пройти тест состоящий из 39 вопросов. Тест включал в себя вопросы двух частей: «Всеобщая история бокса» – 23 вопроса; «История бокса своего города (Пензы) – 16 вопросов. За каждый верный ответ участник получал – 1 балл, за неверный ответ – 0 баллов.

И таким образом мы получили следующие результаты:

Таблица 1

Контрольная группа	Результат	Экспериментальная группа	Результат
Бо-ев	20	Аг-ов	30
Ку-ев	25	Ер-ин	31
Кр-ев	28	Ма-ко	33
Ма-ов	30	Пл-ов	35
Си-ов	21	По-ов	33
Ту-ев	29	Пу-ов	36
Ух-ин	32	Св-ов	34
Фи-ин	25	Те-ин	32
Че-ов	26	Уз-ов	30
Ша-й	30	Шв-ц	33

1. $X = \sum \frac{X}{n}$,

где X – значение отдельного измерения; Σ – сумма; n – общее число измерений в группе

$$X\text{к} = \frac{20+25+28+30+21+29+32+25+26+30}{10} = \frac{266}{10} = 27;$$

$$X\text{э} = \frac{30+31+33+35+33+36+34+32+30+33}{10} = \frac{327}{10} = 33.$$

2. $\delta = \pm \frac{X_{\text{макс}} - X\text{мин}}{\text{к}}$,

где δ – стандартное отклонение; X макс – наибольший показатель; X мин – наименьший показатель; к – табличный коэффициент

$$\delta\text{к} = \frac{32-20}{3,08} = 3,9; \; \delta\text{э} = \frac{36-30}{3,08} = 1,09.$$

3. $m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$,

где m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; δ – стандартное отклонение; n – общее число измерений в группе

$$m\text{к} = \frac{3,9}{3} = 1,3; \; m\text{э} = \frac{1,9}{3} = 0,6.$$

4. $t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{m1^2 - m2^2}}$,

где t – средняя ошибка разности; Xк; Xэ – средние арифметические величины для каждой группы; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения

$$t = \frac{33-27}{\sqrt{0,6^2 + 1,3^2}} = \frac{6}{\sqrt{0,36 + 1,69}} = \frac{6}{\sqrt{2,05}} = \frac{6}{1,4} = 4,2.$$

4. По табл. 2 определим достоверность различий

$$f = n_{\text{э}} + n_{\text{к}} - 2,$$

где f – степень свободы; nэ, nк – общее число индивидуальных результатов

$$f = 10 + 10 - 2 = 18.$$

Таблица 2

Граничные значения t-критерия Стьюдента для 5 %- и 1 %-ного уровня значимости в зависимости от числа степеней свободы

Степень свободы	Границы значения		Степень свободы	Границы значения	
	$p = 0,05$	$p = 0,01$		$p = 0,05$	$p = 0,05$
1	12,71	63,60	21	2,08	2,82
2	4,30	9,93	22	2,07	2,82
3	3,18	5,84	23	2,07	2,81
4	2,78	4,60	24	2,06	2,80
5	2,57	4,03	25	2,06	2,79
6	2,45	3,71	26	2,06	2,78
7	2,37	3,50	27	2,05	2,77
8	2,31	3,36	28	2,05	2,76
9	2,26	3,25	29	2,04	2,76
10	2,23	3,17	30	2,04	2,75
11	2,20	3,11	40	2,02	2,70
12	2,18	3,06	50	2,01	2,68
13	2,16	3,01	60	2,00	2,66
14	2,15	2,98	80	1,99	2,64
15	2,13	2,95	100	1,98	2,63
16	2,12	2,92	120	1,98	2,62
17	2,11	2,90	200	1,97	2,60
18	2,10	2,88	500	1,96	2,59

В нашем примере табличное значение при $t = 0,05$ равно 2,10; сравним это значение с вычисленным t, которое равно 4,2, т.е. больше граничного значения (2, 10). Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными $t = 4,2$ при $p < 4,2$. Что дает нам возможность говорить об эффективности нашей методики теоретической подготовки боксеров.

Библиографический список

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – Москва, 1978. – 223 с.

2. Волков, В. Г. Аспекты теоретической подготовки квалифицированных боксеров / В. Г. Волков, С. В. Алексеев, И. Р. Джаббаров / Воспитание,

образование, спортивная тренировка: опыт, проблемы и перспектива : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Пенза, 2019. – С. 28–32.

3. Колесник, И. С. Интеллектуальная подготовка боксеров. Теория и практика физической культуры / И. С. Колесник. – Москва, 2015. – 132 с.

4. Санников, В. А. Теоретические и методические основы подготовки боксера / В. А. Санников, В. В. Воропаев. – Москва, 2006. – 261 с.

СИСТЕМА БРОСКОВЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩАЯ ВОСПИТАНИЯ ЭЛИТЫ НАЦИИ

В. Г. Волков[1], И. Р. Джаббаров[1], С. В. Алексеев[1], А. В. Анисимов[2]

[1] *Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

[2] *Филиал Государственного гуманитарно-технологического университета, г. Орехово-Зуево, Россия*

Проблема наличия в регионе или в виде человеческой деятельности индивидов-лидеров напрямую связана с историко-культурной составляющей жизни населения или группы лиц, культивирующей ту или иную деятельность. Возможность воспитания лидера из генетически не предрасположенного к качествам лидера индивида, как известно, ставится под сомнение современной наукой. Система отбора способных к той или иной деятельности людей – детерминанта успеха для государственной системы. Вследствие общности детей (в высших классах) воспитание в платоновом «Государстве» Древней Греции, например, принадлежало государству, которое в лице правителей-мудрецов изучало природные склонности и способности детей и юношей, причем наиболее одаренные умственно после долговременного изучения полного курса тогдашних наук, в зрелом возрасте вступали в разряд правителей; другие, с преобладающею практическою энергией, после соответственной подготовки входили в состав сословия стражей, а вовсе неспособные, так или иначе, отсылались в третий, низший класс граждан. Опека городских правителей над детьми начиналась по Платону еще до их рождения, так как половые сношения, хотя

не стесненные браком, подлежат, однако, наблюдению высших властей, старающихся спаривать особи, могущие произвести лучшее потомство. Одарен ребенок от рождения или не одарен, способна выявить лишь отлаженная система, она же способна удержать индивида в регионе или наоборот сделать условия для проживания неприемлемыми для той или иной составляющей человеческого характера, что приводит к исторически непрерывному оттоку лидеров из этого региона.

В свете вышесказанного, приводим общеизвестную, практически ставшую аксиомой в России, Франции, Японии доктрину об особой социальной значимости национального вида спорта – борьбе в одежде самбо (или дзюдо в западном варианте). В указанных зарубежных странах дзюдо введено в обязательную школьную программу, как вид, значительно влияющий на воспитание и отбор одаренных для любой созидательной деятельности индивидов. В Российской Федерации идет становление этого процесса, замедляемое посредством статичности бюджетных структур и зачаточным состоянием меценатства. Старт процесса связан с решением коллегии Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту № 3/3 от 23.04.2003 «О состоянии и мерах по развитию самбо в Российской Федерации». Пункт № 3 указанного документа содержит следующее: «Управлению спорта (Н. В. Гудин) подготовить предложения в Министерство образования Российской Федерации о включении самбо в учебные программы образовательных учреждений». Известный, своеобразный педагогический эксперимент проведен на протяжении 100 минувших лет в Японии, где дзюдо ставшее приоритетным в развитии видом – не только оздоровило нацию, но и явно способствовало экономическому, духовному и научному подъему из фактического средневековья. Грандиозный педагогический эксперимент был проведен на просторах СССР, России. Среди высококлассных самбистов-дзюдоистов известно 240 докторов наук, вице-президент РАН, президент страны и масса крупных предпринимателей. В настоящий момент вид спорта самбо получил мощную поддержку от государственных структур. Стали серьезнее и на другом уровне вести отчетность. Сейчас же у нас есть конкретные данные по развитию самбо и статистика, занимающихся этим видом спорта. Например, за два отчетных года (2003–2004 гг.) самбо стало культивироваться в четырех регионах: Волгоградской и Читинской областях и республиках Калмыкия и Якутия. Всего на данный момент наш национальный

вид спорта развивается в 76 субъектах Федерации. Чемпионат России стал более представительным – добавились мастера из еще одного субъекта Федерации. Однако пока не во всех регионах есть высококлассные самбисты, способные выступать на национальных первенствах. Увеличилось и количество отделений самбо в спортшколах – с 343 в 2002 г. до 490 секций в 2004 г., и, соответственно, выросло число занимающихся детей – с 52 до 62 тыс. человек. Среди всех культивируемых в России видов спорта самбо по массовости занимает 19-е место (117 тыс. занимающихся) в списке из 103 позиций. Выше самбо пока дзюдо (202 тыс.), вольная борьба (180 тыс.), греко-римская борьба (120 тыс.). Зато самбо обогнало многие популярные виды спорта, такие как фехтование (22 тыс.), художественная гимнастика (77 тыс.), тяжелая атлетика (90 тыс.) (В. Погодин «Самбо – это наш вид спорта» – «Самозащита без оружия». – 2005. – № 5). Обратим внимание – все это олимпийские виды спорта, где у нас есть громкие победы и медали на мировой арене. Прыжки в воду, например, культивируются только в четырех городах России. Специалисты физкультуры и спорта понимают, что виды самбо и дзюдо следует рассматривать в статистике численности суммарно, в связи со смежностью и взаимообогощаемостью видов. Ввиду этого имеем значительную цифру детей и подростков – 319 тыс. занимающихся в спортшколах. Ярким примером своеобразной системы отбора служит образовательный центр ГОУ ЦО «Самбо-70» в Москве. Школьники проходят углубленную подготовку по самбо и дзюдо, и вместе с тем спортивный результат не ставится как приоритет. В школе в основной массе учатся дети обеспеченных родителей, проходя настоящую спартанскую школу, совершенствуя генетически заложенные качества лидеров.

Психология спортивной карьеры констатирует самбо и дзюдо как виды являющиеся собой своеобразной системой отбора индивидов для популярного вида спорта и любой человеческой деятельности. Н. Б. Стамбулова в своей работе «Психология спортивной карьеры» указывает в разделе о единоборствах: «Каждый поединок имеет глубокий психологический контекст: столкновение личностей – характеров, интеллектов, мировоззрений. Здесь в наиболее непосредственной форме проявляется суть спорта как борьбы, где спортсмены вступают в тесный физический контакт и оказывают сильное психологическое воздействие друг на друга… Единоборство всегда связано с рефлексивным управлением: разга-

дыванием замыслов противника и попыткой своими действиями (в том числе, обманными) увеличить для него степень неопределенности ситуации, привести его в паническое состояние». В самбо, ярко выраженным фактом соответствия вида модели жизни, бизнеса является наличие широкого круга болевых приемов, с помощью которых спортсмен может в безвыходной ситуации решить исход поединка в свою пользу в течение нескольких секунд. В единоборствах лучше всего решена и проблема стилей. Важно, чтобы стиль был эффективен и, в то же время, субъективно удобен для спортсмена, отвечая его индивидуально-психологическим особенностям. Н. Б. Стамбулова выделяет в качестве наиболее значимых психических свойств единоборцев следующие свойства: настойчивость, инициативность, самостоятельность, смелость, самообладание и общительность. Роль общительности по ходу спортивной карьеры нарастает, а значение агрессивности, существенное на начальных этапах, – снижается. Для единоборцев характерен постепенный уход из спорта и предварительная подготовка к нему. Автор около 100 работ по психологии физического воспитания и спорта указывает, говоря о завершении карьеры у борцов, что сказывается, что по натуре они – стратеги, и привыкли заранее предвидеть возможные проблемы и пути их решения. Таким образом, современной науке не нова доктрина о приоритетности единоборств в воспитании лидерских качеств, качеств предпринимателя. Вместе с тем можно поставить под сомнение эффективность сотрудничества предпринимательства с жестким контролем со стороны государственной власти, что ярко выражено в традиционно сильных с точки зрения государственного контроля регионах – Поволжье, Центр России. Так, например, в г. Заречном Пензенской области подготовлено около 50 мастеров спорта и МСМК РФ и СССР по самбо и дзюдо, однако постоянно проживает и работает на территории области менее половины воспитанников этой ветви пензенской школы борьбы.

Исходя из вышеозначенного в качестве вывода считаем целесообразным значительно сосредоточить внимание на развитии рассматриваемых видов в Пензенской области. Обновленная материальная база спортсооружений области способна выдержать нагрузку по притоку занимающихся борьбой; тренерский потенциал, требующий обновления, вместе с тем достаточно велик; создание профессионального клуба борьбы (некоммерческого партнерства),

учредителем которого аналогично хоккейному, баскетбольному клубам может стать правительство области, муниципальные образования – выведет спортивный результат, а значит и популярность видов, инфраструктуру спорта в области на новый качественный виток развития. Актуальнейшим моментом видится и организация на базе одной из пензенских общеобразовательных школ центра образования по типу «Самбо 70» для воспитания лидеров-предпринимателей и во вторую очередь спортсменов.

Библиографический список

1. Анисимов, А. В. Антрополого-гуманистические аспекты воспитания здорового человека / А. В. Анисимов, В. Г. Волков, С. В. Никулов // Перспективы науки. – 2019. – № 6 (117). – С. 157–159.

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ

У. У. Вяльбэ[1], В. А. Фролов[2], М. А. Лутков[2]

[1]*г. Отепя, Эстония*

[2]*Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

Коррекция спортивной техники в лыжных гонках – очень важная часть подготовки спортсмена – лыжника, особенно на этапе спортивного совершенствования. На этом этапе необходимо уделять особое внимание совершенствованию технической подготовки квалифицированных лыжников, так как профессиональный спорт предъявляет высокие требования к уровню технической оснащенности спортсменов [1, 2].

Очень важно добиться эффективного и устойчивого технического мастерства в процессе прохождения всей дистанции, а также экономичности движений, что очень важно в период всей гонки.

В работе со спортсменами со стороны тренера большое внимание должно уделяться педагогическому контролю. Тренеру необходимо создать такой контроль, при котором можно вовремя предупредить и устранить ошибки спортсмена, это и будет являть-

ся важным условием успешного обучения [1]. Тренеру важно формировать технику спортсмена на протяжении всей спортивной карьеры. Если же неисправленные ошибки останутся, то они могут закрепиться у спортсмена, и в дальнейшем понадобится очень много времени для их устранения. Но, конечно же, ошибки присутствовать будут, так как на это влияет очень много различных факторов. В лыжных гонках значительное место занимает техническая подготовка [3].

Техническая подготовка – это та часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствования в ней [4].

Овладение техникой – обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений.

Необходимо знать, что рациональная техника – не только правильная обоснованная форма движения, это еще и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, умение правильно выполнять движения с мощным напряжением и последующим расслаблением мышц.

Объект исследования техническая подготовка лыжников-спринтеров.

Предмет исследования методика исправления ошибок в технике способов передвижения на лыжах.

Цель исследования разработать средства предупреждения и исправления ошибок в технике лыжных ходов на этапе спортивного совершенствования квалифицированных спортсменов.

Задачи исследования

1. Проанализировать теоретические основы технической подготовки лыжников на основе изучения и анализа научно-методической литературы.

2. Выявить типичные ошибки в технике лыжников, снижающие эффективность движений и спортивный результат.

3. Разработать систему упражнений по исправлению ошибок в технике способов передвижения на лыжах.

Актуальность заключаебтся в том, что обучение спортивной технике в лыжном спорте – очень важная часть подготовки спортсмена – лыжника, на этапе спортивного совершенствования. Особое внимание уделяется правильной технической подготовке лыжников-гонщиков.

Гипотеза предполагается, что коррекция техники способов передвижения на лыжах будет способствовать достижению максимальных спортивных результатов.

При совершенствовании спортивно-технического мастерства необходимо подбирать не только эффективные специально-подготовительные упражнения, но и оптимальные режимы их применения, которые во многом определяют уровень переноса навыка на основное двигательное действие лыжника-гонщика.

Важную роль играет рациональная техника передвижения. Под рациональной техникой передвижения на лыжах следует принимать систему движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности действий.

Эффективность техники выражается в том, что в каждом конкретном случае осуществляется такое двигательное действие, которое позволяет достичь наибольшей скорости передвижения. Например, с изменением условий скольжения должны изменяться длина шага, частота движений, углы отталкивания, величина прилагаемых усилий и т.д.

Техническая подготовка как одна из сторон общей подготовки призвана решать крайне важную задачу – трансформации двигательного потенциала спортсмена в спортивный результат. При обучении технике необходимо принимать во внимание физическую и психическую подготовленность лыжника. Нарушение одного из важнейших положений педагогики – обучать посильному – ведет к овладению несовершенной техникой, к трудно исправляемым в дальнейшем ошибкам. Большей частью причиной этого является недостаточная физическая подготовленность. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен быть сильным, гибким, быстрым, ловким и выносливым.

Коррекция элементов техники лыжников гонщиков проводится в течение всего годичного цикла подготовки.

Библиографический список

1. Сурков, Н. О. Организация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков / Н. О. Сурков, А. Н. Лутков, И. Н. Луткова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. – С. 125–129.

2. Гонтарь, В. В. Особенности использования тренажерных устройств в подготовке юных лыжников / В. В. Гонтарь, А. Н. Лутков, И. Н. Луткова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. – С 47–49.

3. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника : учебник / Т. И. Раменская. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – С. 226.

4. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника : учеб.-практ. пособие / Т. И. Раменская. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – С. 263.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Е. В. Дашкевич[1], К. В. Болохова[1], С. В. Дашкевич[2]

[1]*Учителя физической культуры и здоровья ГУО «Средняя школа № 46 им. И. Х. Баграмяна», г. Витебск, Республика Беларусь*

[2]*г. Витебск, Республика Беларусь*

Главной задачей современного образования является создание условий для полноценной реализации человека в обществе, а воспитание личности человека в обществе – это и есть его социализация.

В педагогике понятие «социализация» рассматривают в качестве междисциплинарной категории, которая обеспечивает связь педагогики с совокупностью социальных наук. Определение, которое является одним из наиболее продуктивных в педагогическом плане, было предложено А. В. Мудриком.

Социализация по его мнению – это развитие и самоизменение человека в процессе усвоения и воспроизводства культуры, которое происходит во взаимодействии человека со стихийными, относительно направляемыми и целенаправленно создаваемыми условиями жизни на всех возрастных этапах [1].

Социализация школьников в процессе обучения включает в себя не только усвоение знаний и умений, но и приобретение навыков жизни во взрослом обществе, приобретение социально-психологической и профессионально значимой направленности, в дальнейшем обеспечивающих успешную деятельность как результат самореализации.

Одной из главных задач успешной социализации обучающихся в процессе туристической деятельности – разностороннее разви-

тие личности, способствующее реализации уникальных возможностей человека, подготовки к взрослой жизни, его психологическая и социальная адаптация.

Для обучающихся нужны и важны свежие эмоции, социальные впечатления и переживания, совсем другая, внешкольная жизнь, где у них будет возможность самовыражения, самоизменения, сближения с чем-то новым и необычным.

Данный источник положительных эмоций школьники находят во время общения в коллективе неформального типа, который связан единой целью, спаян дружбой. Положительные эмоции вызывают прилив сил и энергии, которые помогают реализоваться в сфере производственной деятельности, значительно повышая эффективность труда. Именно этому, по нашему мнению, способствуют занятия туризмом во внеурочное время.

Существуют две основные формы туризма – это активный и пассивный.

К активным формам туризма относятся: туристические соревнования, спортивный туризм, поход выходного дня, семейный туризм, туристический слет, туристская учебная тропа, туристская экспедиция и самостоятельный туризм как итог организаций и проведения различных походов, соревнований.

К пассивному туризму можно отнести ведение туристского дневника, туристический лагерь, музей под открытым небом [2].

Ю. С. Константинов и С. С. Митрахович отмечают, что «именно в процессе туристской деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит накопление положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования социальных качеств личности» [3].

Смысл нашего педагогического опыта заключается в том, что в условиях туристических походов у школьников появляется возможность приобретения навыков социального взаимодействия.

В нашей школе мы попытались создать все условия для проведения следующих видов туристической деятельности:

– походы с изучением навыков ориентирования;

– походы выходного дня;

– спортивно-оздоровительные походы (пешие, комбинированные).

Для этого мы организовали места для занятий данными видами туристической деятельности, разработали план туристических мероприятий.

Нами были выявлены принципы, на которых основывается участие в походах:

– принцип выбора. Каждый ученик сам определяет, каким видом деятельности он хочет заниматься;

– принцип ответственности, который предполагает, что обучающийся, сделав свой выбор в пользу какой-либо туристической деятельности, будет выполнять все поставленные перед ним задачи;

– принцип результативности. Здесь подразумевается продукт деятельности обучающегося, то есть решение определенных задач во время прохождения маршрута, ориентирование по маршруту и т.д.

Поход, как и любое другое занятие, осуществляемое человеком, приводит к какому-либо результату. Итоги участия школьников в туристической деятельности были выявлены следующие:

1. Получение обучающимися важных практических навыков: выбор и организация места для лагеря, приготовление пищи, ориентирование на местности, подготовка и осмотр туристического снаряжения, установление доверительных отношений в разновозрастном коллективе, анализ проведенных походов.

2. Развитие социализирующего потенциала у обучающихся, ориентированное на самостоятельность, самовыражение, самоопределение, ответственность, внутреннюю мотивацию к самообразованию, инициативность, коммуникабельность, мобильность и т.д.

3. Совершенствование навыков туристского мастерства школьников.

Опыт нашей практической деятельности показал, что туристические походы следует начинать с однодневных походов, которые не будут превышать 6–7 км. Во время таких походов обучающиеся практически применяют навыки, которые теоретически они изучали ранее на занятиях. Сразу на месте они могут увидеть свои недоработки, ошибки и в дальнейшем исправить их.

В результате постоянного участия в туристических походах через некоторое время школьники демонстрируют практические навыки самостоятельного поведения в неоговоренных ранее ситуациях, навыки туристической деятельности. Обучающиеся без посторонней помощи могут ориентироваться на местности, разводить костры, ставить палатки. Позже этими навыками они могут делиться с другими менее опытными участниками похода.

Библиографический список

1. Мудрик, А. В. Социальная педагогика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А. В. Мудрик. – 8-е изд., испр. и доп. – Москва : Академия, 2013. – 239 с.

2. Лескова, Г. А. Аудиовизуальное сопровождение многодневной автобусной экскурсии: перспективы использования / Г. А. Лескова // Научно-методические проблемы подготовки специалистов в вузах культуры : тез. выст. на конф. преп. СПбГАК (20 апреля 1998 г.). – Санкт-Петербург : СПбГАК, 1998. – 175 с.

3. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : пособие для педагогов общеобразовательных учреждений, учреждений внешкольного воспитания и обучения / Ю. С. Константинов, С. С. Митрахович. – Минск : Национальный ин-т образования, 2010. – 184 с.

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

И. С. Елькин

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

В области физического воспитания одним из важнейших научных исследований является поиск инновационных методик и технологий, которые направлены на построение физического воспитания на основе спортивно-ориентированных форм и нетрадиционных средств организации физкультуры и спорта в целостном процессе развития ребенка [5].

Гимнастика выступает как ведущее средство общей физической подготовки, которое решает обширный круг задач:

– формирование правильной осанки;

– наращивание силы мышц;

– совершенствование координации движений;

– развитие гибкости тела;

– формирование мышечной чувствительности

Спортивная гимнастика является одним из древнейших видов спорта. Она включает в себя упражнения на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки.

Спортивная гимнастика является сложно-координационным и технико-эстетичным видом спорта. Специфичность спортивной гимнастики – это управление движениями тела, исходя из ранее за-

данной программы в искусственности двигательных форм. Также специфика в том, что спортивной гимнастики – это то, что она является снарядовой.

Особенность организации тренировочного процесса в спортивной гимнастике состоит в музыкальном сопровождении занятий, так как ее составная часть – это хореографическая подготовка.

Занятия по спортивной гимнастике проводятся с применением тренажеров в спортивном зале или на гимнастических площадках. Занятия проводятся в составе группы. Их длительность – 90 мин.

При планировании занятий спортивной гимнастикой необходимо учитывать характер обучения в учебном заведении, а также дневные и недельные физические нагрузки.

Сроки проведения цикла занятия спортивной гимнастики должны уточняться согласно остальным разделам физкультуры. Требуется равномерное распределение общей физической нагрузки в течение недели. Поскольку спортивная гимнастика является снарядовым видом спорта, то очень важным аспектом проведения таких занятий является наличие спортивных инвентаря, имущества и оборудования.

Одним их ключевых требований к планированию занятий по спортивной гимнастике является концентрированное прохождение учебной гимнастической программы, обеспечивающее более надежное формирование двигательных навыков и создающее благоприятные условия для закрепления упражнений. Другими словами, чем больше промежутки времени между занятиями спортивной гимнастикой, тем менее они благоприятствуют прочному усвоению упражнений.

Методы обучения гимнастическим упражнениям [2, С. 37]:

– словесные: объяснение содержания упражнения, техники выполнения;

– наглядные: демонстрация упражнений с помощью рисунков, фотографий или на собственным выполнением преподавателя;

– практические: повторение упражнений.

Методика тренировок по спортивной гимнастике включает физическую, техническую, психологическую и тактическую подготовки, которые между собой тесно связаны.

Освоение гимнастических упражнений включает три этапа: ознакомление с упражнением, его разучивание и тренировку.

Учебное занятие по спортивной гимнастике также включает три этапа: подготовку, основную и заключительную часть.

Подготовительная часть длится около 15 мин. Ее содержание [3, с. 21]:

– решение организационных моментов;

– объяснение содержания занятия;

– упражнения на формирование осанки;

– упражнения на общее физическое развитие для подготовки к перенесению последующих физических нагрузок.

Во время подготовительной части осуществляется ходьба и бег – руки в различных положениях (в стороны, на поясе, за голову, к плечам и т.п.) и движениях (сгибание, размахивание и т.п.).

Преподавателю для наглядной демонстрации упражнения, которое нужно выполнить при беге или ходьбе, следует выполнять, не останавливая колонну, а двигаясь ей на встречу.

Далее по порядку проводятся вольные упражнения [6]:

– подтягивание;

– упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

– упражнения для туловища;

– упражнения для мышц ног;

– упражнения для всего тела;

– прыжки.

Также подготовительная часть занятия по спортивной гимнастике включает групповые упражнения с использованием следующих спортивных снарядов:

– гимнастической скамейки;

– гимнастической стенки;

– набивных мячей.

Преподаватель должен обязательно обучать занимающихся правильному дыханию, последовательность которой должна быть следующей:

– при поднимании рук и выпрямлении тела производится вдох;

– при опускании рук и наклонах производится выдох.

Иные ситуации не требуют регламента дыхания, поэтому оно может осуществляться в произвольном порядке, но без его задержки.

Основная часть занятия длится примерно 65 мин, но не более. Его основные задачи для занимающихся:

– овладеть прикладными навыками;

– обучиться технике выполнения упражнений;

– совершенствовать технику выполнения упражнений;

– развить физическую выносливость;

– развить волевые качества;

– выработать умение применять усвоенные навыки в сложных условиях.

Гимнастическими упражнениями основной части являются [5]:

– упражнения на перекладине;

– упражнения на брусьях;

– упражнения с тяжестями;

– упражнения на равновесие;

– упражнение в прыжках;

– акробатические и комплексные упражнения;

– упражнения на тренажерах;

– игры и эстафеты.

В конце основной части занятия спортивной гимнастикой эффективным для развития выносливости и волевых качеств является комплексная тренировка в течение 10 мин. Она должна включать сочетание бега и прыжки через препятствия, а также лазания и перелезания, помимо этого переноску груза, технически несложные упражнения на перекладине и брусьях, а также упражнения на равновесие. Такие комплексные тренировки преподаватель должен подготавливать и доводит до занимающихся заранее.

Кроме этого для поднятия эмоционального настроя занимающихся эффективно организовывать простейшие игры и эстафеты. Перед тем, как их проводить преподаватель должен заблаговременно позаботится о месте проведения и инвентаре. Непосредственно перед началом игры или эстафеты преподаватель должен объяснись их правила.

Заключительная часть занятий по спортивной гимнастике длится около 10 мин. Ее цель – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние, чего можно добиться посредством медленной ходьбы и упражнений на расслабление мышц. Также в заключительной части занятий спортивной гимнастикой преподаватель проводит оценку каждого занимающегося или группы в целом.

Таким образом, в физическом и спортивном воспитании особое значение имеет спортивная гимнастика, поскольку обеспечивает совершенствование общего физического развития и основных двигательных способностей занимающихся. Освоение методики проведения занятий по спортивной гимнастике будет содействовать наиболее успешному ведению учебно-тренировочного процесса в любом виде спорта.

Библиографический список

1. Барчуков, И. С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций : учеб. пособие / И. С. Барчуков, Г. В. Барчукова. – Москва : ЮНИТИ, 2016. – 295 с.

2. Беланов, А. Э. Спортивная гимнастика на вершине Олимпа / А. Э. Беланов // Физкультура, спорт, здоровье : сб. ст. Всерос. с междунар. участием очно-заочной науч.-практ. конф. – Воронеж, 2016. – С. 32–38.

3. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 т. / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Советский спорт, 2014. – 600 с.

4. Загрядская, О. В. Теория и методика гимнастики : учебник / О. В. Загрядская, М. Л. Журавин, Н. В. Казакевич. – Москва : Академия, 2012. – 496 с.

5. Федерация спортивной гимнастики России. – URL: http:// sportgymrus.ru (дата обращения: 08.10.2019)

6. Форум по спортивной гимнастике. – URL: http://sportgymnastic.borda.ru (дата обращения: 08.10.2019)

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ВСЕМИРНЫХ ЛЕТНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2019 ГОДА

В. А. Ильин, А. В. Ильин

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

Стало хорошей традицией, что начиная с 2003 г. на каждых летних и зимних Всемирных Специальных Олимпийских играх выступают спортсмены-инвалиды Пензенской области. Не стали исключением и XV Всемирные летние Специальные Олимпийские игры (ВЛСОИ-2019), которые проходили с 8 по 21 марта 2019 г. в столице ОАЭ г. Абу-Даби [1].

В течение 2017–2018 гг. в разных городах Российской Федерации проходили Всероссийские отборочные соревнования, в результате которых была сформирована сборная команда России для участия в соревнованиях ВЛСОИ-2019 по 20 видам спорта и состоявшая из 118 атлетов и 35 партнеров Объединенного спорта из 27 регионов Российской Федерации [2].

В последние годы большое внимание Генеральной дирекцией Специальной Олимпиады уделяется развитию программ Объединенного спорта. Увеличивается квота участников для партнеров

(здоровых атлетов) при практически постоянном общем количестве участников Всемирных Специальных Олимпийских игр. Все это снижает шансы спортсменов-инвалидов попасть в состав сборной команды России для участия в этих крупнейших международных соревнованиях.

В мае 2018 г. в г. Пензе была проведена Всероссийская отборочная спартакиада Специальной Олимпиады по пауэрлифтингу и скоростному бегу на роликовых коньках. В этих соревнованиях приняло участие более 100 атлетов из 17 регионов России. По результатам жеребьевки среди победителей соревнований в основной состав сборной команды России для участия в ВЛСОИ-2019 были включены следующие представители Пензенской области: Андрей Мозлов (пауэрлифтинг) и Евгений Ельмеев (скоростной бег на роликовых коньках). В запасной состав были включены Дарья Шкребина и Юрий Семин.

5 марта 2018 г. в торжественной обстановке Е. Ельмеева и А. Мозлова на вокзале ст. Пенза-1 проводили в г. Москву на учебно-тренировочные сборы с последующим участием в ВЛСОИ-2019. 8 марта самолет со сборной командой России приземлился в аэропорту Абу-Даби.

14 марта, после прохождения атлетами акклиматизации и участия в программе принимающих городов, где они знакомились с историей, традициями и обычаями принимающей страны в торжественной обстановке на Центральном стадионе г. Абу-Даби прошла церемония открытия ВЛСОИ-2019, закончившаяся красочным салютом.

Во ВЛСОИ-2019 приняло участие более 7000 атлетов и партнеров из 190 стран. Эти соревнования по праву были признаны самым важным гуманитарным событием 2019 г. [2].

В состав сборной команды России по пауэрлифтингу на ВЛСОИ-2019 входило 10 атлетов из г. Санкт-Петербурга, республик Марий Эл и Коми, Иркутской, Новосибирской, Свердловской и Пензенской областей которые соревновались с 200 представителями из 42 стран мира [3].

В соревнованиях по пауэрлифтингу атлетами России было завоевано самое большое количество медалей – 37, из них золотых – 23, серебряных – 7 и бронзовых – 7 [3].

Несмотря на то, что за восемь дней пребывания в ОАЭ с усиленным и высококалорийным питанием Андрей Мозлов набрал лишние килограммы и вынужден был соревноваться в более тяже-

лой весовой категории ему, в упорной борьбе удалось опередить соперника из Китая и завоевать на ВЛСОИ-2019 три бронзовых медали. В жиме лежа он показал результат 61,49 кг и занял 4 место. Выполнение приседа со штангой массой 83,45 кг позволило занять ему 3 место. Успешная попытка выполнения становой тяги с результатом 116,39 кг обеспечила ему 3 место в этом виде состязаний. Результат 177,88 кг, показанный им в комбинации жим лежа + становая тяга, также принес ему 3 место [2].

Соревнования по роликам, также как и соревнования по пауэрлифтингу и 9 другим видам спорта, проходили в одном из специально оборудованных залов Национального выставочного центра Абу-Даби [2].

В состав сборной команды России по скоростному бегу на роликовых коньках на ВЛСОИ-2019 входило четыре атлета из Владимирской Нижегородской и Пензенской областей, которые соревновались с 120 атлетами из 25 стран мира [3].

Первые финальные забеги проходили 15 марта. В этот день Евгений Ельмеев выиграл золотую медаль на дистанции 100 м с результатом 15,44 с, опередив четырех соперников из Индии и Казахстана (рис. 1).

Рис.1. Церемония награждения Е. Ельмеева
за 1 место на дистанции 100 м

17 марта в финале на дистанции 300 м с результатом 51,78 с ему удалось выиграть серебряную медаль. Он проиграл 0,5 с атлету из Индии и с большим отрывом опередил соперников из Казахстана, Китая и Тайваня. В этот же день, через два часа после финального забега на 300 м он, вместе с Алексеем Изаровым из Нижнего Новгорода, в эстафете 2×200 м занимает 2 место, уступая первенство команде из Китая и опережая команды из Ю. Кореи и Ямайки [2].

Всего атлетами сборной команды России в соревнованиях по скоростному бегу на роликовых коньках на ВЛСОИ-2019 было завоевано 10 медалей из них 5 – золотых, 4 – серебряных и 1 – бронзовая [2]. Евгений Ельмеев вернулся домой с 1 золотой и 2 серебряными медалями.

Вечером 22 марта 2019 г. на вокзале станции Пенза 1 была организована торжественная встреча наших спортсменов-инвалидов, вернувшихся из Абу-Даби.

Подводя итог выступлению спортсменов-инвалидов на ВЛСОИ-2019 в г. Абу-Даби можно с полной уверенность считать их успешными. Анализ результатов, показанных Е. Ельмеевым в соревнованиях по скоростному бегу на роликовых коньках говорит о необходимости продолжения работы над повышением его скоростной выносливости. Особенно это необходимо в связи с тем, что ему в составе сборной команды России предстоит в январе 2020 г., совместно с Дарьей Шкребиной и Алексеем Шумилиным выступать на крупных международных соревнованиях в Швеции. Андрей Мозлов мог претендовать на более высокие места, оставшись в своей весовой категории. Но здесь большая часть вины лежит на тренерах сборной команды России по пауэрлифтингу, которые оказались недостаточно подготовленными к работе со спортсменами-сиротами, имеющими вторую группу инвалидности, а также отсутствием у них опыта руководства сборной командой по пауэрлифтингу на Всемирных Специальных Олимпийских играх.

Библиографический список

1. XV Всемирные летние Специальные Олимпийские игры. – URL: http://sok.spb.ru

2. ВЛСОИ-2019. – URL: https://www.abudhabi2019.org

3. ВЛСОИ-2019. – URL: http://www.specialolympics.ru

СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ: ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

В. А. Ильин, А. В. Ильин

Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

В последние годы в нашей стране большое внимание уделяется повышению роли государства и местных органов власти в развитии адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с целью оздоровления лиц с ограниченными возможностями здоровья, воспитания у них чувства патриотизма и любви к своей малой родине. Здесь речь идет не только и не столько о финансовом участии, сколько о государственном влиянии на эту сферу деятельности и правильном понимании роли адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в жизни современного общества [1, 2].

Пензенская область расположена в Приволжском Федеральном округе Российской Федерации. В области проживает около 1,5 млн человек. Пензенская область относится к категории дотационных регионов. Большая часть ее бюджета приходится на дотации из Федерального центра, и это является первопричиной многих проблем, с которыми сталкивается развитие такого направления Паралимпийской подготовки как «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (спорт ЛИН) в Пензенской области.

В настоящее время на территории Пензенской области созданы хорошие условия для занятий физической культурой и спортом. В городах, районных центрах и населенных пунктах нашей области в последние годы введены в строй 442 спортивных объекта, в том числе 3 дворца спорта, 3 комплексных стадиона, 46 физкультурно-оздоровительных комплексов, 22 плавательных бассейна в 17 муниципальных образованиях, 10 спортивных залов, 2 крытых ледовых катка, 17 футбольных полей с искусственным покрытием и более 300 стритбольных площадок, расположенных по месту жительства.

На сегодняшний день обеспеченность населения Пензенской области плоскостными спортивными сооружениями составляет 84,9 % (аналогичный показатель по РФ составляет 24,7 %), плавательными бассейнами – 19,6 % (по России – 7,5 %).

В настоящее время в Пензенской области созданы условия и активно развивается 21 олимпийский и 18 неолимпийских видов спорта, в то время как из 21 вида спорта ЛИН, в недавно открывшейся Спортивно-адаптивной школе Пензенской области (САШ) организованы занятия только по настольному теннису и плаванию. Этого явно недостаточно, учитывая тот факт, что области проживает более 7 тыс. человек, которым поставлен диагноз «умственная отсталость», из них более 1200 детей и сохраняется тенденция к увеличению их количества.

В настоящее время в Пензенской области работает 6 государственных образовательных организаций, осуществляющих обучение по адаптированным общеобразовательным программам 8 вида для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), открыты специализированные классы для обучающихся с ОВЗ в общеобразовательных школах региона.

В Пензенской области организованные занятия адаптивным спортом с детьми, имеющим интеллектуальные нарушения начали проводиться с середины 1990-х гг. прошлого века.

Занятия с данным контингентом в те годы проводились на спортивных сооружениях факультета физической культуры ПГПУ им. В. Г. Белинского и ДЮЦ «Юность» г. Заречного, Пензенской области.

Первый опыт участия в Чемпионатах России по спорту ЛИН Пензенские спортсмены-инвалиды получили в 2001 году, когда они впервые выступали в соревнованиях по настольному теннису и плаванию. Наиболее удачными тогда были выступления в соревнованиях по плаванию, когда двое пловцов-инвалидов из г. Заречного, Пензенской области Олег и Юрий Семины, выступая на Паралимпийском Чемпионате России среди лиц с интеллектуальными нарушениями, проходившем в марте 2001 г. в г. Москве, завоевали 6 медалей (1 серебряную и 5 бронзовых) [3]. На соревнованиях по настольному теннису наши спортсмены тогда заняли 11 и 12 место.

В 2005 и 2006 гг. Максим Отпущенников и Светлана Лычкина становились победителями Чемпионата России по настольному теннису среди инвалидов с ПОДА и ЛИН, в категории «спорт ЛИН», а Константин Сидорин становился серебряным призером данных Чемпионатов [4].

На Чемпионате России по настольному теннису спорта ЛИН 2011 г., проходившем в г. Пензе, представительница Пензенской

области Олеся Арбузова выиграла бронзовую медаль, а Константин Сидорин занял 4 место.

В июне 2016 г. на Чемпионате России по велоспорту-шоссе спорта ЛИН блестяще выступила представительница Пензенской области Ирина Никитина, ставшая трехкратной Чемпионкой России в личных гонках на 50 км, 20 км и в командной гонке на 50 км. На сегодняшний день Ирина Никитина продолжает оставаться сильнейшей велосипедисткой России спорта ЛИН. Она выигрывала Чемпионаты России по велоспорту ЛИН с 2017 г. по 2019 г. и занимала призовые места на Чемпионате мира по велоспорту ЛИН в 2018 г. и 2019 г. Из-за отказа Комитета по физической культуры и спорта Пензенской области (ныне Министерства) создать условия для ее тренировок, осенью 2016 г. была вынуждена переехать в г. Кострому и выступать за Костромскую обл.

В 2019 г. на небосклоне Пензенского Паралимпийского Олимпа загорелась новая звездочка – Яна Яснева, которая на Первенстве России по плаванию (спорт ЛИН) в г. Кирове выиграла бронзовую медаль.

Анализ результатов работы по развитию спорта ЛИН в Пензенской обл. свидетельствует о новом этапе в его развитии, который связан с открытием его отделения в САШ Пензенской обл. Наиболее перспективными направлениями спорта ЛИН в нашем регионе, кроме плавания и настольного тенниса, могут стать легкая атлетика, пауэрлифтинг и лыжные гонки. Для этого в САШ необходимо открыть группы по этим видам спорта и создать условия для их работы.

Библиографический список

1. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / под ред. С. П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2005. – Т. 1. – 296 с.

2. Мещеряков, А. С. Особенности формирования компенсаторных двигательных умений и навыков у детей с умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры / А. С. Мещеряков, А. В. Ильин // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2012. – № 4 (24). – С. 174–179.

3. Ильин, В. А. Развитие спортивного и адаптивного плавания в Пензенской области : монография / В. А. Ильин, Н. К. Захарова. – Пенза : ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. – 124 с.

4. Чемпионат России. – URL: http://school30penza.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА В ПЛАВАНИИ

И. А. Кирюхина, С. В. Петрунина, С. М. Хабарова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Экспериментальная методика этапа начальной подготовки детей с поражением опорно-двигательного аппарата в адаптивном плавании основана на общедидактических и специальных методических принципах адаптивного физического воспитания [1–2].

Нами использовались методы формирования знаний, методы обучения двигательным действиям, методы развития физических качеств и способностей; методы воспитания личности; методы взаимодействия педагога и занимающихся [1–2].

Реализация комплексной экспериментальной методики в течение трех лет дала возможность построить системный коррекционно-педагогический процесс, связанный с расширением двигательной базы одной из наиболее сложных категорий инвалидов с точки зрения формирования у них двигательных навыков в адаптивном плавании, компенсированием основного дефекта, а также коррекцией вторичных нарушений здоровья, обусловленных основными нарушениями.

Учитывая особенности контингента, нами последовательно и системно реализовывалась экспериментальная методика начального этапа, вводились коррекционные упражнения для формирования функциональных компенсации и развития двигательных функций верхних и нижних конечностей у детей с ДЦП, постепенно разучивались и повторялись плавательные упражнения, контролировалась дозировка повторений упражнений. Таким образом, производилась разгрузка опорно-двигательного аппарата, и распределение нагрузки происходило по различным моторным зонам коры головного мозга, что важно при генерализации возбуждения в ЦНС при разучивании новых двигательных действий. Отмечается, что особенностью наших занятий являлось повторение плавательных упражнений на преодоление страха в воде, упражнений по освоению с водой, которые использовали в начале основной части, для того чтобы дети вспомнили все плавательные движения, так как данный

контингент не способен быстро запоминать информацию, если ее не подкреплять повторениями.

Перед началом констатирующего эксперимента было выявлено, что все дети, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, не умели держаться на воде и плавать. Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю продолжительностью 60 мин. Каждое занятие включало в себя: вводную часть, подготовительную, основную и заключительную части.

Вводная часть начиналась с прохождения группы детей в раздевалки бассейна. Переодевание детей осуществлялось с помощью родителей, которые помогали им принять душ, а также, пройдя в бассейн вместе с тренером одевали вспомогательные плавательные средства. Многие дети занимались в плавательных жилетах, которые закреплялись на животе, но были и такие дети, которые могли чуть лучше держаться на воде и не испытывали сильного страха, им одевали круги или нарукавники. После того как все дети были одеты и проверили как закреплены плавательные средства им сообщались задачи учебно-тренировочного занятия. Продолжительность вводной части составляла 10 мин и зависела от специфики заболевания данного заболевания.

Подготовительная часть состояла из блока коррекционных упражнений на суше и в бассейне. Функциональная подготовка детей к выполнению плавательных упражнений была основной задачей подготовительной части. Разминка на суше состояла из блоков коррекционных упражнений на суше, продолжительностью 10–15 мин по методике Кифута, на коррекцию мышц спины, рук, ног, пресса, координацию движений. Затем производился организованный вход детей в воду под наблюдением тренера и родителей, которые присутствовали на занятиях в качестве помощников-ассистентов. Дети заходили в воду и организованно строились около бортика. Разминка в воде состояла из упражнений на преодоление страха в воде, дыхательных упражнений.

В основной части учебно-тренировочного занятия решались важные педагогические задачи, направленные на преодоление страха в водной среде, простейшие упражнения по освоению с водой, которые доступны для данной категории детей («поплавок», «медуза», «звездочка» на спине, «звездочка» на груди). Второй задачей было изучение техники плавания «кроль на спине и на груди» Методика обучения техники плавания «кроль на груди» состояла из упражнений:

– стоя у бортика, держась за него руками, выполняли сгибание и разгибание рук;

– отрывая руки от бортика бассейна попытались принять горизонтальное положение на воде;

– держась руками за бортик бассейна, по звуковому сигналу выполнялась работа ног, затем опускали лицо в воду, делая выдох, одновременно с работой ног; по сигналу одновременно с работой ног выполняли поворот головы влево, вправо;

– держась за бортик бассейна, дети старались лечь на воду и выполняли два гребка одновременно двумя руками на спине, используя ширину дорожки, а обратно выполняли на животе тоже два гребка, доплывая до бортика.

Методика обучения техники плавания «кроль на спине» состояла из упражнений, которые были подобраны для данной категории:

– дети старались лечь на спину, вдоль бортика, держась сначала одной рукой, затем другой;

– по команде удерживали горизонтальное положение – «лежа на спине» несколько секунд, и добавляли работу ног способом плавания «кроль»;

– в горизонтальном положении, держась двумя руками перпендикулярно бортику выполняли работу ног кролем;

– в положении лежа на спине и держась руками перпендикулярно бортику, ноги врозь, пытались руки отпустить от бортика и удержать звездочку на спине несколько секунд;

– выполнение гребков поочередно двумя руками на спине из и.п. «звездочка на спине»;

– после освоения предыдущих упражнений переходили к выполнению гребков двумя руками одновременно, в положении лежа на спине доплывая до плавательной дорожки;

– проплывание отрезков 5 м, с выполнением одновременных гребков руками на в положении лежа на спине и на груди, с работой ног кролем;

Особое внимание уделяли на принятие горизонтального положения тела. У детей отмечалось сильное сгибание туловища до положения «сидя в воде».

На следующих этапах переходили к обучению попеременного гребка рукой с поворотом головы и выдохом в воду лежа на груди.

Следующей задачей было совершенствование техники плавания «кроль на груди и на спине» – (проплывание отрезков осу-

ществлялось постепенно, сначала используя ширину дорожки, которая составляла 2 м, с плавательной доской дети проплывали отрезки, некоторые держались за бортик бассейна, а затем плавали уже в длину отрезки 10–15 м, дети сначала освоили технику плавания «кроль на груди», а затем переходили к изучению техники плавания «кроль на спине», скольжение отрезков с плавательной доской и без нее, на груди и на спине).

Продолжительность основной части тренировочного занятия составляло 30 мин.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия была направлена на восстановление и расслабление организма занимающихся, восстановление эмоционального фона: дети выполняли ныряния, выдохи, игровые упражнения, различные скольжения, а также на подведение итогов занятия. В заключительную часть практически всегда входили развлекательные упражнения, дыхательные упражнения, различные прыжки в воду, что способствовало положительному настрою и повышению самооценки. В конце заключительной части занятия детям давали домашнее задание с учетом особенностей детей, результатов занятия, эффекта коррекционных упражнений. Продолжительность заключительной части составляла 3–8 (задания чередовались каждое занятие) мин. В конце учебно-тренировочных занятий, для повышения эмоционального фона занимающихся использовались различные игры в воде.

Экспериментальная методика была направлена на повышение двигательной активности детей с ПОДА и обучению их плавательным движениям, элементам техники плавания, а также подготовке к выступлению в различных соревнованиях по адаптивному плаванию.

Обучение детей элементам спортивной техники плавания носило индивидуализированный характер. Следует отметить, что на начальном этапе подготовки все дети проходили адаптацию во Дворце водного спорта. Одной из важных задач начального этапа было привитие навыков гигиены у детей. Педагогические наблюдения показали, что практически все дети не умели самостоятельно переобуваться, снимать верхнюю одежду. Все это они выполняли с помощью родителей и под нашим контролем. Выявлено, что при низкой двигательной активности дети с поражением ОДА быстро замерзали в воде, поэтому давались упражнения в среднем темпе. Необходимое условие для занятия было прогревание ребенка под душем, так как из за низкой двигательной активности и спастично-

сти дети данной категории быстро переохлаждаются. А также температура воды в чаше бассейна была 27–27,5°, поэтому дети испытывали дискомфорт и чувствовали переохлаждение. В ходе педагогических наблюдений выявлено, что дети с поражением ОДА быстро утомляются, поэтому в течение занятия необходимо сочетать плавательные упражнения с интервалами отдыха.

Некоторые аспекты по безопасности на воде при обучении плаванию детей с поражением ОДА.

Поведение детей с поражением ОДА в критических ситуациях характеризуется различными осложнениями. К наиболее общим можно отнести следующие:

– повышенная утомляемость;

– повышенная эмоциональная возбудимость. Все это может сочетаться с нарушениями поведения в виде двигательной расторможенности, аффективных взрывов, иногда с агрессивными проявлениями, с реакциями протеста по отношению к окружающим.

Повышенная эмоциональная возбудимость при поражениях ОДА может сочетаться со снижением критики (эйфория);

– наличие страхов. Страх может возникать при простых тактильных раздражениях (например, при оказании помощи), при изменении положения тела и окружающей обстановки.

Последствиями детского церебрального паралича являются вялые и спастические парезы и параличи, контрактуры суставов, гиперкинезы, существенно осложняющие транспортировку, эвакуацию и оказание первой помощи. Наряду с этим названные особенности данного контингента значительно снижают скорость перемещения в пространстве. Взаимодействие в ЧС осложняется также трудностями речевого контакта, повышенной эмоциональной реактивностью, возможным наличием нарушений интеллектуального развития. Однако не следует бояться противоречить человеку с последствиями ДЦП, боясь его разволновать. Позиция «только не волнуйся, ладно», приведет к потере времени и повышению эмоционального фона. Наиболее опасным и непредсказуемым фактором является высокая вероятность развития эпилептических припадков.

Перед началом занятий обязательно учитывались организационные моменты подготовки детей с поражением ОДА. Детям сообщались задачи учебно-тренировочного занятия. У детей с поражением ОДА на начальном этапе обучения через 2,5 мес. исчез страх пред глубиной в бассейне. И уже многие дети практически сняли вспомогательные поддерживающие предметы, самостоя-

тельно начали проплывать отрезки и старались правильно лечь на воду, но еще не удерживали равновесие, в силу того, что у данной категории детей нарушены функции верхних или нижних конечностей, присутствовала спастика мышц. Для того чтобы дети начали выполнять выдохи в воду, использовали методический прием «Отгадай, какая игрушка в воде». Родители, стоя на бортике бассейна, помогали детям, и смотрели за выполнением выдоха в воду. Педагогические наблюдения свидетельствуют, что после нескольких занятий уже многие дети начали по команде выполнять выдохи и опускать лицо в воду. Отмечается, что после трех месяцев занятий дети самостоятельно стали выполнять выдохи в воду на глубине. После того как они освоили одно плавательное упражнение, переходили к изучению нового плавательного движения. После каждого занятия дети получали домашнее задание. Каждый день они старались выполнять утреннюю специальную коррекционную гимнастику, под руководством родителей, которая была разработана под двигательные особенности каждого ребенка, и направленную на нормализацию мышечного тонуса, а также на подготовку опорно-двигательного аппарата к длительной нагрузке, в нее включались элементы техники плавания на суше.

К концу первого года обучения уже практически все дети адаптировались во Дворце водного спорта, могли самостоятельно передвигаться без помощи посторонних, некоторые самостоятельно начали переодеваться в раздевалке. Следует отметить, что группы детей для занятия адаптивным плаванием должны составлять не более 8–10 человек, так как к каждому ребенку в связи со спецификой заболевания необходим индивидуальный подход.

На каждом этапе проведения экспериментального исследования все занимающиеся принимали участие в различных соревнованиях по адаптивному плаванию, что отражено в протоколах соревнований.

Апробируя экспериментальную методику адаптивного плавания с детьми ДЦП можно сделать вывод, что на протяжении всего первого и второго месяца детям было очень сложно привыкнуть к водной среде. Этот период проходил дольше, чем у здоровых детей. Задача достижения горизонтального положения в воде была достигнута только к концу первого учебного года. Отмечается, что в связи с особенностями заболевания, дети не могут сделать достаточно длинный выдох, и тем самым не могут быстро и объемно сделать вдох. Поэтому нами выполнялись серии дыхательных

упражнений с форсированным выдохом после каждого проплывания отрезка. С целью укрепления мышц спины, верхних и нижних конечностей, использовался комплекс упражнений Кифута перед тренировочным занятием. [3]

По мере освоения плавательных навыков у детей с поражением ОДА на начальном этапе подготовке отмечались следующие особенности: выявлено нарушение координации движений. У детей отмечается не согласованность движений рук и ног, поэтому каждому индивидуально давалось домашнее задание, например, выполнить упражнение из «и.п. – лежа» на животе поочередное поднимание правой руки, левой ноги и наоборот, а также упражнения на пресс и спину. [3]

В ходе исследования выявлено, что детей с поражением ОДА очень сложно положить на воду и сформировать у них правильное горизонтальное положение в водной среде по сравнению со здоровыми детьми. Для этого нам потребовался первый год обучения, на протяжении которого дети обучались простейшим упражнениям по освоению с водой, выдохам в воду в сочетании со скольжением.

Для обеспечения требований безопасности проведения тренировочных занятий по плаванию с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата необходимо соблюдать основные правила:

– допускать к тренировочным занятиям по плаванию только после прохождения медицинского контроля, учитывать рекомендации по дозировке физических нагрузок;

– на тренировочных занятиях соблюдать дисциплину: самостоятельного захода в воду, прыжков и ныряний, различных игр в воде без разрешения;

– проводить тренировочное занятие с детьми не более 8 человек, а при большем количестве детей использовать помощь ассистентов-инструкторов;

– следить, чтобы дети соблюдали дистанцию во время проплывания отрезков с опорой о плавательную доску;

– внимательно следить за ребенком, когда он начинает первый раз проплывать отрезки без вспомогательных средств самостоятельно;

– прыжки в воду разрешаются только тем занимающимся, которые умеют хорошо держаться на воде, а также у которых меньше выражена спастичность нижних конечностей.

До начала первого учебно-тренировочного занятия в бассейне было проведено собрание с родителями. К этому времени уже

прошло первое знакомство с детьми. Детям было рассказано о плавательном бассейне, показана плавательная ванна бассейна. Рассказ о спортсменах и чемпионах, которые тренируются в данном бассейне позволил сформировать благоприятную обстановку между детьми, родителями и тренером. На первом занятии было представлено расписание тренировочных занятий. После первой встречи с родителями было дано задание психологически подготовить детей к занятиям по плаванию, так как первый приход в бассейн, первая встреча с новыми людьми, персоналом, тренером – это стрессовая ситуация, проявляющаяся эмоциональными, двигательными реакциями на новые условия, которые отличаются от привычных условий, домашних, знакомых им. После первого визита в бассейн многие дети становятся замкнутыми, стеснительными, не разговаривают и не отвечают на вопросы, а другие, наоборот, становятся озорными, более агрессивными, непослушными. Первое собрание детей и родителей имеет большое значение для результативности учебно-тренировочного процесса. В этом случае необходимо рассказать о предстоящих занятиях, чтобы вовлечь детей в тренировочный процесс и чтобы у них остались радостные впечатления от посещения бассейна. Так как на учебно-тренировочное занятие ребенок не мог самостоятельно приходить, то вся подготовка к нему и проход в бассейн осуществлялись с помощью родителей. Родители помогали детям переодеваться, провожали в бассейн и присутствовали на занятии до его окончания.

На первых занятиях все занимающиеся проходили знакомство с водой, определялся уровень их двигательной активности. Все дети были в воде с вспомогательными средствами, так как глубина бассейна составляла 220 см. Следует отметить, что на первых занятиях у детей присутствовал страх, родители держали их за руку, а затем уже они самостоятельно держались двумя руками за бортик бассейна, по мере освоения уже с водной средой отталкивались ногами от бортика и начинали плавать с опорой о плавательную доску. Но следует отметить некоторые особенности детей: многие дети не могли плавать с доской, так как степень заболевания не могла позволить выполнять им движения из-за спастичности верхних конечностей. А также рассказывали о необходимости соблюдения правил техники безопасности и о соблюдении дистанции между занимающимися, так как неосторожное касание друг друга может вызвать спастику, захлебывание, панику и страх. [3]

После первых занятий по преодолению страха в водной среде переходили к обучению упражнениям по ознакомлению с водой, которые включали в себя различные погружения в воду, лежания на воде, подныривания, открывания глаз в воде, выдохи в воду, «поплавок», скольжения. На первых занятиях дети могли находиться в воде только во вспомогательных плавательных средствах, не могли лечь на воду или передвигаться в ней.

В дальнейшем переходили к изучению техники плавания «кроль на груди и на спине». На начальном этапе подготовки изучали элементы движений работы ног, по мере освоения – движений техники ног, а затем уже в согласовании движений ног, рук и дыхания. Формирование специальных педагогических условий организации занятий адаптивным плаванием детей с ДЦП требует учета психолого-педагогических особенностей исследуемого контингента, разработки программы педагогического сопровождения детей-инвалидов с участием родителей и соблюдения мер безопасности на занятиях в воде.

Отличие экспериментальной методики заключается:

– в изменениях организационно-педагогических условиях: занятие состояло из четырех частей (вводная, подготовительная, основная, заключительная);

– применение методов «проведения по движению» и «направляющей помощи»;

– изменение педагогического подхода (объяснение изучаемого материала строилось по следующему принципу «не от головы к рукам», как у здоровых детей, а, наоборот, «от рук к голове»);

– в блок дыхательных упражнений добавили выполнение дыхательных упражнений не только в воде, но и на суше;

– из-за контрактуры в тазобедренном суставе добавлялись упражнения на суше из исходного положения, лежа на животе и укладки (они же постуральные упражнения);

– для правильного выполнения гребка выполнялись упражнения на формирование устойчивого навыка с помощью упражнений на суше и в водной среде;

– выполнялись упражнения на формирование мелкой моторики для активизации двигательного центра головного мозга;

– применялся индивидуальный подход к каждому ребенку.

Библиографический список

1. Бадалян, Л. О. Детские церебральные параличи / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба. – Киев : Здоровье, 1988. – 67 с.

2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – Москва : ФиС, 1988. – 89 с.

3. Петрунина, С. В. Особенности двигательной коррекции средствами водной среды / С. В. Петрунина, С. М. Хабарова, Е. А. Позднышева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – Ч. 2. – № 6 (25). – С. 52–53.

ИНКЛЮЗИВНАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Е. Ф. Кочеткова, О. А. Макаренко, А. А. Андреев

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

В Российской Федерации отмечается устойчивая тенденция роста детской инвалидности. В настоящее время 1,7 млн детей, проживающих в Российской Федерации, относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья. Современное общество развивается на основе идей гуманизации, предполагающей раскрытие и реализацию потенциала каждого человека, в том числе и людей с отклонениями в здоровье. В России одновременно применяются три подхода в обучении детей особыми образовательными потребностями: дифференцированное, интегрированное, инклюзивное обучение [1].

Инклюзивное образование – термин, используемый для описания процесса обучения детей с особыми потребностями в общеобразовательных (массовых) школах. Инклюзивное образование создает особые условия для детей, имеющих особые образовательные потребности, обеспечивает включение таких детей в общество, формирует их социальные и учебные навыки практически наравне с детьми, не имеющими нарушений [1]. Безусловно, в обычных школах, где акцент сделан на обучении детей без ОВЗ, нет достаточного количества педагогов, работающих с детьми, имеющими какие-либо дефекты развития. В специализированных же школах-интернатах возможностей для работы с «особыми детьми» гораздо больше, в таких учреждениях можно создать более эффективные условия для инклюзивного обучения. В инклюзивном образовании физическое воспитание и физическая культура могут стать значительно большей проблемой по сравнению с другими школьными

предметами. Потребуются значительные изменения программы, организации и содержания урока в соответствии с интересами и возможностями всех детей, обучающихся в одном классе. Однако задачи физического воспитания детей с ОВЗ не могут и не должны свестись только к рекреации, а здоровых детей – к развитию толерантности. Специалисты по физической культуре адекватно оценивают возможные трудности при работе в условиях инклюзивного образования и уровень своей готовности к их преодолению. Важным является то, что студенты понимают специфику инклюзивных занятий физическими упражнениями и склоняются к организации их в тех формах, которые наиболее целесообразны для решения поставленных задач. Формирование у будущих специалистов по физической культуре компетентности в области оздоровительно-физкультурных технологий может во многом способствовать их успешной профессиональной деятельности в условиях инклюзивного образования [1, 2].

Полноценное развитие детей, имеющих нарушения, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер их деятельности. В первую очередь вторичные нарушения проблемного ребенка затрагивают те функции, которые наиболее интенсивно развиваются в раннем, дошкольном и младшем школьном возрасте. Многие исследователи отмечают, что практически у всех детей с нарушениями существуют проблемы формирования двигательных функций, проблемы физического развития, проблемы здоровья [1, 2]. Специфические особенности психомоторного развития детей с нарушениями требуют разработки специальных методов и приемов работы по физическому воспитанию, имеющих единую целевую направленность – коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка, его физического развития.

Цель нашего исследования: определить динамику психофизического развития детей с нарушением слуха при инклюзивном физическом воспитании, изучить методические особенности системы физического воспитания и коррекционно-оздоровительной работы с детьми с нарушением слуха в общеобразовательной школе. На наш взгляд правильное инклюзивное образование и инклюзивное адаптивное физическое воспитание компенсирует физическое развитие. Компенсирует двигательную и психическую сферу школьников с нарушением слуха, социализирует детей. Педагогическое исследование проводилось на базе общеобразовательной, где в одном из

классов обучаются слабослышащие дети, начиная с 1 класса. Материал по физической культуре излагался в соответствии с требованиями общепринятой программы в общеобразовательной школе и в секции по мини-футболу. Специфика работы со слабослышащими детьми состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми.

Тестирование проводилось по нормативам общеобразовательной школы.

Рост развития физических качеств у слабослышаших детей с 1 по 9 класс в среднем составляет 11–30 % и 100–275 % по разным физическим качествам. Наиболее активно изменяются силовые показатели, на втором месте гибкость. Силовые показатели сравнимы с таковыми здоровых детей. На третьем месте – скоростные показатели. Прирост скоростных показателей у слабослышаших детей по сравнению с их сверстниками более выражен. Выносливость развивается слабо, но в целом, по сравнению со средней популяцией здоровых детей развитие идет более активно в 7–9 классах. По анализу отчетной документации можно сказать, что как для здоровых, так и для слабослышаших детей необходима организация дополнительных специальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью существенного увеличения показателей их физического здоровья.

Выявлено отставание слабослышащих детей по всем показателям, начиная с первого класса. В начальной школе отставание по всем тестам составляло в среднем 16–24 %. В средней школе отставание сокращалось. В 8 классе силовые показатели слабослышащих детей сравнялись с таковыми здоровых детей. При обучении в инклюзивной среде показатели силы в 7 классе сравниваются и составляют – 7 подтягиваний на перекладине как у здоровых, так и у слабослышащих детей. По сравнению с нормативами коррекционной школы при инклюзии в 7 классе вводится тест на подтягивание. Отставание по тесту бег 1000 м, начиная с 5 класса составляет 15–16 %. В 9 классе отставание снизилось до 14 %. В коррекционной школе тест бег на 1000 м без учета времени.

Инклюзивное физическое воспитание слабослышащих детей в среднем и старшем школьном возрасте приближает их к уровню развития здоровых детей. Слабослышащие дети обучаются по программе школы, но с индивидуальным подходом. У слабослышащих

детей затруднено формирование координационных способностей, слабо развита способность к сохранению равновесия, ориентационная способность.

Для развития координационных способностей слабослышащих детей были организованы дополнительные физкультурно-оздоровительные занятия по игровым видам спорта в инклюзивной среде. Отмечен выраженный прирост по показателям физических качеств по тестам общеобразовательной школы, так и по специальным тестам, применяемых в спортивных играх. У детей-инвалидов при инклюзивном обучении повышаются психофизические способности, социальные возможности.

Библиографический список

1. Инклюзивное образование: проблемы совершенствования образовательной политики и системы : материалы Междунар. конф. (19–20 июня 2008 г.). – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 215 с.

2. Частные методики адаптивной физической культуры / под ред. Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2007. – 608 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДАЧИ В ТРЕНИРОВКЕ СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК

М. В. Крапчина, А. В. Симаков, Ю. И. Тихонова

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

В современном волейболе подача является одним из мощнейших атакующих действий соревновательной борьбы.

Анализ соревновательных действий квалифицированных волейболистов показывает, что тактически разумное выполнение подачи может затруднить сопернику прием, и тем самым нарушить организацию его нападающих действий, а в отдельных случаях принести очко.

Завершившийся Чемпионат области среди женских команд 2019 г. показал, что подача является не только сильнейшим атакующим действием, но она оказывает на игроков еще и сильное психологическое воздействие, в тех случаях, когда игроки испытывают проблемы на приеме.

Анализ игр Чемпионата области показал, что игроки в процессе соревновательной деятельности много теряют подач и боятся рисковать на подаче, выполняя ее не в полную сил. Вместе с тем, команды лидеры Чемпионата области, подают сильную, тактически грамотную подачу, что приносит им очки.

На наш взгляд, большие потери на подаче, связаны со следующими моментами:

– недостаточная технико-тактической подготовленностью, а отсюда, отсутствие стабильности в выполнении подачи. Игроки не всегда могут тактически правильно, с учетом требований игры выполнить подачу, и допускают ошибку. Кроме того, выходя на подачу после многократно выполненных прыжков на передней линии, многие игроки выполняют ее в аут или в сетку, что свидетельствует об отсутствии стабильности выполнения подачи на высоком пульсе;

– недостаточная психологическая подготовленность. В частных беседах игроки признаются, что боятся допустить ошибку на подаче, особенно в напряженные моменты игры, концовках партий, а также в пятой партии, которая достаточно скоротечна. Боязнь допустить ошибку делает игроков скованными, что чаще всего и ведет к ней. Нельзя не отметить здесь негативное влияние болельщиков, да и соперников, которые своими выкриками перед подачами, также делают свое дело, выбивая подающих из психологического равновесия;

– небольшой соревновательный опыт. Многие игроки не имеют соревновательного опыта из-за малого количества соревнований. Ответственность за свои действия перед командой, волнение оказывают опять же психологическое воздействие на игроков, что ведет к ошибкам.

Таким образом, при совершенствовании подач необходимо:

– совершенствовать технику и расширять арсенал действий на подаче;

– добиваться стабильности выполнения подачи;

– повышать скоростно-силовые качества игроков;

– повышать психологическую подготовку.

При совершенствовании техники подач необходимо выполнять следующие положения:

– сначала точность, потом сила;

– в одной попытке выполнять 5–10 подач.

Игрок обязательно должен уметь выполнять несколько вариантов подачи и отрабатывать их на тренировочном занятии.

Выполнение подач требует наивысшей концентрации внимания. Игрок должен спокойно направиться к месту подачи и за время, пока перемещается, принять решение, как и куда, послать мяч. На месте подачи еще раз окинуть взглядом площадку соперника, сориентироваться в их расстановке, зафиксировать цель и выбрать способ подачи. После этого полностью сконцентрироваться на процессе выполнения движения, не забывая о правилах 8 с.

Для эффективного выполнения подачи необходимо:

– чередование способов подачи;

– подача на игрока, слабо владеющего приемом;

– подача на основного нападающего;

– подача на игрока, вступившего после замены;

– подача на связующего игрока, выходящего с задней линии;

– подача между игроками; подача к боковым и лицевой линиям.

Как показал анализ соревновательной деятельности волейболистов, очень часто ошибки на подаче происходят после активной работы на передней линии (многократные прыжки для выполнения передач на удар и на блоке), когда ЧСС достаточна высокая, в итоге на этом фоне и на фоне утомления нарушается техника выполнения подачи, что ведет к ошибке. Следовательно, в работе над совершенствованием подачи, необходимо моделировать эти ситуации, т.е. выполнять подачи после предварительной нагрузки, и акцент делать на максимально техничное ее выполнение. Ниже приводим упражнения для совершенствования подач.

1. Подача на точность по зонам площадки – 1, 6, 5.

2. Подача в зоны нападения 4, 3, 2.

3. Подача к лицевой линии.

4. Чередование подач в зону нападения и к лицевой. Такая тактика чередования подач нарушает обычное расположение игроков на приеме, не позволяет сосредоточиться принимающему игроку непосредственно на приеме. Большая эффективность достигается при неожиданной смене направления подач в зону нападения или к лицевой линии.

5. Подача в зоны 5 и 1 в углы площадки. Эти части площадки считаются наиболее сложные для приема. Подача необходимо

направлять в зону 5 вдоль боковой линии (примерно 0,5 м от боковой линии и 1,5 м от лицевой), а в зону 1 в угол площадки, ближе к боковой линии.

6. Подача на выходящего игрока для второй передачи (выход с задней линии моделируется).

7. Подача между игроками (расположение игроков на площадке моделируется).

8. Подача на слабо владеющего приемом, допустившего ошибку при приеме подачи (перечисленные положения моделируются в учебной игре).

9. Серия подач на точность после имитации блокирования в зонах 2 и 3, имитации приема мяча с падением и др.

10. Подача на точность, затем перемещение в зону 1 и прием мяча в защите от игрока зоны 4. Перемещение в зону 6 – прием мяча в защите от игрока зоны 2. Перемещение в зону 1 – прием мяча в защите от тренера и на подачу.

11. Серия подач на силу и в различные зоны площадки.

12. То же, но выполнение подач в состоянии утомления. После нагрузки – прыжков, падений, челночного бега, отжиманий и т.п.

13. Подача в уязвимые места на площадке (6 игроков в расстановке сознательно создают уязвимые места на площадке).

14. Многократное выполнение подачи в прыжке 10, 15, 20 подач.

15. Упражнения 1–13, но выполнение подачи в прыжке и с разных мест лицевой линии.

Для того чтобы подача была сильная, необходимо не забывать о повышении скоростно-силовых качеств – развивать группы мышц, участвующих непосредственно при ударе мяча и прыгучесть.

Библиографический список

1. Беляев, А. В. Волейбол : учебник / А. В. Беляев, М. В. Савин. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.

2. Клещёв, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещёв. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 400 с. – Сер. «Школа тренера».

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТИПОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

С. В. Лопухин[1], Е. А. Смирнова[2], М. А. Лутков[2]

[1]*г. Отепя, Эстония*

[2]*Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

Обоснованность применения различных методик подготовки юных спортсменов, как правило, подкрепляется наличием или отсутствием спортивных результатов. Многое зависит от индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Специалисты в области теории и методики спорта, считают, что необходимо планировать и реализовывать тренировочные программы с учетом индивидуализации двигательной типологии занимающихся. Своевременное определение предрасположенности юных спортсменов к тому или иному двигательному режиму предоставляет тренеру больше возможностей в подготовке квалифицированного лыжника [1].

Таким образом, вопросы индивидуализации в системе подготовки юных лыжников-гонщиков нуждаются в более тщательном рассмотрении.

Существует много различных взглядов на организацию тренировочного процесса, начиная от детей младшего возраста до спортсменов национальных сборных команд. Планируются и реализуются различные вариативные сочетания средств и методов тренировки.

Рекомендуется корректировать тренировочные воздействия на занимающихся, обращая внимание на их индивидуальные особенности и способности.

Существуют достаточно противоречивые мнения исследователей на предмет реализации тренировочных планов и методик подготовки юных лыжников-гонщиков. Преимущественно разрабатываются модельные характеристики эталона спортсмена. Необходимо более тщательно подходить к рассмотрению проблемы индивидуализации подготовки на этапе начальной спортивной специализации, основываясь на уже имеющихся фактах, сопоставляя подготовку юных лыжников с методикой тренировочного процесса юных спортсменов в других видах спорта на выносливость.

Понятие индивидуализации является интегральным понятием и включает в себя различные компоненты. Дифференцированный подход в системе подготовки подразделяется на следующие основные части:

1. Индивидуализированные средства тренировки,
2. Индивидуализация нагрузки при построении тренировочного процесса.
3. Проблема совершенствования методических подходов к организации спортивной тренировки.

Вместе с тем не следует понимать индивидуализированный подход в тренировочном процессе, как констатирующую абсолютную величину. Доля индивидуализированного подхода к отдельно взятому спортсмену со стороны тренера возрастает по мере роста спортивных результатов, и как следствие повышения квалификации юных спортсменов.

Необходимо тщательно подойти к рассмотрению индивидуальных особенностей лыжников уже на этапе начальной спортивной специализации. Выявлять и развивать у детей те способности, которые позволят в дальнейшем достичь максимально возможных результатов, это позволит оптимизировать систему многолетней подготовки юных спортсменов. Как правило, при планировании и реализации тренировочного процесса учитываются индивидуальные особенности групп юных спортсменов по схожим признакам (относительная индивидуализация):

– индивидуальные особенности строения тела (соматотип),
– генетическая предрасположенность (генотип),
– функциональные показатели.

Подтверждено исследованиями, что эффективность тренировочного процесса повышается, если целенаправленно воздействовать на определенные стороны подготовки юных спортсменов, способствовать развитию более выраженных физических качеств.

На ранних этапах многолетней спортивной подготовки, в частности этапе начальной спортивной специализации, индивидуализация тренировочного процесса связана с классификацией и учетом морфофункциональных особенностей и двигательных способностей занимающихся, оценкой темпов их развития. Следует разрабатывать интегральную оценочную систему способностей к овладению различных упражнений и форм двигательных навыков,

исследования индивидуальных свойств нервной системы и темперамента Н. Н. Кленина [2].

На основе индивидуальных особенностей следует выделить такое понятие как индивидуальные возможности, то есть то, что способен продемонстрировать и показать спортсмен, в условиях индивидуального развития.

Тренер должен хорошо знать не только основы педагогики, психологии, медико-биологических дисциплин, тренерской деятельности, но и выделять и вести учет индивидуальных характеристик каждого отдельно взятого спортсмена, используя индивидуально-личностный подход во взаимоотношениях с юным спортсменом. «При правильном использовании биологического и социального, природной одаренности и трудолюбия, оптимального сочетания средств и методов в системе подготовки, а также взаимодействия в системе тренер-спортсмен можно добиться результатов вдвое быстрее обычного» [3].

Адаптационные возможности юных спортсменов неодинаковы и вариативны к разнонаправленным нагрузкам, что предполагает планирование нагрузок с учетом индивидуальной реакции на предлагаемую нагрузку. Это связано, прежде всего, с их возрастными особенностями [4]. Так показатели ЧСС являясь основным критерием контроля и регуляции направленности и интенсивности тренировочных нагрузок, не столь информативны, в силу основных механизмов энергообеспечения организма (аэробно-анаэробный режим).

Вопрос дифференциации построения тренировочного процесса в настоящее время приобретает все большую актуальность среди специалистов в области теории и методики физической культуры и спорта, специалистов и ряда тренеров различных видов спорта. Прежде всего, это связано с поиском новых возможностей повышения эффективности тренировочного процесса, и как следствии роста спортивных результатов.

Библиографический список

1. Камаев, О. И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков / О. И. Камаев. – Харьков : ХАГИФК, 1999. – 172 с.

2. Кленин, Н. Н. Индивидуализация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки : автореф. дис. … канд. пед. наук / Кленин Н. Н. – Москва, 2000. – 24 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры; учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физическая культура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Набатникова, М. Я. Спортивная подготовка как многолетний процесс / М. Я. Набатникова, В. П. Филин // Современная система спортивной подготовки. – Москва : САМ, 1995. – С. 351–382.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

Г. А. Мельников, В. В. Беляева, С. Н. Беляев

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Спринт является визитной карточкой легкой атлетики и, несмотря на свою быстротечность, наиболее зрелищным видом, особенно когда бегут высококвалифицированные спринтеры. Высококвалифицированным спринтерам это удается благодаря тщательной проработке и тренировке двигательных качеств и построению логической биомеханики, что позволяет эффективно и с большой скоростью реализовывать эти качества на беговой дорожке.

При проявлении максимальной скорости движений человеку приходится преодолевать значительное внешнее сопротивление (например, вес и инерция собственного тела). В связи с этим, величина достигаемой скорости существенно зависит от силовых возможностей. Эту задачу и помогают решить скоростно-силовые упражнения, развивая так называемую динамическую силу в условиях быстрых движений или «взрывную» силу. Одновременное повышение быстроты и силы при использовании скоростно-силовых упражнений приводит к увеличению скорости движений во всем диапазоне внешних сопротивлений. Примером скоростно-силовых упражнений, обеспечивающих прогрессивное развитие быстроты, являются: упражнения с непредельными отягощениями, которые выполняются с максимальной скоростью, прыжки, прыжковые упражнения с отягощением, метания, бег в переменных условиях. Оптимальное применение упражнений скоростно-силовой направленности, рациональное их сочетание со скоростными упражнения-

ми в процессе воспитания быстроты движений позволяют, в конечном итоге, достичь высокого уровня развития скоростных качеств.

Таким образом, можно выделить два основных направления в методике воспитания быстроты движений – скоростное и скоростно-силовое. Оба направления широко используются в процессе воспитания скоростных качеств [1].

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

1. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного соревновательного упражнения (бег, прыжок, метание) или отдельных его элементов (различные движения рук, ног, корпуса), а также их сочетаний – стартовый разгон и бег по дистанции, разбег и отталкивание в прыжках, разгон тела и финальная часть в метаниях.

Необходимо облегчать условия выполнения этих упражнений: выбегание с низкого старта и ускорения с сокращением длины шагов, расстояния между барьерами, но повышением их темпа, бег или многоскоки под гору, по ветру, отталкивание с возвышения 5–10 см; использовать специальные тренажеры с передней тягой и блоков, облегчающих вес тела на 10–15 % (при отталкивании и в беге).

2. При скоростно-силовом направлении в подготовке решается задача увеличить силу сокращения мышц и скорость движений.

Используются основные соревновательные упражнения или отдельные его элементы, а также их сочетания без отягощений или с небольшим отягощением в виде пояса, жилета, манжетов в беге, прыжках, многоскоках с разных разбегов; бег, прыжки против ветра, в гору, увеличение длины шагов, расстояния между барьерами, высоты препятствий. Упражнения выполняются максимально быстро и чередуются с заданной скоростью. В этих упражнениях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

3. При силовом направлении в подготовке решается задача развить наибольшую силу сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения.

Вес отягощения или сопротивления составляет от 80% до максимального, а характер и темп выполнения упражнений различный – от 60 % до максимально быстрого. Чем больше проявля-

ется сила сокращения мышц и связанные с этим волевые усилия, тем эффективнее она развивается. В этих упражнениях обеспечиваются наивысшие показатели абсолютной силы мышц.

При развитии скоростных способностей рекомендуется соблюдать некоторые условия:

– техника скоростных упражнений должна позволять выполнять их в максимальном темпе и с максимальными усилиями;

– упражнения должны быть предварительно хорошо освоены (автоматизм движений позволяет направлять контроль сознания не на коррекцию движений, а на регулирование скорости);

– длительность упражнений должна обеспечить сохранение высокой скорости их выполнения в процессе всего задания;

– число повторений и интервал отдыха необходимо подобрать таким образом, чтобы при выполнении каждого упражнения скорость не снижалась вследствие утомления, а каждая повторная попытка могла бы быть выполнена при достаточно полном восстановлении;

– занятия должны начинаться так, чтобы наблюдалась хорошая возбудимость ЦНС, которая может быть достигнута, если занимающиеся не утомлены предшествующей деятельностью (возбудимость ЦНС также может являться показателем, по которому определяется необходимая продолжительность интервалов отдыха между упражнениями).

По мнению специалистов, эффективными упражнениями для повышения уровня специальной подготовленности являются:

– скоростно-силовые упражнения специального характера (метод динамических усилий);

– скоростные упражнения в затрудненных условиях (бег в гору, бег по песку, снегу, по ступенькам вверх);

– скоростные упражнения с предельной и околопредельной скоростью;

– упражнения, выполняемые в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке вниз, бег по разметке с укороченным шагом, бег со сменой ритма и т.д.) [2, 3].

Таким образом, можно заключить, что на сегодняшний день разработаны и используются в тренировочном процессе легкоатлетов-спринтеров комплексные подходы к воспитанию скоростно-силовой подготовки, основанные на применении упражнений общей и специальной физической подготовки.

Библиографический список

1. Зеличенок, В. Б. Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. Б. Зеличенок, В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков. – Москва : Советский спорт, 2004. – 88 с.

2. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – Москва : Спорт-Человек, 2010. – 176 с.

3. Хорошева, К. А. Анализ проблемы планирования и содержания тренировочного процесса легкоатлеток-спринтеров / К. А. Хорошева, В. В. Беляева // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики : материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Курган : Курганский государственный университет, 2017. – С. 62–66.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ПОСТРОЕНИЯ ВНЕКЛАССНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА УСВОЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО МАТЕМАТИКЕ В МЛАДШИХ КЛАССАХ

А. И. Можаров, И. Н. Луткова, Е. В. Мастерова, М. Г. Советов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Освоение школьной программы по математике в начальной школе требует комплексного подхода к построению всего образовательного и воспитательного процесса. Это требует создание условий интеграции получаемых знаний по математике в реальную жизнь. Каждый школьный предмет в своей области изучает единый, объективно существующий материальный мир, познавая который, ребенок создает для себя реальный облик окружающей реальности. Изучая мир по учебным предметам, ученик сталкивается с проблемой применения полученных знаний на практике, что в конечном итоге снижает его познавательный интерес ребенка к получению образования [1, 3].

В этой связи, необходимо создать ученикам условия для применения получаемых знаний в реальной жизни, помочь им увидеть результаты применения знаний в практической деятельности, это в свою очередь, будет стимулировать ребенка к обучению. Решение данных задач особо важно на самом начальном этапе школьного образования – начальной школе [2, 6].

Не секрет, что в самом начале своего развития ребенок постигает мир в основном через игру. Игра продолжает играть важную роль в воспитании подрастающего поколения в начальной школе, особенно значима ее роль в физическом воспитании младших школьников [6].

В настоящее время на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях применяются различные формы и методы организации занятий, и всегда подвижные игры находят широкое применение. Сама по себе игра имеет дидактическую сущность и направлена на достижение двух целей: первая цель – физическое развитие, а вторая задача носит познавательный характер, при ее решении ученики закрепляют знания и представления по предметам общеобразовательного цикла: математике, обучению грамоте, развитию речи, ознакомлению с окружающим миром.

Нами предлагается использование в подвижных играх и эстафетах учебного материала различных предметов. Основная идея применения межпредметных заданий связана с использованием знаний по другим предметам в игровых и соревновательных ситуациях, что в некотором роде моделирует для школьника ситуацию, близкую к реальным, практическим условиям, учит их ориентироваться в разнообразных ситуациях, закрепляет знания по учебным предметам, позволяет применять эти знания на практике «в игровой деятельности». При этом учитель создает условия для решения и интеллектуального и двигательного задания игры [2, 5].

Интеллектуальные задания готовятся заранее, обновляются и сохраняются на бумажном или электронном носителе. Их содержание должно соответствовать образовательным программам. Эти задания выполняются учениками в процессе решения двигательной задачи игры или эстафеты. В связи с этим педагогу предоставляется возможность использовать подвижную игру по своему исторически сложившемуся назначению – подготовке детей к общественной жизни, а также развивать у них творческие способности, умения включаться в реальную деятельность. Игры и эстафеты с межпредметными связями повышают у младших школьников интерес не только к занятиям физической культуры и спортом, но и к предметам общеобразовательного цикла. Нужно помнить, что успех обучения во многом определяется интересом к изучаемому предмету. Его можно пробудить, предоставив детям возможность творческого мышления на уроке.

Использование игр и эстафет с межпредметной связью на занятиях физической культуры позволяет достичь положительных результатов в освоении учениками различных знаний по ЗОЖ.

Поскольку отношения к ЗОЖ у младших школьников формируются параллельно с освоением знаний предметов гуманитарного цикла, то напрашивается необходимость внесения в содержание игр и эстафет с межпредметными связями задания по ЗОЖ, в своем роде обеспечить переход от знаний общеобразовательных к знаниям и ценностям ЗОЖ.

Предлагаем пример игры с интеллектуальными заданиями по ЗОЖ:

Игра «Айболит». Выбери полезный продукт и верную дорогу. Для 1 – 2 классов. В эстафете используется ролевой сюжет сказки «Айболит»: «в далеком городе заболели дети от неправильного питания. Добрый доктор Айболит лечит детей, но ему одному очень трудно справиться с болезнью, нужна помощь. Доктор Айболит просит вас помочь ему и подобрать для больных детей те продукты, которые помогут им излечится и научится правильно выбирать полезные для здоровья продукты».

Цели и задачи. Закрепление знаний правильного питания. Развитие внимания, быстроты реакции, ловкости, гибкости.

Подготовка эстафеты. Для проведения игры надо взять два матерчатых тоннеля длиною 3–5 м, две стойки с флажками, два стула, два мяча для фитнеса, два комплекта карточек с рисунками и названиями полезных и вредных продуктов: жареный картофель, молочная каша, фруктовый сок, кока-кола, творожная запеканка, копченая колбаса, молоко, и т.д. Для проведения игры нужны помощники, для поддержки матерчатого тоннеля. Игроки делятся на две команды и встают на линии старта. На равном расстоянии от команд ставятся матерчатые тоннели. На противоположной стороне зала стоят стойки с фляжками. Между стартовой линией и тоннелем лежит обруч, в котором находятся карточки с названиями продуктов. Командам даются большие мячи.

Проведение игры. По команде «старт» первые игроки берут мяч, катят его к обручу, берут одну карточку, читают название продукта. Если он не приносит вреда «полезный», то они катят мяч до стойки, обегают ее и, возвращаясь обратно, передают мяч следующему игроку. Если в карточке продукт, который может навредить «больным детям», то ученики катят мяч через тоннель, добегают до стойки, обегают ее, возвращаются обратно, передают мяч

следующим участникам и встают в конец колонны. Карточки остаются у участников до конца игры.

Определение победителя. Учитель просит игроков, которые катили мяч через тоннель, сделать два шага вперед, проверяет их карточки, затем проверяет карточки остальных игроков. За правильный выбор продукта и верного пути команде начисляется очко, за победу в двигательной части также начисляется очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Использование межпредметных связей в подвижных играх и эстафетах возможно не только на уроках физической культуры, но и в режиме учебного дня младших школьников, внеклассных и внешкольных спортивно-массовых мероприятиях. Они дают возможность учащимся развивать творческие способности, учат включаться в реальную жизнь, способствуют формированию гармоничной, всесторонне развитой личности.

Библиографический список

1. Аллакаева, Л. М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников / Л. М. Аллакаева // Физическая реабилитация детей, взрослых и инвалидов. – 2005. – № 3–4 (4). – С. 18–21.

2. Можаров, А. И. Подвижные игры с межпредметной связью в физическом воспитании младших школьников : монография / А. И. Можаров, А. А. Пашин. – Пенза : Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. – 224 с.

3. Сластенин, В. А. Педагогика : учеб. пособие / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; под ред. В. А. Сластенина. – Москва : Академия, 2002. – 432 с.

4. Столяров, В. И. Модели организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях, интегрирующих учебную деятельность и дополнительное образование : метод. рекомендации / В. И. Столяров, М. И. Вишневский. – Москва : Среднее профессиональное образование, 2007. – 271 с.

5. Пашин, А. А. Эстафеты и игры с межпредметными связями / А. А. Пашин, А. И. Можаров, И. В. Власов // Физическая культура в школе. – 2006. – № 7. – С. 66–71.

6. Пашин, А. А. Структурно-динамические и типологические характеристики субъективного отношения к физической культуре и спорту / А. А. Пашин // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2010. – № 10. – С. 161–163.

НЕКОТОРЫЕ ОТЛИЧИЯ В ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СОЧЕТАНИИ С МЕЖПРЕДМЕТНЫМИ СВЯЗЯМИ

А. И. Можаров, И. Н. Луткова, Г. В. Боков

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

За многовековой путь исторического развития подвижные игры заняли главенствующее место в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Игра использовалась в целях воспитания подрастающего поколения, его приобщения к общественным ценностям.

Подвижные игры занимают важное место в системе физического воспитания общеобразовательных учреждениях и используются в различных формах организации занятий: уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, внеклассных и внешкольных спортивно-массовых мероприятий [1, 2, 4].

Из всего многообразия подвижных игр, которые используются в учебном процессе, особое место занимают игры с межпредметными связями [3].

Подвижные игры с межпредметными связями – это социальная инициативная деятельность, направленная на достижение двух целей. Достижение первой цели, добровольно установленной самими играющими, требует от них активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих. Вторая цель связана с решением задач познавательного характера (закрепление знаний и представлений по предметам общеобразовательного цикла, ознакомление с окружающим миром) [2, 3, 4].

В данной статье осуществляется попытка дать сравненную характеристику структуры подвижных игр и подвижные игры с межпредметными связями.

В общепринятую структуру подвижных игр входят следующие компоненты: сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игровой ситуации. В нем образно воссоздается окружающая действительность, преобразуется в игровую деятельность, например: охотничьи, трудовые, военные, бытовые и др.

Двигательные действия составляют двигательный компонент подвижной игры. Движения в играх разнообразны и выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях. Они могут быть подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие применения разнообразных умений, приобретенных в процессе специальной физической подготовки и др.

Правила игры – обязательны для всех участников. Они обусловливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, инициативы играющих в рамках правил игры [1].

В структуру подвижных игр с межпредметными связями, помимо перечисленных, входит интеллектуальный компонент – это такая составляющая подвижной игры, в которой, за счет интеллектуального задания, создаются благоприятные условия для расширения задачи воспитательного, познавательного и развивающего характера, закрепляются знания и представления по предметам общеобразовательного цикла. Это дает возможность педагогу моделировать и «вносить» в сюжет игры (пространство игры) многоаспектную *связь физического воспитания* с другими предметами. В таких играх происходит синтезирующая интеграция отношений между объектами, явлениями и процессами реальной действительности, что является ярким выражением междисциплинарных взаимоотношений физической культуры с предметами общеобразовательного цикла начальной школы [3].

Следует отметить тот факт, что в предлагаемых играх дидактическая сущность, которая присутствует в ней изначально, значительным образом обогащается присутствием интеллектуального компонента, наполняется новым содержанием, в форме «интеллектуального задания», которое, в свою очередь, имеет конкретную практическую направленность:

– закрепление знаний по предметам общеобразовательного цикла (игры по предметам);

– формирование навыков и умений здорового образа жизни (игры для формирования ЗОЖ);

– моделирование и обыгрывание различных сюжетов правил безопасности жизни;

– развитие умственных способностей (решение математических примеров, анализ поведения в экстренных ситуациях, узнавание героев литературных произведений);

– приобщение детей к знаниям;

– формирование умений выполнять задания по определенному алгоритму (например: положительный ответ – бежать вправо, отрицательный – влево, полезный продукт – выполнять движение, вредный – нет);

– формирование умений и навыков применять приобретенные знания на практике.

В подвижных играх с межпредметными связями правила игры должны четко регламентировать выполнение «интеллектуального задания», строго регулировать взаимоотношение двигательного и интеллектуального компонентов, определять последовательность выполнения двигательного действия и решение интеллектуального задания.

Внося изменения в правила игры, педагог может влиять на решение задач игры и ее итоговый результат. Отдавая приоритет «двигательному компоненту», педагог в большей мере может решать задачи физического воспитания. При акцентированной внимании на интеллектуальный компонент, учитель создает условия для решения образовательных задач. Как показывает практика, в этом случае особенно успешно проявляют себя ученики с хорошими знаниями, но со слабой физической подготовленностью.

Предлагаемая нами характеристика структуры подвижных игр с межпредметными связями требует дальнейшего научного исследования и теоретического обоснования.

Библиографический список

1. Жуков, М. Н. Подвижные игры : учебник / М. Н. Жуков. – Москва : Академия, 2000. – 160 с.

2. Коротков, И. М. Подвижные игры : учебник / И. М. Коротков. – Москва : ТВТ Дивизион, 2009. – 216 с.

3. Можаров, А. И. Подвижные игры с межпредметной связью в физическом воспитании младших школьников : монография / А. И. Можаров, А. А. Пашин. – Пенза : Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2012. – 224 с.

4. Былеева, Л. В. Подвижные игры : учебник / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климкова. – Москва : Физическая культура, 2007. – 288 с.

СТРУКТУРА АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ИГРЫ

Д. И. Нестеровский[1], Т. А. Пашкова[2]

[1]*Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

[2]*Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, г. Пенза, Россия*

Специальная физическая подготовка в баскетболе направлена на преимущественное развитие у игроков тех двигательных качеств, которые в соответствии с функциями игроков в команде, обеспечивают эффективную соревновательную деятельность.

Баскетболист, играя весь матч, пробегает за 40 минут до 7 км, выполняет более 100 прыжков. Эту большую и интенсивную работу, проходящую в жесткой борьбе, может выполнить игрок с высокими функциональными возможностями, которые позволяют выполнять специфическую работу в течение длительного времени, что так необходимо данным игрокам [1].

Основными средствами такой подготовки являются специальные упражнения, которые позволяют развивать двигательные способности, специфические для игры в баскетбол. Среди них следует выделить упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, быстроты перемещений и ответных действий, прыгучести, силы мышц кистей, умение быстро переходить из статического положения в движение и останавливаться после быстрого перемещения, силы и скорости сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов, ловкости, гибкости, координации и устойчивости движений, необходимых для рационального выполнения технических приемов, специальной выносливости (скоростной, силовой, прыжковой).

Широкое применение в цикле специальной физической подготовки баскетбольной команды нашли следующие специализированные упражнения:

– по ходу «длинных» рывков на 40–60 м баскетболисты 2 –3 раза выполняют комплекс сложных упражнений на координа-

цию движений, не допуская существенного снижения скорости. В эти комплексы включаются обычно акробатические кувырки, прыжки через планку или барьеры, прыжки на батуте, проползание под низкими препятствиями и т.п.;

– броски набивных мячей различного веса и объема на субмаксимальные расстояния с повышенными требованиями точности попаданий в полосу шириной 1–1,5 м; броски выполняются быстро (одной и двумя руками) с активным использованием кистей;

– броски баскетбольного мяча «на дальность» с предварительным максимальным изометрическим напряжением в фазе замаха и последующим «срывом» (резким переходом к основной фазе броска).

В структуре атлетической подготовки баскетболистов важное место занимает динамика распределения нагрузок по их преимущественной направленности.

В тренировочном процессе превалирует работа, направленная на развитие выносливости. При этом объем аэробных воздействий на протяжении этапов годичного цикла колебался в пределах 40–60 % (средний показатель – 49,8 %), а нагрузки, направленные на комплексное развитие физических качеств (смешанный режим энергообеспечения) составил от 30 до 52 % всей работы (средний показатель 43,2 %).

Наименьший объем в течение года занимает работа скоростно-силовой направленности (в среднем 3,1 %). Практически такой же объем составляют нагрузки, выполняемые в гликолитическом режиме энергообеспечения (3,6 %), способствующие совершенствованию скоростной выносливости. Учитывая тот факт, что действиям баскетболистов в игре свойственны ациклические, скоростно-силовые движения, а также тот факт, что в основе специальной выносливости игроков лежит анаэробно-гликолитическая производительность организма, можно выдвинуть предположение о недостаточном объеме работы данной направленности на этапах макроцикла.

Однако, по мнению ряда авторов тренировочные нагрузки в спортивных играх должны иметь преимущественно антигликолитическую направленность, т.е. физическую работу необходимо выполнять на уровне анаэробного порога. Тем самым достигается расширение адаптационных возможностей организма и удастся повысить интенсивность упражнений при стабилизации ЧСС [2].

Физическая подготовка для игроков № 1, 2, 3 должна быть всесторонней и включать работу по воспитанию: быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости. Воспитать данные качества, можно только упорной, целеустремленной работой на тренировках. Любое физическое качество, при воспитании, должно иметь баскетбольную направленность, Из огромного разнообразия упражнений, использоваться должны только те, которые воспитывают физические качества, необходимые игровой деятельности баскетболиста.

Скорость и быстрота необходимы всем баскетболистам независимо от их игрового амплуа. Высокая скорость бега дает баскетболисту большое преимущество, как в нападении, так и при игре в защите. Быстрота ног позволяет игроку хорошо передвигаться, а быстрота движения рук позволяет перехватывать мяч, выбивать его у соперника, овладевать нейтральным мячом и блокировать бросок.

Быстрота ног воспитывается беговыми упражнениями: старты из различных исходных позиций; ускорения, рывки по зрительному и слуховому сигналу, «дриблинг» ногами и т.д. Следует уделять большое внимание воспитанию быстроты рук, кистей. Многие упражнения следует выполнять и с баскетбольным мячом.

Ловкость – это необходимое качество для баскетболиста, которое следует воспитывать и развивать на протяжении всей спортивной деятельности. Игрок, обладающий ловкостью, тратит минимальное количество энергии для выполнения сложных технических приемов игры.

Специальная ловкость воспитывается сложными по координации упражнениями с максимальной быстротой и точностью. Разнообразные, эстафеты с акробатическими элементами, ловлей, передачами и бросками мяча, способствуют воспитанию специальной ловкости. Упражнение «полоса препятствий», где игроку, на максимальной скорости, следует преодолеть сложные препятствия, расставленные по периметру баскетбольной площадки и закончить упражнение броском с поворотом в воздухе на 360°, хорошо воспитывает специальную ловкость.

Включение в тренировочный процесс упражнений: «борьба», «бокс», «фехтование», подвижных и спортивных, а так же игра в баскетбол теннисным мячом и воздушным шаром, способствует воспитанию ловкости у баскетболистов.

Гибкость у баскетболистов определяется способностью выполнять сложные упражнения с большой амплитудой движения.

Гибкость медленно поддается воспитанию и требует ежедневного развития, особенно для возрастных спортсменов. Баскетболистам следует больше внимания уделять упражнениям на позвоночник, плечевой и тазобедренный суставы.

Гибкость помогает быстрее освоить сложные технические приемы игры, а так же влияет на быстроту и особенно точность. Для воспитания гибкости, упражнения должны выполняться с максимальной амплитудой движений и до болевых ощущений. Многие упражнения можно выполнять и с мячом.

Все без исключения баскетболисты нуждаются в развитии общей силы или силы отдельных мышечных групп. Игрокам особенно необходима взрывная стартовая сила. Достигается это за счет упражнений по преодолению максимального сопротивления, то есть тяжести, которые должны постоянно увеличиваться. Сила воспитывается в период всей спортивной деятельности не зависимо от возраста. Баскетболисту необходимо постоянно повышать силу ног и рук. Прыгучесть повышается лишь длительной тренировочной работой, в которой воспитывается взрывная сила ног. Серийные прыжки, многоскоки, прыжки через барьеры, прыжки по лестнице, серийные прыжки с доставанием щита, кольца следует чередовать с рывками и пробежками. Необходимо специально тренировать и прыжок при розыгрыше начального и спорного мячей. Сила мышц спины и брюшного пресса так же способствует прыгучести.

Прыжки следует выполнять и с баскетбольным мячом. Можно играть в баскетбол, передвигаясь только прыжками.

Сила рук необходима в борьбе за подбор мяча, за овладение, удержание, а так же выбивание мяча у соперника. Упражнения с собственным весом, тяжестями, набивными мячами, «борьба», игра «регби» хорошо воспитывают данное качество.

Специальная выносливость базируется на общей выносливости, которая хорошо воспитывается кроссовой подготовкой. Общую и специальную выносливость можно воспитывать и в зале.

Периметр баскетбольной площадки 86 м, если игрок пробегает 10 периметров это составляет дистанцию более 800 м или 2×400, а если имеется в зале трибуна, то забегание по лестнице на трибуны намного увеличивает дистанцию.

«Полоса препятствий», проводимая по периметру площадки, челночный бег, подвижные игры, занятия другими видами спорта хорошо воспитывают специальную выносливость у игрока.

В физической подготовке баскетболиста могут быть использованы различные варианты стратегии использования существующих средств тренировки в годичном цикле. В подготовке баскетболиста могут быть использованы следующие методы тренировки:

1. Последовательный метод построения тренировки – последовательное включение в тренировочный процесс средств с более высокой скоростью передвижений.

2. Параллельный метод построения тренировки – одновременное использование широкого арсенала тренировочных средств с целью одновременного развития всех качеств, необходимых высококвалифицированному баскетболисту; применение на различных этапах годичного цикла комплексных (интегрированных) тренировок, направленных на одновременное развитие различных физических качеств в одном тренировочном занятии.

3. Последовательно-вариативный метод построения тренировки – на фоне последовательного метода построения тренировки эпизодическое использование тренировочных нагрузок, по форме, продолжительности или скоростным режимам значительно отличающихся от применяемых на данном этапе.

4. Контрастный метод построения тренировки – использование этапов концентрации средств тренировки, направленной на развитие какого-то одного качества игрока.

По мере адаптации к данному арсеналу средств переходят к следующему этапу, предусматривающему применение средств (а, следовательно, и развитие физического качества), контрастных предыдущим.

5. Метод более высокого уровня, включающий в себя признаки названных методов и в то же время обладающий специфическими особенностями, такой метод тренировки, в котором принятие решения базируется на анализе модели подготовки, предварительной оценке эффективности того или иного варианта и специфических закономерностях становления спортивного мастерства.

Библиографический список

1. Нестеровский, Д. И. Теория и методика баскетбола: учебник / Д. И. Нестеровский. – 6-е изд., перераб. – Москва : Академия, 2014. – 352 с.

2. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр : учебник / Ю. Д. Железняк, Д. И. Нестеровский, В. А. Иванов ; под ред. Ю. Д. Железняка. – 10-е изд., перераб. – Москва : Академия, 2017. – 464 с.

СПЕЦИФИКА ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ НА «ЛЕСТНИЦЕ СКОРОСТИ» В ТРЕНИРОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Д. И. Нестеровский

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

«Лестница скорости» является снаряжением, нацеленным на активные спортивные упражнения. Скоростные лестницы тренируют, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Мышцы каркасные труднее всего тренировать, так как это глубокие мышцы, и ограниченное количество видов упражнений способно их задействовать. «Лестница скорости» сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног, а именно стопы и реакции мышц голеностопа. Она предполагает постоянное наращивание различных спортивных возможностей [1].

Существует несколько вариантов применения «лестниц». Метод низкой ударной нагрузки позволяет применять «Лестницы скорости», для разминки и для тренировки. Традиционная «Лестница скорости» оснащена перекладинами, которые прикреплены как ребра жесткости к стропе через 37–40 см друг от друга. Ее характерной чертой является плоский низ и закругленный верх, или полностью круглая перекладина. Очень важно, чтобы спортсмены не вставали на пол на перекладины в процессе использования «Лестницы скорости», и закругленный верх напоминает спортсменам, что их ступни должны находится в подвешенном состоянии, и пружинить от квадрата к квадрату. Кроме того есть плоская «Лестница скорости» (Flat Style Лестница) с перекладинами, которые абсолютно плоские по отношению к земле. В этой лестнице, как правило, регулируемые перекладины, поэтому тренер может менять их положение от 37 до 50 см. Но такие лестницы имеют меньшее количество перекладин на общую длину.

Также существуют разновидности лестниц сдвоенных, облегченных, с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест накрест.

Тренировка на «Лестнице скорости» – очень популярное и результативное средство совершенствования работы ног в современном баскетболе. Благодаря продуманной методике применения разнообразных по содержанию, дозировке и интенсивности упражнений достигается высокий тренировочный эффект для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и видов выносливости. В упражнениях на «Лестнице скорости» используются четыре основных навыка: бег, бег вприпрыжку, передвижения приставные шаги и прыжки (на одной и двух ногах) (рис. 1).

Рис. 1. Упражнение с преодолением
«Лестницы скорости»

Для достижения успеха тренировок на «Лестнице скорости» очень важно использовать поэтапную систему развития умений. Необходимо работать от общего к более частному, чтобы продви-

нуться в развитии – от полной цепи движений к более мелким и быстрым движениям.

Для достижения высокой результативности следует использовать основной принцип работы: от медленных и контролируемых движений к быстрым и взрывным.

При составлении программы отдельных тренировок необходимо соблюдать определенную последовательность заданий: начинать с бега и бега вприпрыжку, затем совершать передвижения приставными шагами, прыжковые упражнения с возвращением обратно к бегу.

Совершенствование кондиционных составляющих передвижений баскетболиста – главная цель тренировок на «Лестнице скорости».

Каждую тренировку следует начинать со всех движений бега, постепенно, переходя к разновидностям и прыжков. При таком подходе успешно формируется система памяти мускулов тела баскетболиста, реализуемая в основных навыках передвижений. Освоив базовые навыки преодоления «лестницы», спортсмен в дальнейшем должен быть ориентирован на усовершенствование скорости входа и выхода из лестничных ячеек, частоты совершаемых движений. Начиная работу с медленных, но точно воспроизводимых элементов передвижений, далее совершенствуют их, постепенно добавляя скорость и ритмичность выполнения. При этом важно сохранять контроль над точностью совершаемых в определенной последовательности движений [2].

Высокий тренировочный эффект работы с «лестницей» достигается продолжительной и систематичной работой, рассчитанной минимум на 4 месяца. В случае перерывов такой тренировочной работы баскетболист довольно быстро восстанавливает положительные навыки и форму при ее возобновлении, но достигнутое пиковое состояние из-за поэтапных тренировок все же теряется и потребуется начинать все сначала.

Очень важно использовать все четыре основных навыка преодоления «Лестницы скорости», добиваясь всестороннего тренировочного эффекта. Каждый навык помогает разными путями получить новые рабочие нейроны и это очень важно для тренировочного процесса баскетболистов.

Максимизация спортивного развития требует грамотного дозирования тренировочных нагрузок. На каждой тренировке должна

быть конкретизирована цель и детализирована программа ее достижения.

Всю тренировку разбивают на подходы и разы (повторы). Одно прохождение лестницы – это 1 раз, а 2–4 раза считаются за 1 подход. Для развития каждого навыка рекомендуется делать не менее двух повторений. Это значит, что, например, на боковые упражнения потребуется сделать четыре повтора, потому что каждая сторона тела должна быть развита в равной степени (по два раза на каждую сторону – влево и вправо). Линейные упражнения (по прямой лицом вперед или назад) могут повторяться только два раза, так как в них задействовано все тело целиком. Количество упражнений, включенных в одну тренировку, может варьироваться в зависимости от уровня подготовленности баскетболистов и этапа подготовки в макроцикле. Традиционно делают по меньшей мере по два упражнения на каждый из четырех основных навыков. Для начального этапа одного подхода на каждое упражнение обычно достаточно.

Большинство упражнений со временем целесообразно усложнять, повышая скорость движения, увеличивая количество раз за определенное время, включая в работу руки с помощью мячей или гантелей.

Специфика подготовки баскетболистов помимо выполнения традиционных заданий предполагает акцентированное применение боковых движений и подвижных упражнений. Полезным является разделение длины «лестницы» на сектора движения или использование нескольких маленьких «лестниц». При этом на каждом отрезке задания варьируются так же, как и «гладкие» способы передвижений между разложенными по площадке звеньями «Лестницы скорости». Следует использовать также преодоление участков тренировочной дистанции в «рваном» темпе, со сменой ритма, частоты и скорости передвижений. Например, делая быстрые упражнения в первой половине, можно замедлять их на второй и еще более ускорять на заключительном отрезке.

После прочного усвоения структуры отдельного упражнения и приобретения умения непринужденного уверенного его выполнения следует усложнять задания, используя игровые приемы техники баскетбола: разновидности ведение мяча, передач, бросков в корзину. Элементы техники игры полезно выполнять как в ходе преодоления «Лестницы скорости», так и до или после схождения с нее на заключительном отрезке дистанции. Например, выполнив

прыжковое задание на «лестнице», совершить рывок для атаки корзины броском в движении после получения мяча от партнера и т.п.

Библиографический список

1. Нестеровский, Д. И. Теория и методика баскетбола : учебник / Д. И. Нестеровский. – 6-е изд., перераб. – М. : Академия, 2014. – 352 с.
2. Руководство к пользованию Лестницей Скоростной. – URL: match-e.ru›UserFiles/File/Ladder manual.pdf

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ СПОРТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ

Д. В. Окунев, Е. Ф. Кочеткова, О. В. Терехина

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Развитие волевых качеств, направлено на повышение эффективности спортивной деятельности. Проблема развития эмоционально-волевых качеств у подростков для тренеров должна быть первоочередной, тренер должен знать особенности развития эмоционально-волевых качества подростка, уметь подбирать методики тренировки и воспитания, соответствующие анатомо-физиологическим и психологическим характеристикам детей данного возраста. Исследования отечественных психологов и педагогов спорта рассматривают воспитание волевых качеств как основную задачу психологической подготовки, а готовность к воспитанию волевых качеств занимающихся считают ключевой компетентностью тренерского состава [1–4].

Актуальность исследования заключается в выявление сущности гендерного подхода к учебно-тренировочном процессу спортсменов, к гендерным особенностям воспитанию волевых качеств. Учет гендерных и индивидуально-типологических особенностей личности человека, учет волевой активности спортсменов позволит более целенаправленно воздействовать на формирование личности в тренировочном процессе.

Категория «гендер» была введена в социальную науку в конце 1960-х гг. XX в. Традиционно понятие пола использовалось для обозначения морфологических и физиологических различий, понятие «гендер» – гендер – социальный пол, маскулинный или

феминный. Проблема полового диморфизма в спорте не нова. Преимущество мужчин спортсменов в силовых, скоростных и других показателях достигает 10–20 и более процентов. В отдельных случаях по таким показателям, как статическое равновесие, ориентирование в пространстве, согласование движений, наблюдается преимущество представительниц прекрасного пола. Причем эти отличия наблюдаются уже с ранних лет занятий спортом (8–10 лет), несколько затухают в фазе полового созревания (12–14 лет) и снова возрастают к этапу спортивного мастерства. Занимаясь отдельными видами спорта, женщины перенимают типичные для мужчин принципы тренировки [1, 3].

Для детей подросткового возраста характерно развитие волевой сферы – настойчивости, упорства в достижении цели, умение преодолевать преграды. Однако, у подростков сильные эмоции гораздо чаще, чем у взрослых, блокируют разумное решение. Отмечаются выраженные гендерные особенности развития волевой сферы. У мальчиков-подростков развитие взрослости связано с их активной ориентацией на определенное содержание мужского идеала – качества «настоящего мужчины». В связи с этим значительная часть мальчиков начинает развивать у себя силу воли и волевые качества различными упражнениями. Волевые качества девочек-подростков не проявляются столь выражено. Большинство девочек не имеют выраженных волевых качеств и не стремятся их развивать [8]. Различие между девочками и мальчиками в социальных, например, в школьных делах заключается в том, что для девочки достаточно сознания того, что она действует так, как с нее спрашивают. Мальчики же обязательно должны сами понять и смысл, и значение мероприятия [1].

Выявлены различия между мужчинами и женщинами в проявлении решительности. У лиц женского пола, как правило, принятие решения требует большего времени. В спорте это проявляется при выполнении «опасного» упражнения: женщины затрачивают на принятие решения начать выполнение «опасного» упражнения в среднем 26 с, а мужчины – 6 с. Однако даже в «опасной» ситуации до одиннадцати-тринадцати лет нет значительной разницы в проявлении решительности у лиц разного пола. Большая решительность лиц мужского пола начинает проявляться в «опасной» ситуации лишь с четырнадцати лет [1].

Девочки хуже себя контролируют, т.е. имеют более низкий уровень самообладания, часто склонности к иррациональному по-

ведению. Женщины более упрямы, часто отстаивает свое мнение вопреки логике, разумным доводам и фактам. Среди лиц мужского пола, начиная с возраста одиннадцати-двенадцати лет, смелых больше, чем среди лиц женского пола. Угроза наказания оказывает большое влияние на мобилизацию усилий у девочек, чем у мальчиков. Однако, в социальной смелости девочки имеют преимущество [1, 2].

Психика подростка отличается меньшей устойчивостью, они болезненно переносят большие напряжения нервной системы: продолжительные соревнования, высокую напряженность тренировок, однообразные длительные упражнения и т.п. Дети наиболее неуверены в себе, зажаты, боятся ступить лишний шаг, размышляя о том, что подумают о них другие. Различные виды спорта помогают подросткам бороться с различного вида комплексами. Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, совершать в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо. Например, волевые усилия, связанные с соблюдением режима, волевые усилия, связанные с преодолением опасности и риска. Спорт борется с неуверенностью в себе путем побед, улучшения физической формы и здоровья.

В спортивном отношении средний школьный возраст имеет большие возможности. Тренер должен быть особо внимателен к дозированию нагрузки в связи с высокой эмоциональностью подростков и переоценкой ими своих сил. Смена средств подготовки, перемена мест занятий, использование игрового метода, воспитание у спортсмена собранности, сдержанности, волевых черт характера уменьшают влияние больших напряжений. В работе с подростками необходимы постепенность, осторожность, индивидуальный подход в освоении больших тренировочных нагрузок, оптимальные периоды восстановления и внимательный врачебный контроль. Многочисленные примеры показывают, что волевые качества, воспитанные в процессе занятий спортом, переносятся и на другие стороны человеческой деятельности [1–3].

Исследования показали, что уровень спортивных достижений в плавании обусловлен определенным уровнем развития таких свойств, как сила нервной системы и ее устойчивость к монотонии. Для пловцов высокую значимость среди основных личностных

качеств имеет наличие высокого уровня интеллекта, который способствует большей мобилизации способностей и является залогом быстрой обучаемости. При различном характере трудностей, встречающихся у пловцов при начальном обучении плаванию и у опытных пловцов, комплекс волевых качеств, необходимый для их преодоления, одинаков и включает целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, самостоятельность и инициативность. Реализация благоприятных условий, возможностей в значительной мере зависит от педагогического мастерства тренера, от постановки учебно-воспитательной работы со спортсменами [2, 4].

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы: регулярная обязательная реализация тренировочной программы, системное введение дополнительных трудностей, последовательное усиление функции самовоспитания на основе самопознания, осмысления (соблюдение режима, ведения спортивного дневника – постоянный самоконтроль). В основе волевой саморегуляции действий и поведения пловцов лежит не отдельный мотив или побудительный акт, а целостная гибкая система мотивов, которая дифференцируется и частично изменяется в ходе спортивного совершенствования.

В исследовании принимали участие спортсмены пловцы в количестве 20 человек (10 юношей и 10 девушек) в возрасте от 13 до 15 лет, спортивная квалификация: от I до III взрослого разряда. Для решения поставленных задач применялся комплекс методов исследования: теоретический анализ и обобщение научной и научно-методической литературы; педагогическое тестирование. Проведено тестирование по показателям: самооценка силы воли, самооценка терпеливости, **самооценка своего упорства, самооценка своей настойчивости,** мотивы спортивной деятельности

Выявлено, что у 100 % спортсменов юношей I разряда уровень «Силы воли» высокий. У юношей II разряда уровень «Силы воли» средний. У девушек наблюдаются аналогичные результаты.

Спорт, как специфичный вид деятельности, оказывает существенное и специфичное влияние на процесс гендерной социализации лиц мужского и женского пола, способствуя стиранию или возникновению психологических различий между лицами одного пола, занимающихся и не занимающихся спортивной деятельностью. Спорт способствует формированию отклонений от условно «нормативных» аспектов гендерной социализации личности жен-

щин, усилению их схожести с мужчинами, которая возрастает по мере увеличения спортивного стажа. Женщины, занимающиеся маскулинными и феминными видами спорта, сильно различаются между собой по уровню выраженности различных качеств личности (эти различия возрастают с увеличением стажа занятий спортом). В нашем исследовании показано, что представителей обоих полов имеют высокий уровень силы воли, пловцов характеризует большая психологическая маскулинность.

В нашем исследовании выявлено, что 66,6 % спортсменов-юношей I разряда имеют высокий уровень терпеливости, 43,4 % имеют средний уровень терпеливости. Для спортсменов II разряда 57,1 % характерен высокий уровень терпеливости и 42,9 % средний уровень. Для достижения высокого результата юноши пловцы должны иметь достаточно высокий уровень терпеливости, но это качество для юношей не является лидирующим. Известно, что мужчины обладают большей терпеливостью к физическому дискомфорту (утомлению), чем женщины.

Высокий уровень терпеливости девушек пловцов определяет уровень достижений в плавание. Все спортсменки I разряда уровень имеют высокий уровень терпеливости. У девушек II и III разряда уровень «Терпеливости» средний. Выявлено преимущество женщин в выполнении монотонной работы, в способности длительно удерживать волевое мышечное напряжение. Однако, систематическое изучение этого вопроса на разных возрастно-половых группах детей и подростков не показало стабильного преимущества в терпеливости лиц мужского или женского пола. В одних возрастных группах небольшое преимущество было на стороне мальчиков, в других – девочек. Большая решительность лиц мужского пола начинает проявляться в «опасной» ситуации лишь с четырнадцати лет.

Как и у юношей, так и у девушек, у 100 % спортсменов I разряда уровень показателя упорства – высокий. У спортсменов II и III разряда уровень упорства – средний. Показатель «Упорства» как и у юношей, так и у девушек является, наряду показателем силы воли доминирующим в достижении спортивного результата. Выявлено, что у 100 % спортсменов I разряда уровень упорства высокий. Половые различия личностных характеристик пловцов высокого класса несколько сглаживаются по сравнению с различиями возрастными. Это объясняется тем, что специфические требования спортивного плавания и самой спортивной деятельности

едины. Показатель «Упорства» как и у юношей, так и у девушек у спортсменов I разряда – высокий.

Выявлено, у 100 % пловцов перворазрядников уровень настойчивости – высокий. У спортсменов II разряда 90 % пловцов юношей имеют средний уровень настойчивости и 10 % с низкий уровень настойчивости. У девушек наблюдаются аналогичные результаты. Нами выявлено, что мужчины и женщины добиваются равной успешности волевого усилия, но по разным причинам: мужчины, благодаря большей силе, настойчивости, а женщины – благодаря большим энергетическим затратам.

Анализ полученных результатов показал, что сила воли у спортсменов I разряда на высоком уровне, что позволяет добиваться более высоких результатов. Такие спортсмены имеют более большую способность к сдерживанию, умение управлять собой, проявлять большую силу воли. Спортсмены II разряда показали уровень силы воли – средний. Анализирую данные полученные по шкале «Терпеливости» мы видим, что существенных различий среди спортсменов I и II разряда нет. Но такие качества как «Упорство» и «Настойчивость» более выражены у спортсменов-пловцов имеющих I разряд. Такие качества позволяют данным спортсменам длительно сохранять энергию активности при преодолении препятствий различной степени трудности. У спортсменов, имеющих низкий уровень настойчивости и других показатели волевых качеств часто на протяжении длительного времени не имеют роста спортивного результата.

Выявлены свойства личности, которые среди большого многообразия личностных особенностей, характеризуют спортсмена-пловца и имеют решающий, наиболее значимый характер при достижении высоких результатов: К ним относятся: темперамент, уровень мотивации достижения, волевой и интеллектуальный контроль поведения, стремление к соперничеству, соревновательность. Половые различия личностных характеристик довольно сглажены по сравнению с различиями возрастными, что объясняется тем, что специфические требования спортивного плавания и самой спортивной деятельности едины.

Библиографический список

1. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 544 с.

2. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 288 с.

3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 352 с.
4. Пуни, А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте: учебник / А. Ц. Пуни. – Москва : Спорт, 2003. – 265 с.

ВАРИАТИВНОСТЬ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МИКРОЦИКЛА В ФУТБОЛЕ

А. Р. Парамошкин, К. Р. Тренгулов,
А. К. Шагалин, Г. А. Хлудов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Микроцикл – это совокупность нескольких последовательных тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий оптимальное сочетание следовых тренировочных эффектов для решения задач данного этапа подготовки.

Чаще всего занятия планируются в виде недельного цикла, а также цикла с другим количеством дней. Наименьшее число основных тренировочных занятий в неделю 3–4. У подготовленных спортсменов занятия бывают чаще, 5–6 раз в неделю. В ряде видов спорта с успехом применяются двухразовые занятия в день.

Недельные и другие циклы предусматривают определенную последовательность и повторяемость занятий с различной преимущественной направленностью и нагрузкой. Циклы делятся на тренировочные и соревновательные [1].

В тренировочных циклах могут повторяться несколько раз занятия с одной и той же преимущественной направленностью, например три дня подряд изучение техники у гимнаста или развитие быстроты у спринтера.

Целесообразным считается такое построение тренировочных циклов, при котором предельные нагрузки в одних занятиях чередуются с меньшей нагрузкой и активным отдыхом в других. При этом в недельном цикле предельные нагрузки могут быть не менее чем в двух занятиях и не более чем в трех. Установленный тренировочный цикл повторяется без изменений не менее 1,5–2 мес в подготовительном периоде и одного месяца в основном. После этого, если есть необходимость, переходят на новый цикл. В по-

вторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняется, но средства и методы изменяются, а объем и интенсивность работы увеличиваются [3].

Соревновательные циклы применяются за 1 – 1,5 – 2 мес до особо ответственных соревнований. Соревновательный цикл представляет собой недельный цикл, в котором тренировочные занятия, дни отдыха, разминка и прочие мероприятия распределяются таким образом, как это будет перед соревнованием. Это позволяет заранее подготовиться к условиям соревнований и наиболее успешно участвовать в них.

Определяющим условием эффективности спортивной тренировки и успеха в соревнованиях является многолетняя и круглогодичная подготовка спортсменов [7, 10].

Общая характеристика циклов тренировки.

Процесс спортивной тренировки характеризуется цикличностью, т.е. определенной повторяемостью периодов, этапов и тренировочных занятий. Различают большие и малые циклы тренировки.

Большие (чаще всего годичные или полугодичные) циклы обусловлены закономерностями развития «спортивной формы». Каждый большой тренировочный цикл включает, как правило, три периода:

1) подготовительный, который обеспечивает приобретение «спортивной формы»;

2) соревновательный, создающий условия для сохранения «спортивной формы» и реализации приобретенных возможностей в спортивных достижениях;

3) переходный, обеспечивающий активный отдых, поддерживающий тренированность на определенном уровне и тем самым связывающий между собой два цикла тренировки.

Основным средством тренировки являются физические упражнения. Составляя из них комплекс физических упражнений, тренер с их помощью оказывает различного рода воздействия на организм спортсмена для того, чтобы добиться более высокого уровня тренированности. Вопрос о правильном планировании тренировочных нагрузок является одним из главных методических вопросов при подготовке футболистов [4, 5].

Воздействия на организм спортсмена осуществляются путем специально подобранных комплексов физических упражнений и обоснованных интервалов отдыха между ними. Если нагрузки и отдых будут чередоваться без учета специфики решаемых задач и

реальных возможностей футболистов, то вряд ли удастся повысить их тренированность. Кроме того, может быть и перетренировка.

Поскольку цикличность тренировочного процесса – явление абсолютно закономерное, постольку и необходимо использовать ее в целях наилучшего управления тренировкой футболистов.

Малые недельные циклы в командах коллективов физической культуры обусловлены тем, что календарные и товарищеские игры проводятся раз в неделю, обычно по субботам или воскресеньям, и поэтому удобно подготовку команды строить в соответствии с этими встречали.

Микроцикл представляет собой комплексы тренировочных занятий, включающие необходимые для решения поставленных задач физические упражнения, расположенные в оптимальной последовательности, обеспечивающей правильное чередование нагрузок с отдыхом [7].

Общие основы методики построения микроциклов таковы. Необходимо стремиться к тому, чтобы каждое последующее тренировочное занятие проводилось на фоне повышенной работоспособности. Сделать это не просто, если не учитывать общие правила чередования нагрузок разной величины и направленности на занятиях [4].

Для того чтобы каждое последующее занятие проводилось в указанном состоянии, прежде всего необходимо использовать эффект разновременности восстановительных процессов после нагрузок разной направленности. Поэтому содержание занятий, особенно если в них используются большие нагрузки, должно быть разнообразным ни в коем случае не стандартным [8].

Планируя тренировку месячных или недельных циклов, надо всегда учитывать основную направленность тренировки на этот промежуток времени (совершенствование техники, тактики игры, воспитание выносливости, силы, быстроты или комплексное решение каких-то задач).

Нужно иметь в виду относительную величину нагрузок, включающую число тренировок, объем и интенсивность, характер тренировочных нагрузок (определяется график динамики нагрузок), методы и средства, применяемые в тренировке. И, наконец, контрольные упражнения, которые позволяют судить о правильности запланированных нагрузок.

Планирование тренировки обычно осуществляется на основе творчески переработанного своего опыта работы и опыта других

тренеров, с учетом объективных закономерностей проведения тренировки.

Тренировочная нагрузка характеризуется не только объемом и интенсивностью, но также длительностью и характером отдыха. Изменяя длительность и характер отдыха, можно регулировать величину нагрузки, а следовательно добиваться необходимого тренировочного эффекта. Давно доказано, что активный отдых полезнее пассивного. Но в условиях значительного утомления дополнительная двигательная деятельность не стимулирует восстановления работоспособности. Поэтому при значительных утомлениях пассивный отдых иногда, предпочтительней активного [5].

Процесс спортивной тренировки состоит из регулярно повторяющихся занятий, групповых или индивидуальных. Формы таких тренировочных занятий разные от комплексного занятия, в котором решается ряд задач подготовки спортсмена, до отдельных тренировочных упражнений, выполняемых в любое время.

Библиографический список

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник / Б. А. Ашмарин. – Москва : Просвещение, 1990. – 287 с.

2. Балыхина, Т. М. Словарь терминов и понятий тестологии / Т. М. Балыхина. – Москва : МГУП, 2000. – 160 с.

3. Адамбеков, К. М. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ: автореф. дис. … канд. пед. наук / Адамбеков К. М. – Москва, 1980. – 16 с.

4. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 193 с.

5. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.

6. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2003. – 224 с.

7. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – Москва : АСТ, 1998. – 272 с.

8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Лань, 2003. – 160 с.

9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебник: в 2 т. / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1976.

10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 480 с.

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ СТОЙКИ СТРЕЛКА НА РЕЗУЛЬТАТЫ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА (ПМ)

Ю. Н. Потапов, А. А. Лызлов

Пензенский филиал Военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А. В. Хрулева, г. Пенза, Россия

В различных литературных источниках имеются противоречивые данные по наиболее правильному выбору стойки стрелка(положение ног, положение туловища, положение свободной руки, угол расстановки ступней ног). Поэтому, целью научно-исследовательской работы, проводимой нами в сборной команде по офицерскому троеборью, являлось определение и выбор оптимальной стойки стрелка при выполнении стрельбы из пистолета Макарова. С этой целью мы провели следующие исследования:

1. Влияние величины расстановки ног стрелка на результаты стрельбы.
2. Влияние положения свободной руки стрелка на результаты стрельбы.
3. Влияние угла наклона между рукой и корпусом стрелка на результаты стрельбы.

В ходе выполнения НИР был проведен анализ влияния различных положений стойки стрелка на результаты стрельбы из пистолета Макарова, исследована зависимость антропометрических особенностей стрелков на результаты стрельбы из пистолета Макарова при различных положениях стойки стрелка, разработаны рекомендации для повышения результатов стрельбы из пистолета Макарова при различных положениях стойки стрелка.

При стрельбе стоя из пистолета туловище и ноги стрелка занимают положение, как при гимнастической стойке: ступни ног расставлены примерно на ширину плеч; вес тела равномерно распределен на обе ноги; ступни с естественно раздвинутыми носками поставлены под некоторым углом одна к другой; каблуки находятся на одной линии, параллельной линии плеч. Расстояние между ступнями не может быть одинаковым для всех стрелков и зависит от роста человека и особенностей его антропометрических данных. Слишком близкая постановка ног нежелательна, так как при этом сближаются точки опоры о землю, что невыгодно отражается на

устойчивости стрелка. Как правило, стрелки, которые привыкли к стойке с малой расстановкой ног, чувствуют себя неуверенно при ветре и во время стрельбы на скорость, когда упражнение требует выполнения определенных быстрых движений. Слишком широкая постановка ног также нежелательна, потому что это положение требует значительного мышечного напряжения и быстро вызывает утомление.

Устойчивость изготовки зависит не только от величины площади опоры тела, но и от расположения общего центра тяжести стрелка с оружием над площадью опоры. Для наименьшей затраты мышечных усилий при изготовке к стрельбе из пистолета стоя следует отклонять туловище несколько назад, а таз выдвигать чуть вперед, по другим источникам, этого делать не стоит.

Левая рука является дополнительным весом к туловищу, смещенному назад и создающему противовес поднятой руке с оружием. Положение левой руки влияет на создание устойчивости системы «стрелок—оружие» при прицеливании и при спуске курка. Некоторые стрелки фиксируют кисть левой руки в центре пояса или у правого верхнего гребня тазовой кости. У других стрелков левая рука ладонью упирается в левое бедро или заложена ладонью за поясной ремень сзади. В этих положениях она также способствует компенсаторному отклонению корпуса.

Таблица 1

Влияние величины (ширины) расстановки ног стрелка на результаты стрельбы из пистолета Макарова

Фамилия, инициалы	Рост (см)	Рез-т стрельбы (1-я тренировка)			Рез-т стрельбы (2-я тренировка)			Рез-т стрельбы (3-я тренировка)		
		меньше ширины плеч	ширина плеч	больше ширины плеч	меньше ширины плеч	ширина плеч	больше ширины плеч	меньше ширины плеч	ширина плеч	больше ширины плеч
А. А. Яшкин	178	70	89	80	72	79	80	78	82	80
С. В. Федоров	176	72	81	75	70	70	69	74	76	80
А. О. Лызлов	189	84	90	73	80	84	82	75	77	77
А. В. Рузов	186	79	81	84	83	90	81	86	87	86
А. С. Пышный	183	56	40	47	58	53	60	51	59	50
К. П. Медведев	185	76	62	72	74	75	68	75	74	79
Н. А. Черняв-ский	180	61	63	62	65	74	71	73	70	71
Ю. А. Лысых	188	52	63	42	70	63	53	61	60	64
Н. А. Амиров	178	74	79	73	79	82	80	79	82	79
А. А. Капов	174	81	80	84	80	80	81	78	83	82

Таблица 1а)

Средний результат стрельбы при различной расстановке ног

№ тренировки	Рост до 180 см			Рост свыше 180 см		
	Ср. рез-т меньше ширины плеч	Ср. рез-т ширина плеч	Ср. рез-т больше ширины плеч	Ср. рез-т меньше ширины плеч	Ср. рез-т ширина плеч	Ср. рез-т больше ширины плеч
1	71,6	78,4	74,8	64,8	72,6	80,4
2	73,2	77,0	76,2	73,0	73,0	68,8
3	76,4	78.6	78,4	69,6	71.4	71,2
Средний результат трех тренировок	73,7	78,0	76,5	69,1	72,3	73,4

По результатам трех тренировок можно сделать вывод:

– для стрелков из пистолета Макарова, с ростом до 180 см, лучший результат в стрельбе при расстановке ног на ширину плеч, средний результат при расстановке ног больше ширины плеч, худший результат при расстановке ног меньше ширины плеч;

– для стрелков из пистолета Макарова, с ростом свыше 180 см, лучший результат в стрельбе при расстановке ног больше ширины плеч, средний результат при расстановке ног на ширину плеч, худший результат при расстановке ног меньше ширины плеч.

Таблица 2

Влияние положения свободной руки стрелка на результаты стрельбы из пистолета Макарова

Фамилия, инициалы	Рост (см)	Рез-т стрельбы (1-я тренировка)			Рез-т стрельбы (2-я тренировка)			Рез-т стрельбы (3-я тренировка)		
		Рука на поясе	Рука за спиной	Рука свободна	Рука на поясе	Рука за спиной	Рука свободна	Рука на поясе	Рука за спиной	Рука свободна
А. А. Яшкин	178	80	81	82	76	82	70	76	78	79
С. В. Федоров	176	63	67	81	79	76	90	76	76	80
А. О. Лызлов	189	72	78	80	77	86	79	75	78	76
А. В. Рузов	186	86	79	85	71	81	77	78	82	81
А. С. Пышный	183	36	42	43	38	45	45	41	50	51
К. П. Медведев	185	70	62	74	73	64	75	71	72	71
Н. А. Чернявский	180	45	71	68	54	63	62	70	57	65
Ю. А. Лысых	188	45	46	39	44	43	41	41	51	51
Н. А. Амиров	178	69	75	77	79	81	79	78	82	84
А. А. Капов	174	76	80	80	71	82	88	81	82	83

Таблица 2 а

Средний результат стрельбы при различных положениях свободной руки

№ тренировки	Рост до 180 см			Рост свыше 180 см		
	Ср. рез-т Рука на поясе	Ср. рез-т Рука за спиной	Ср. рез-т Рука свободна	Ср. рез-т Рука на поясе	Ср. рез-т Рука за спиной	Ср. рез-т Рука свободна
1	66,6	74,8	77,6	61,8	61,4	64,2
2	71,8	76,8	77,8	60,6	63,8	63,4
3	76,2	74,2	77,8	61,2	66,6	66,0
Средний результат трех тренировок	71,5	75,2	77,7	61,2	63,9	64,5

По результатам трех тренировок можно сделать вывод:

– для стрелков из пистолета Макарова, с ростом до 180 см, лучший результат в стрельбе при свободном положении руки, средний результат при положении руки за спиной, худший результат при положении руки на поясе;

– для стрелков из пистолета Макарова, с ростом свыше 180 см, лучший результат в стрельбе как при свободном положении руки так и при положении руки за спиной, худший результат при положении руки на поясе.

Устойчивость изготовки зависит не только от величины площади опоры тела, но и от расположения общего центра тяжести стрелка с оружием над площадью опоры. Для наименьшей затраты мышечных усилий при изготовке к стрельбе из пистолета стоя следует отклонять туловище несколько назад, а таз выдвигать чуть вперед. Имеющееся в литературе указание о том, что при спортивной стрельбе из пистолета необходимо равномерно распределять тяжесть тела на обе ноги не подтверждается анализом стоек некоторых ведущих стрелков. Здесь же необходимо указать на то, что компенсаторное движение создает наиболее благоприятные условия для работы мышц плечевого пояса и в первую очередь дельтовидной мышцы [4].

При проведении исследования в каждой серии из 10 выстрелов угол наклона между рукой и корпусом стрелка менялся и соответствовал 90, 80, и 70 градусов.

Эксперимент проводился в течение двух месяцев на трех тренировках. Результаты исследования приведены в табл. 3, 3а).

Таблица 3

Влияние угла наклона между рукой и корпусом стрелка на результаты стрельбы из пистолета Макарова

Фамилия, инициалы	Рост (см)	Результаты стрельбы (1-я тренировка)			Результаты стрельбы (2-я тренировка)			Результаты стрельбы (3-я тренировка)		
		Угол 90°	Угол 80°	Угол 70°	Угол 90°	Угол 80°	Угол 70°	Угол 90°	Угол 80°	Угол 70°
А. А. Яшкин	178	81	76	76	75	74	72	79	73	69
С. В. Федоров	176	77	76	71	76	78	72	82	80	76
А. А. Лызлов	189	80	81	75	82	79	76	78	79	71
А. В. Рузов	186	83	83	80	79	76	76	87	85	80
А. С. Пышный	183	55	56	47	61	54	54	62	57	51
К. П. Медведев	185	71	72	65	74	72	69	73	73	70
Н. А. Чернявский	180	65	63	65	71	69	61	69	71	63
Ю. А. Лысых	188	49	51	45	52	49	44	53	50	49
Н. А. Амиров	178	75	76	74	79	77	77	80	79	76
А. А. Капов	174	78	77	76	82	83	79	81	78	77

Таблица 3 а

Средний результат стрельбы при различных углах наклона между рукой и корпусом стрелка

№ тренировки	Рост до 180 см			Рост свыше 180 см		
	Средний результат угол 90°	Средний результат угол 80°	Средний результат угол 70°	Средний результат угол 90°	Средний результат угол 80°	Средний результат угол 70°
1	75,2	73,6	72,4	67,6	68,6	62,4
2	76,6	76,2	72,2	69,6	66,0	63,8
3	78,2	76,2	72,2	70,6	68,8	64,2
Средний результат трех тренировок	76,6	75,3	72,3	69,3	67,8	63,5

По результатам трех тренировок можно сделать вывод:

– для стрелков из пистолета Макарова, с ростом до 180 см, лучший результат в стрельбе при угле наклона между рукой и корпусом стрелка в 90°, средний результат в стрельбе при угле накло-

на между рукой и корпусом стрелка в 80°, худший результат в_стрельбе при угле наклона между рукой и корпусом стрелка в 70°;

– для стрелков из пистолета Макарова, с ростом свыше 180 см, лучший результат в стрельбе при угле наклона между рукой и корпусом стрелка в 90°, средний результат в стрельбе при угле наклона между рукой и корпусом стрелка в 80°, худший результат в стрельбе при угле наклона между рукой и корпусом стрелка в 70 °.

МЕТОДИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

М. Ю. Пуллес[1], И. А. Северина[2], А. Н. Лутков[2]

[1]*г. Отепя, Эстония*

[2]*Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия*

В традиционно сложившихся представлениях о структуре тренировочного процесса предусмотрены такие составляющие, как физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленности спортсменов. Практика спорта и выполненные в последние годы исследования заставили специалистов с несколько иных позиций подойти к проблеме разных видов подготовки, особенно при использовании специфичных для избранного вида спорта тренировочных средств. Нагрузка лыжников высокой квалификации на 80 % и более состоит из специализированных упражнений.

Специальная подготовка лыжника предусматривает овладение более, чем 50 способами передвижения на лыжах, в числе которых разновидности классических и коньковых лыжных ходов, способы преодоления подъемов, спусков, поворотов, торможений и неровностей [1, 2, 3, 4]. Реальность и доступность решения такой двигательной задачи не ограничена возрастом, принадлежностью к полу, исходным уровнем подготовки. Но, если при использовании лыж с преимущественно оздоровительной целью достаточно овладеть основами техники, то, чтобы войти в мировую лыжную элиту,

надо достичь технического мастерства во всех известных на сегодня способах передвижения на лыжах.

Целью работы является определение современных подходов к тренировочному процессу лыжников-спринтеров.

С введением в программу официальных соревнований по лыжным гонкам коротких дистанций заставило многих тренеров и специалистов по-другому взглянуть на методику тренировки в лыжных гонках.

Используя различные методы и средства спортивной подготовки в лыжных гонках, тренер может направить тренировочный процесс на подготовку или лыжников-универсалов, или лыжников-специалистов. Лыжники-универсалы стартуют и завоевывают медали, как на спринтерских, так и на длинных дистанциях, лыжники - специалисты выступают и становятся призерами только на одной дистанции (короткой или длинной).

Анализ выступлений спортсменов на крупнейших международных соревнованиях в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости свидетельствует о том, что в подавляющем большинстве случаев выдающихся успехов добивались спортсмены-универсалы [1, 3].

Результативность соревновательной деятельности во многом определяется оптимальным соотношением двигательных способностей, в особенности скоростно-силовых. Специальная скоростно-силовая подготовка имеет свою специфику в лыжных гонках, которую необходимо учитывать при построении учебно-тренировочного процесса [2].

Анализ документов планирования, анкетный опрос тренеров и спортсменов показал, что система подготовки не учитывает специфичность двигательной деятельности лыжников-гонщиков на спринтерской дистанции. Поэтому отсутствует рациональный отбор и адекватная подготовка спортсменов. Это ставит задачу поиска факторов, определяющих спортивно-технический результат лыжников-спринтеров.

Телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата являются важными критериями при спортивной ориентации и влияют на уровень функционального состояния основных систем организма спортсмена. Результаты, полученные при антропометрическом обследовании, позволяют оценить уровень физического развития и особенности телосложения лыжников-гонщиков. Антропометрические признаки связаны, как между собой, так и со спортивным ре-

зультатом. В связи с введением спринтерских дистанций возникла необходимость выявить, какие показатели в большей мере определяют эффективность спортивного результата. Проведенный корреляционный анализ выявил различный уровень взаимосвязи антропометрических параметров со спортивным результатом на спринтерской дистанции у лыжников-спринтеров. Наиболее сильную взаимосвязь имеют ростовые показатели – рост сидя (r = –0,72) и стоя (r = –0,56). Можем предположить, что определенное соотношение звеньев опорно-двигательного аппарата спортсменов определяет амплитуду и частоту движений в лыжных ходах свободного стиля передвижения. Среднюю взаимосвязь с результативностью выступления спортсменов в спринте имеют: экскурсия грудной клетки (r = –0,49); становая сила (r = –0,44); окружность грудной клетки на паузе (r = 0,35). Обнаружена слабая взаимосвязь с результатом на спринтерских дистанциях показателей веса (r = –0,34), кистевой сила (r = –0,29); жизненного индекса (r = –0,26) [3].

Проведенные исследования показывают, что уровень функционального состояния лыжников-спринтеров практически не отличается от такового у лыжников-универсалов и стайеров. При этом выявлено, что определяющими факторами, влияющими на успешность выступления в спринте, являются рост спортсменов и некоторые особенности функционального состояния дыхательной и мышечной систем. Выявленные закономерности необходимо учитывать при постановке рациональной техники передвижения, поскольку оптимальное сочетание длительности и скорости перемещения отдельных частей тела оказывает существенное влияние на скорость прохождения соревновательной дистанции.

Скорость при прохождении спринтерской дистанции лыжниками во многом зависит от выбранного способа передвижения, оптимального сочетания длины и частоты циклов хода. Для выявления эффективности технико-тактических показателей спортсменов на старте и финише спринтерской дистанции (на равнинном отрезке 60 м) определяли пространственно-временные характеристики передвижения.

Скорость на стартовом отрезке в полуфинале и в финале существенно превосходит скорость, показанную спортсменами в четвертьфинале. Просматривается четкая тенденция к увеличению среднедистанционной скорости от этапа к этапу с наивысшей в финале спринтерских забегов. Немаловажен и тот факт, что скорость прохождения финишного отрезка не имела существенных разли-

чий. На предварительных стартах лыжники-гонщики решали тактические задачи, связанные с выходом в финал и рациональным распределением сил по дистанции, что выражалось в изменении скорости передвижения.

Установлено, что экономизация физических ресурсов за счет оптимизации техники у более квалифицированных спортсменов происходит посредством уменьшения количества циклов при одновременном увеличении скорости. Имеются основания полагать, что это происходило в результате повышения мощности отталкивания.

Технико-тактическая подготовка базируется на физической подготовленности и, соответственно, уровень развития физических качеств определяет успешность выступления лыжников-спринтеров. Посредством корреляционного анализа определяли влияние ряда тестов на спортивный результат. Наиболее сильную взаимосвязь с результатом на спринтерской дистанции имеют: кросс 5000 м (r = 0,67); мощность выполненной работы на тренажере «тележка» (r = 0,54); 30-скок (r = –0,51); отжимания на параллельных брусьях (r = 0,49); PWC_{170} (r = –0,3).

Технико-тактические параметры лыжного спринта определяют эффективность соревновательной деятельности.

Библиографический список

1. Сурков, Н. О. Организация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков / Н. О. Сурков, А. Н. Лутков, И. Н. Луткова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза: ПГУ, 2017.– С. 125–129.

2. Гонтарь, В. В. Особенности использования тренажерных устройств в подготовке юных лыжников / В. В. Гонтарь, А. Н. Лутков, И. Н. Луткова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза : ПГУ, 2017. – С. 47–49.

3. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника : учебник / Т. И. Раменская. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 226 с.

4. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника : учеб.-практ. пособие / Т. И. Раменская. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 263 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

С. А. Роговская

Училище олимпийского резерва, г. Пенза, Россия

Система обучения в училище олимпийского резерва имеет свою специфику, где наряду с постоянным повышением уровня спортивного мастерства обучающиеся должны овладевать комплексом разнообразных знаний, умений и навыков будущей профессиональной деятельности.

Ежегодно, наблюдая за выпускниками училища, отмечаем, что из его стен выходят большие спортивные профессиональны, востребованные в мировом спорте и своей будущей профессии.

Вместе с тем, определенные трудности отмечаются у студентов на защите выпускных квалификационных работ (далее – ВКР). ВКР разрабатываются и апробируются по темам, которые сопряжены с видами спортивной подготовки самих студентов и основные положения работ подтверждаются автоэкспериментами. Трудности у студентов возникают в результате анализа литературных и интернет источников, которых встречается в очень ограниченном количестве из-за специфики специализации. Так же, некоторые студенты отмечают трудности в оформлении понятийно-методологического раздела, так как в программе подготовки или отсутствует совсем, или в небольшом количестве часы на курс по научно-исследовательской деятельности.

Для устранения подобных трудностей и помощи студентам была введена дисциплина по научно-исследовательской и проектной деятельностям.

Планомерное и поэтапное введение в учебно-воспитательный процесс профессионального образования исследовательскую и проектную деятельности будет способствовать более эффективному формированию предметных, научных, профессионально-значимых знаний, умений и навыков, профессионально-личностных качеств, необходимых для успешного обучения в училище и будет являться пропедевтической работой по подготовке обучающихся к защите ВКР.

Эти виды деятельности позволяют в полной мере реализовать полученные знания, проявить индивидуальность и творческие способности, быть готовым к самореализации обучающихся.

Разработка проекта на организационном, содержательном, структурном и методическом уровнях ГАОУ ПО «Училище олимпийского резерва Пензенской области» представляет собой структуру, состоящую из комплекса мероприятий учебного, проектного, научного и организационно-методического характера, направленных на повышение уровня подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Система погружения обучающихся в исследовательскую и проектную деятельности в УОР начинается с первого года обучения и включает написание и защиту рефератов, курсовой работы, выполнение проектных, исследовательских заданий в рамках изучаемых дисциплин и, как итоговый результат – защита ВКР.

Так, студенты первого курса сами предлагают и разрабатывают тематику индивидуальных проектов по различным видам спорта. Они собирают и анализируют информацию, советуются друг с другом, спорят, вырабатывают общую стратегию действий, что приводит к определенному результату. К примеру, в 2018/2019 учебном году, были представлены к защите проекты на темы «Физическая подготовка легкоатлетов», «Проблема допинга в художественной гимнастике», «Развитие мотоциклетного спорта в России», «История развития футбола в России».

Студенты училища олимпийского резерва не только создают индивидуальные проекты, но и умеют работать в «команде». В коллективной работе над проектом, каждый участник не только вносит свой вклад в его реализацию в зависимости от знаний и личностных интересов, но и в равной мере несет ответственность за выполнение проекта. Такая коллективная работа студентов второго курса привела появлению групповых проектов по следующим направлениям «Тактическая подготовка хоккеистов», «Прыжки в воду в России», «Техническая подготовка вратарей в мини-футболе», «Судейство в художественной гимнастике», «Организация тренировочного процесса в ЮХЛ».

Элементы исследовательской и проектной деятельностей для обучающихся вводятся постепенно, усложняясь от курса к курсу через различные виды самостоятельной, коллективной работы, исследования, посредством участия в конференциях, конкурсах ис-

следовательских работ и проектов, семинарах, олимпиадах различных уровней и др.

В процессе проектной деятельности мы добиваемся формирования у обучающихся училища общих и профессиональных компетенций в сфере физической культуры и спорта.

Только организуя постоянную системную работу через консультативную, проектную, тренинговую деятельности преподаватели добиваются хороших результатов. Студенты училища с большим удовольствием принимают участие в конкурсах исследовательского направления, научно-практических конференциях, проектной деятельности. Статус областной стажировочной площадки училища позволяет организовывать на его базе Всероссийские, областные конференции, семинары, практикумы, лекционные занятия, круглые столы.

Таким образом, повышение качества подготовки обучающихся происходит в процессе формирования профессиональных навыков, освоения методов, приемов выполнения научно-исследовательских, проектных работ, развития их способностей к научному творчеству, самостоятельности, инициативности и др. Мы добиваемся выстраивания системы работы педагога в области исследовательской и проектной деятельностей. Хорошим результатом работы в 2018/2019 учебном году стало увеличение количества обучающихся УОР, осуществляющих проектную и исследовательскую деятельности, на 20 % от общего числа студентов.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА СПЛОЧЕНИЕ ВОИНСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ

О. В. Самойлин

Пензенский филиал Военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А. В. Хрулева, г. Пенза, Россия

Спорт, на сегодняшний день рассматривается как совместная коллективная деятельность, включающая в себя весь спектр социально-педагогических и социально-психологических проблем межличностного общения, взаимовлияний, лидерства.

Проблема изучения спортивного коллектива определяется практикой спорта и теми исследованиями, которые доказывают взаимосвязь между успешностью выступлений в соревнованиях и сплоченностью коллектива.

Психолого-педагогическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов выражается, прежде всего в слаженной организации совместной деятельности спортсменов в команде в учебно-тренировочном и соревновательном процессе.

Социально-педагогическая специфика современного спорта делает чрезвычайно актуальной разработку путей и методов формирования сплоченности в спортивных командах, формирования благоприятной «психологической атмосферы» в них.

Различные аспекты коллектива в процессе спортивной деятельности были представлены в исследованиях А. А. Деркача, А. А. Исаева, Т. Т. Джамгарова, Ю. А. Коломейцева, Е. Н. Гогунова, Б. И. Мартьянова, А. В. Сидоренкова, А. В. Мальчиков и др.

В этих работах изучались взаимоотношения в спортивной группе, успешность выступления в соревнованиях в зависимости от сплоченности команды; анализировались причины возникновения в команде; стиль руководства спортсменами со стороны тренера, исследовалась роль лидеров в спортивных командах игровых видов спорта.

Это и определило актуальность проведения нашего исследования.

Объект исследования – социально-психологическая сплоченность в спортивной команде.

Предмет исследования – теоретические подходы к изучению сплоченности спортивной команды.

1. *Понятие и социально-психологические особенности спортивной группы*.

Спорт – это жизнь в миниатюре, поэтому спортивная деятельность подчиняется всем социально-психологическим принципам, механизмам и закономерностям, таким как; закономерности поведения и деятельности людей, обусловленные их принадлежностью к группе, взаимоотношение личности и группы, групповое взаимоотношение, и т.д.

Спортивная деятельность человека – это коллективная деятельность, она протекает в присутствии других людей и при их участии. Спортивная команда – это коллектив со своими психоло-

гическими характеристиками, в которых преобладает свой социально-психологический климат, а между спортсменами складываются определенные отношения. Спортивная команда – это спортивная группа, которая подчиняется законам малой группы, ей присущи все социально-психологические закономерности и принципы малой группы, такие как: размер группы, наличие формальных и неформальных структур и т.д.

Полагаясь на теоретический анализ, спортивной группой можно считать группу, в состав которой входит не менее двух и не более 25 человек, объединенных едиными целями спортивной деятельности, выполняемой под контролем тренера, инструктора, судьи. Эта деятельность характеризуется как персональными, так и совместными физическими усилиями, направленными на достижение высоких личных и командных результатов, которые регламентированы временем, полом, возрастом, правилами и нормами.

Спортивная группа является крайне сложным структурным образованием.

Она состоит из ряда подструктур: ранговой (иерархической), ролевой, общения, взаимодействия, соподчинения.

А так же разделяется на межличностные отношений по вертикали (тренер – спортсмен) и горизонтали (спортсмен – спортсмен), сплоченности и согласования. Каждая из этих подструктур, структур спортивной группы в целом делиться на формальную и неформальную.

Формальная структура в команде формируется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с распоряжениями и требованиям тренера, регламентирует процесс взаимодействия и отношения членов команды. Считается, что неукоснительное и обязательное соблюдение всех правил и инструкций всеми гарантирует им положительный статус, исходя из потребностей тренера и вышестоящих организаций. Впрочем чтобы функционировать успешно, формальная организация должна предусматривать некоторые «отступы» в своей организации, некую степень свободы для развития связей, основанных, не на формальных, строго регламентированных отношениях, а на симпатии, общих интересах и потребностях. Эти спонтанные взаимоотношения получили название неформальных отношений, или неформальной структуры связи.

Одной из ключевых особенностей этих структур является то, что она способствует объединению людей в группы. В то же время она регулирует частоту контактов, плотность и их качество. В этом проявляется сдерживающая функция формальной организации по отношению к развитию неформальной. Однако данные меры не всегда эффективны, так как порой неформальная структура связей практически полностью совпадает либо, перекрывает формальную, становясь ведущей. В этих случаях происходит разрушение формальной структуры, которое характеризуется нарушением субординации в системе «тренер – спортсмен», снижением критической оценки поведения, личной ответственности за собственные действия. Группа перестает отвечать тем задачам, для решения которых была сформирована.

В случае, когда члены команды строят все свои связи и отношения только на основе инструкций и правил, с учетом жестко регламентируемых, формальных статусов, то взаимоотношения в скором времени станут напряженными. Отсутствие эмпатии и эмоциональных связей приводит к недопониманию, ухудшению отношений и, в конечном итоге, к конфликту. Два типа структур – формальная и неформальная – всегда сосуществуют вместе, взаимодополняя и образуя сложное соотношение между собой.

Из работ советских психологов можно узнать, что наиболее устойчивой, устойчивой к распаду является группа из 6-8 человек. Данное количество считается оптимально для неформальной малой группы, так как помогает:

– быстро и легко устанавливать контакты;

– лучше распознать личные качества и способности каждого;

– в очень короткие сроки, достоверно передавать информацию друг другу.

Относительно объема формальной группы, можно сказать, что он всегда обусловлен задачами и целями, стоящими перед ней. Правила и структура состязаний четко ограничивают состав группы, а поставленные задачи диктуют оптимальное количество людей для их решения. Спортивной группе свойственны такие признаки, как:

– добровольность входа и выхода из группы;

– автономия группы, ее изолированность и обособленность от других групп;

– сплоченность, т.е. наличие такого чувства как «мы»;

– осуществление контроля за поведением членов группы;

– положение и роль (у каждого члена определенная роль согласно занимаемому им положению);

– стремление сохранить оптимальный объем группы;

– иерархия членов группы;

– конформизм; приспособляемость и готовность разделять существующие в группе нормы, обязанности, порядок;

– интимность;

– психологический климат группы, в нем чувства и желания индивида получают свое удовлетворение или неудовлетворение;

– стабильность;

– референтность, значимость и привлекательность членов группы для каждого входящего в нее, стремление действовать так, как это принято среди тех, кто привлекателен

Так же, следует отметить, что спортивной группе присущи некие специфические признаки, такие как:

1) направленность на достижение высоких личных и командных спортивных результатов;

2) специфичность ролевых действий;

3) относительно одинаковый возрастной и квалификационный уровень ее членов;

4) половая идентичность (за исключением некоторых видов спорта);

5) специфичность мотивов вступления в группу и дальнейшего присутствия в ней;

6) спонтанность организации.

Заключая вышесказанное, можно сказать, что спортивному коллективу присущи признаки и структура характерная для малой социальной группы, где учитывается такие характеристики, как: групповая сплоченность, психологическая атмосфера, устойчивость структуры, иерархия членов группы, сохранение оптимального объема группы и многое другое.

2. *Групповая сплоченность и определяющие ее факторы/*

Групповая сплоченность – степень приверженности к группе ее членов. Групповая сплоченность является одним из процессов групповой динамики. Групповая динамика – научное направление, изучающее процессы взаимодействия членов группы.

Групповая сплоченность – является показателем прочности, устойчивости и слаженности работы коллектива, базирующаяся на межличностных взаимоотношениях между людьми, которые характеризуются взаимной всесторонней симпатией членов группы и удовлетворенностью членством в ней. Развитие и формирование групповой сплоченности любого коллектива характеризуется сходством представления его членов об действующих нормах, правилах, требованиях и ожидаемого от группы результата работы.

Можно сказать, что, групповая сплоченность способствует удовлетворению человека от пребывания в группе. Силы сплочения группы имеют две образующих: во-первых, степень привлекательности собственной группы, во-вторых, сила притяжения других доступных групп.

Не каждая команда может похвастаться групповой сплоченностью, и не все команды способны превратиться в единое, слаженно действующее целое. Рассмотрим далее факторы групповой сплоченности:

– согласие между членами команды по поводу ее целей;

– широкое общение и взаимодействие между членами команды;

– не слишком большое, приемлемое для всех равенство социального статуса и происхождения членов команды;

– положительное мнение членов команды друг о друге;

– пространственная близость. При наличии других условий существует прямая зависимость между близостью рабочих мест и сплоченностью команды;

– психологическая совместимость членов команды. Она представляет собой совокупность индивидуальных качеств каждого члена команды, обеспечивающих слаженность и эффективность их деятельности.

А так же нужно упомянуть то, что может служить причинами снижения уровня сплоченности команды:

– распад группы на мелкие подгруппы, часто с эффектом негласного соревнования между собой;

– близкие отношения между членами группы (дружба, любовь) или наоборот внезапно возникшая неприязнь между отдельными членами;

– ошибки в неправильный стиль управления тренера спортивной команды;

– отсутствие единой цели, объединяющей всех участников, вялая динамика развития совместной деятельности, организованной ведущим; вялая динамика развития совместной деятельности.

Ю. Ф. Коломейцев отмечает, «Кроме индивидуального отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, в командных видах спорта существует коллективное отношение. Формируется оно на базе индивидуальных, однако, не является простой их суммой. Объясняется это тем, что потребности, лежащие в основе отношений, даже при одинаковой их направленности могут иметь различную интенсивность. Чтобы сформировать разные отношения к тренировочному процессу в одно общекомандное, необходимо максимально сблизить потребность всех членов команды, создать атмосферу, где все желают достичь одной цели»

Проблема межличностных взаимоотношений в команде изучалось в работах А. Ц. Пуни, В. В. Белорусова, А. П. Рудик, И. П. Волков, Ю. Л. Ханин, Г. Д. Горбунов, В. И. Румянцева.

Английские психологи Девид Понсоби и Морис Яфер обнаружили, что футболисты в сложных ситуациях значительно чаще передают мяч тем коллегам по команде, к которым испытывают большие симпатию и уважение. Видеозаписи показали, что делается это автоматически, подсознательно даже в тех случаях, когда футболисты получали строгие инструкции от тренеров не делать этого.

Г. Ленк также получил данные, согласно которым достижение высокого результата возможно, несмотря на внутренние конфликты, что опровергает бытующее мнение, будто команды добиваются успеха только тогда, когда между игроками установлены близкие дружеские отношения.

Ю. Н. Клещев указывает на то, что при высокой сплоченности члены команды больше заботятся о сохранении хороших отношений с товарищами, чем о достижении высоких спортивных показателей. Попытки тренеров навязать в таких командах мотивационную установку на достижение цели приводят к конфликту.

В то же время в командах с высокой потребностью в дружеских связях, игроки выражают большую удовлетворенность своей деятельностью по сравнению с командами, где эта потребность была ниже, несмотря на одинаковые успехи тех и других и соревновательной деятельности.

Анализ литературы позволяет выделить противоречие в подходах к решению проблемы создания психологического климата в спортивном коллективе.

На основании изученной нами литературы можно говорить, о том, что совместимость членов спортивной команды обусловлена субъективными и объективными факторами.

Во-первых, наличием у спортсменов совместимости по психологическим и психофизиологическим характеристикам, которые могут способствовать взаимопониманию игроков и улучшению их совместной деятельности. Так, когда два игрока работают в паре и выполняют игровую ситуацию, но у одного более медленная реакция и переработка информации идет медленнее, а другой реагирует быстро и предвосхищает события – таким игрокам труднее сыграться, так как них отсутствует необходимая степень совпадения реакций и поведения в выполнении совместных действий.

Во-вторых, особенностями межличностных отношений между членами команды. Различные примеры из спортивной практики показывают, что команды более слабые в технико-тактической подготовке, но более сплоченная одерживает убедительную победу.

Сыгранность спортивной команды особый процесс, который в условиях тренировочных занятий и соревнований, а также и в условиях проведения свободного времени и досуга.

В-третьих, существует ряд особенностей во взаимоотношениях членов группы, которые относятся только спортивному коллективу, например, это взаимодействие в спортивной команде игроков основного состава и запасных.

В-четвертых, к особенностям спортивной команды можно отнести взаимоотношения ветеранов и молодежи. Ветераны часто по объективным причинам занимают ведущее положение и имеют высокий статус в команде, пользуются большим доверием со стороны спортсменов, а так же тренера и руководства.

Библиографический список

1. Малкин, В. Р. Психология физического воспитания : учеб. пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева.– Екатеринбург, 2007. – 258 с.

2. Ложкин, Г. В. Интерперсональные конфликты в спортивной команде / Г. В. Ложкин. – Москва : РГАФК, 2000. – С. 379–381.

3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 352 с.

4. Обозов, Н. Н. Совместимость и срабатываемость людей / Н. Н. Обозов. – Санкт-Петербург : Облик, 2000. – 212 с.

5. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 713 с.

6. Обозов, Н. Н. Межличностные взаимоотношения / Н. Н. Обозов. – Ленинград : ЛГУ, 1979. – 177 с.

7. Малкин, В. Р. Управление психологической подготовкой спортсмена : учеб пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. – Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2006. – 136 с.

8. Проблемы развития физической культуры, спорта и молодежной политики : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. ИФКС и МП. – Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 2013. – С.155–158.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

О. А. Снаткина, Д. И. Нестеровский

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человечества, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в труде, учебе, быту, общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Уровень физической подготовленности учащихся не соответствует современным требованиям к развитию личности. У современных школьников наметилась тенденция снижения интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности, и в частности к уроку.

Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов [1].

Согласно современным тенденциям развития содержания образования одно из направлений его модернизации – интеграция ряда учебных дисциплин и попытка поиска единства различных компонентов образования. Все отрасли современной науки тесно связаны между собой, поэтому и школьные учебные предметы не

могут быть изолированы друг от друга. Связь между ними – это отражение интеграции между соответствующими науками, каждая из которых в своей области изучает единый объективно существующий материальный мир. Взаимосвязь между школьными дисциплинами имеет принципиальное значение и состоит в обеспечении многосторонних контактов между ними с целью гармоничного развития мышления учащихся.

Реализация межпредметных связей обеспечивает формирование целостного представления учащихся о явлениях природы, делает их знания более глубокими и действенными.

В основу таких занятий должны быть положены межпредметные связи, которые позволяют вычленять главные элементы содержания образования, предусматривать развитие системообразующих идей, понятий, приемов учебной деятельности. Интеграция дает возможность показать «мир в целом».

Межпредметные связи – важнейший принцип обучения в современной школе. Он обеспечивает взаимосвязь естественно-научного и общественно-гуманитарного циклов и их связь с трудовым обучением школьников. С помощью межпредметных связей учитель в сотрудничестве с учителями других предметов осуществляет целенаправленное решение комплекса учебно-воспитательных задач. Современный учитель должен уметь творчески осуществлять межпредметные связи на уроках и во внеклассной работе, для этого ему необходимо владеть теоретическими вопросами и осознанно применять методические рекомендации, находя новые пути использования межпредметных связей в обучении с учетом новых программ и требований реформы школы.

Межпредметные связи активизируют познавательную деятельность учащихся, побуждают мыслительную активность в процессе переноса, синтеза и обобщения знаний из разных предметов. Использование наглядности из смежных предметов, технических средств, компьютеров на уроках повышает доступность усвоения связей между физическими, химическими, биологическими, географическими и другими понятиями. Таким образом, межпредметные связи выполняют в обучении ряд функций: методологическую, образовательную, развивающую, воспитывающую, конструктивную.

Основная идея применения межпредметных заданий связана с использованием знаний и умений различных учебных дисциплин

при изучении конкретного учебного элемента (понятия). Актуальность использования межпредметных связей диктуется:

– необходимостью разносторонней оценки явлений,

– идеей формирования целостного представления учащихся об окружающем мире;

– потребностью в специалистах широкого профиля, умеющих ориентироваться в разнообразных ситуациях;

– престижностью определенных учебных предметов и необходимостью формирования базового ядра знаний;

– перегруженностью существующих базовых программ.

Использование межпредметных связей на уроках физической культуры дает возможность учащимся больше работать самостоятельно и на уроке, и во внеурочное время, развивать их творческие способности, проверять и проявлять себя в лидерстве. У школьников появляется личная ответственность за свои знания, умения включать их в реальную деятельность. Школьники учатся самостоятельно добывать необходимую информацию, пользоваться различными источниками. Повышается результативность физической подготовленности при сдаче контрольных нормативов. У старшеклассников проявляется интерес к сдаче экзамена по физической культуре.

Применение на практике межпредметных связей является востребованной необходимостью, так как предмет «физическая культура» имеет многоаспектные связи с другими предметами. Основная идея применения межпредметных заданий связана с использованием знаний и умений различных учебных дисциплин при изучении конкретного учебного элемента (понятия).

Решение межпредметных заданий позволяет включить ученика в деятельность по установлению и усвоению связей между структурными элементами учебного материала и умениями по разным учебным предметам.

При конструировании уроков по физической культуре с акцентом на формирование межпредметных связей необходимо учитывать следующие факторы [2]:

– объект, для познания которого создается межпредметный урок, должен обладать многоаспектными характеристиками;

– необходимо обеспечить разнообразие не только содержательной, но и операционной стороны;

– важно предусмотреть развитие логического мышления (анализ и синтез, сравнение, обобщение и т.д.);

– полезно продумать возможность создания у учащихся целостной картины объекта.

Решение межпредметных заданий позволяет включить ученика в деятельность по установлению и усвоению связей между структурными элементами учебного материала и умениями по разным учебным предметам.

Возможны три типа межпредметных заданий:

– *индуктивные*, когда обобщению подвергаются факты из различных учебных предметов;

– *частично индуктивные*, предусматривающие обобщение уже обобщенных предметных знаний;

– *дедуктивные,* когда требуется доказательство определенных положений с помощью знаний из различных предметов.

В межпредметных связях различают:

– по хронологическому признаку – связи сопутствующие, предшествующие и перспективные по отношению к изучаемому предмету;

– по информативному признаку – фактические, понятийные, теоретические;

По способу организации интеграция может осуществляться через:

– конструирование и проведение занятия двумя и более учителями разных дисциплин;

– конструирование и проведение занятия одним учителем, имеющим базовую подготовку по соответствующим дисциплинам;

– создание на этой основе интегрированных тем, разделов, курсов.

Структура интегрированных занятий должна отличаться четкостью, компактностью, сжатостью, логической взаимообусловленностью учебного материала на каждом этапе занятия, большой информативной емкостью. Закономерности построения интегрированного занятия следующие:

– все занятие подчинено авторскому замыслу;

– занятие объединяется основной мыслью (стержень занятия);

– занятие составляет единое целое;

– этапы занятия – это фрагменты целого;

– этапы и компоненты занятия находятся в логико-структурной зависимости;

– отображенный для занятия дидактический материал соответствует замыслу;

– цепочка сведений организована как «данное» и «новое» и отражает не только структурную, но и смысловую связанность;

– связанность структуры достигается последовательно, но не исключает параллельную связь (в первом случае соблюдается очередность действий, во втором – выполняются сопутствующие задания).

В процессе реализации государственной образовательной политики в области обучения физической культуры, наиболее актуальными являются принципы гуманизации и гуманитаризации, экологизации, внешней и внутренней дифференциации, межпредметных связей, которые и положены в основу опыта «Межпредметные связи урока физической культуры с другими предметами».

Опыт имеет большое значение для совершенствования учебно-воспитательного процесса, увеличения количества специальных знаний и их углубление как по теории и методике физической культуры, так и из смежных с ней областей. Позволяет учащимся более полно и глубоко осмыслить изучаемый программный материал.

Нетрадиционные формы занятий способствуют плодотворной и эффективной деятельности учащихся, поддерживают интерес к предмету и повышают мотивацию к учению. Использование межпредметных связей на уроках физической культуры дает возможность учащимся больше работать самостоятельно и на уроке и во внеурочное время, развивать их творческие способности, проверять и проявлять себя в лидерстве. У школьников появляется личная ответственность за свои знания, они учатся самостоятельно добывать необходимую информацию, пользоваться различными источниками.

Концептуальной основой реализации идеи интеграции в процессе обучения является необходимость перестройки физического воспитания и его преобразования в развивающую, открытую, гуманистическую систему в которой высшей степенью является ученик с его индивидуальными особенностями.

Библиографический список

1. Нестеровский, Д. И. Теория и методика баскетбола : учебник / Д. И. Нестеровский. – 6-е изд., перераб. – Москва : Академия, 2014. – 352 с.

2. Нестеровский, Д. И. Баскетбол в школе. Уроки в 5–11-х классах : учеб. пособие / Д. И. Нестеровский, М. А. Павлова. – Пенза : ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2010. – 276 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СЕНСОМОТОРИКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

А. П. Съедугин, А. А. Евстратов,
М. Н. Торгашин, С. А. Шерыхалин

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Современный волейбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью волейболистов. В течение одной встречи каждый игрок совершает множество прыжков для блокирования и нападающих ударов, выполнение которых требует от спортсменов проявления максимальных физических усилий: многократных перемещений на больших скоростях с резкими остановками и сменой направлений; большое количество бросков, падений для приема мяча в защите. Частота сердечных сокращений во время игры доходит до 200 уд/мин, а показатель кислородного долга, отражающий уровень тяжести выполненной работы, достигает 70 % от максимального значения [1].

Исследования в теории спорта показывают, что разносторонняя подготовка, развивая физические качества спортсменов, положительно влияет на прирост их спортивных результатов [2]. Однако, с повышением роста спортивного мастерства, ее удельный вес в достижении спортивных показателей постепенно уменьшается. В связи с длительностью спортивных состязаний по волейболу и их турнирного характера важное значение для помехоустойчивого и надежного выполнения спортивной техники имеет и специальная выносливость.

Важное свойство сенсомоторики волейболистов – способность к тонким мышечным ощущениям и дифференцировкам. Другим необходимым свойством сенсомоторики и качественных проявлений двигательной деятельности волейболистов является целевая точность. Процессуальный характер целевой точности проявляется в точных перемещениях по площадке, выборе места при блокировании, разбеге и отталкивании при нападающем ударе,

а финальный – при всех взаимодействиях с мячом: передачах, ударах, подачах, блокировании. Этот комплекс двигательных способностей волейболиста носит специфический характер и тесно связан с различными проявлениями психомоторики: уточняющими реакциями на движущий объект, объемом внимания и поля зрения, точностью глубинного зрения, тактильной и мышечно-суставной чувствительностью [3]. Все они включены в функциональную систему, структурные связи которой обусловлены главным ведущим фактором – достижением спортивного результата. Вмешательство в данную функциональную систему посредством неспецифических упражнений (например, больших объемов нагрузок по общефизической подготовке) может нарушить эти структурные связи и отрицательно сказаться на спортивно-технических результатах волейболистов. В связи с этим процентное отношение общей и специальной физической подготовки постепенно (по мере роста спортивного мастерства) изменяется в пользу последней. Рекомендуемый подход позволяет не обобщенно, а избирательно-целенаправленно (с учетом основных биомеханических характеристик) совершенствовать технику движений не только в конкретном виде спорта, но и в отдельных движениях, различных по своей биомеханической структуре. В волейболе, например, имеются диаметрально противоположные по силовым затратам движения: нападающий удар требует взрывной силы; передача же мяча сопряжена с тонкой дифференцировкой и постепенным нарастанием мышечного напряжения. Очевидно, что даже в одном виде спорта необходим различный методический подход к развитию качественных проявлений силы. Аналогичная тенденция, безусловно, существует и при развитии других физических качеств и свойств психомоторики волейболиста. Поэтому, говоря о специальной физической подготовке, целесообразно соотносить подготовительные упражнения для развития тех или иных двигательных качеств с конкретными спортивными движениями. Дифференциация движений может быть едва заметной. Так, при реализации точностно-целевых движений ударного и броскового характера в первом случае задержка дыхания повышает мышечные усилия, а во втором этот феномен необходим для создания твердых проксимальных биомеханических опор и оптимальных условий для дистального рабочего звена конечности (предплечья, кисти) [4]. Это подчеркивает важность разделения двигательных действий по специфике биомеханической структуры для выработки правильной методики.

В общем объеме тренировочной работы физическая подготовка должна занимать не менее 25 % времени даже в соревновательном периоде. В подготовительном периоде, особенно в первой половине, ей отводится до 65–75 % времени [1, 3]. В зависимости от состояния волейболиста в любой период учебно-тренировочной работы объем и направленность физической подготовки могут быть увеличены или снижены. Сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота – все эти качества волейболиста должны быть пропорционально развиты. Каждый занимающийся этим видом спорта должен знать, на развитие какой группы мышц направлено упражнение. Только осознанное упражнение и его дозировка дадут требуемый эффект. Игра, протекающая с переменной интенсивностью в динамическом режиме мышечных сокращений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, предъявляет высокие требования к одному из важнейших физических качеств, необходимого для эффективного ведения игры – выносливости. В практике волейбола различают общую выносливость и специальную выносливость. Тренировка общей выносливости волейболистов проводится по принципу непрерывной длительности работы, методом повторно-переменной работы, по принципу интервальной работы и соревновательному принципу, при обязательном использовании компонентов физической нагрузки: продолжительности, интенсивности упражнения, интервалов отдыха, характера отдыха, числа повторений. Метод непрерывной длительной тренировки заключается в том, что продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 150–160 уд/мин. Для такой формы работы можно рекомендовать кроссовый бег, бег на лыжах, плавание и др., т.е. те виды упражнений, в которых участвует большое количество мышечных групп, благодаря которым создается «мышечный насос», способствующий хорошему кровообращению.

Библиографический список

1. Волейбол : учебник / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – Москва : Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – Москва : Советский спорт, 2009. – 200 с.

3. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыгина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.

4. Шалманов, А. А. Биомеханические основы волейбола / А. А. Шалманов, А. М. Зафесов, А. М. Доронин. – Майкоп : Изд-во Адыгейского гос. ун-та, 1998. – 92 с.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Ж. В. Тома, А. Ю. Назирова, О. Н. Опарина

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Проблема ортопедической заболеваемости и детского травматизма актуальна во всем мире. Факторами риска развития ортопедической патологии у детей являются наличие заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) у родственников по отцовской линии, болезни костно-мышечной системы у матери, неблагоприятное течение беременности, профессиональные вредности и курение у обоих родителей. Исследование распространенности патологии опорно-двигательного аппарата у детей выявило, что с возрастом увеличивается количество деформаций костно-мышечной системы, причем значительное увеличение числа ортопедической патологии отмечается за счет статических деформаций: плоскостопия, нарушения осанки, сколиоза. Распределение детей с выявленной патологией опорно-двигательного аппарата по полу показало, что деформации одинаково часто встречаются как у мальчиков, так и у девочек. У современных детей все чаще появляется проблема дисбаланса мышц, атипичных моторных паттернов, мышечный гипертонус, что приводит к усталости мышц, мышечным болям, нарушениям осанки [1, 7].

Нарушения функций ОДА могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отклонения в развитии у детей с патологией опорно-двигательного аппарата отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности различных нарушений. Это требует индивидуального подхода к использованию средств физического воспитания.

Для решения физкультурно-оздоровительных задач существует условное деление детей на три группы по заболеваниям опорно-двигательной системы:

К первой относят детей, страдающих остаточными проявлениями периферических параличей и парезов, изолированными дефектами стопы или кисти, легкими проявлениями сколиоза (искривлениями позвоночника) и т.п. Подобные нарушения, как правило, не являются препятствием к обучению этих детей в массовой школе.

Ко второй группе относят детей, страдающих различными ортопедическими заболеваниями, вызванными главным образом первичными поражениями костно-мышечной системы (при сохранности двигательных механизмов центральной нервной и периферической нервной системы), а также детей, страдающих тяжелыми формами сколиоза. Хотя потенциальные возможности усвоения школьной программы у таких детей сохранены, однако расстройства движений (например, при врожденном недоразвитии конечностей или их частей) затрудняют обучение. Такие дети нуждаются в специальных условиях обучения в специализированных школах.

Особую группу составляют дети с последствиями полиомиелита и церебральными параличами, у которых нарушения опорно-двигательного аппарата связаны с патологией развития или подтверждением двигательных механизмов ЦНС. Дети, перенесшие полиомиелит, могут успешно овладевать программой общеобразовательной школы. Однако последствия заболевания в некоторых случаях могут отразиться на психическом развитии ребенка и проявиться в замкнутости характера, эмоциональной неустойчивости, неуверенности в своих силах, в недоразвитии волевой сферы.

Общими и обязательными принципами для всех методик ЛФК являются [4]:

– регулярность, систематичность и непрерывность применения лечебной гимнастики;

– строгая индивидуализация упражнений ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием;

– постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки.

Требования к учету индивидуальных особенностей учащихся при решении задач физического воспитания – один из важных подходов к его организации.

Индивидуальный подход к процессу физического воспитания детей имеющих ***сколиоз*** обеспечивается изучением причин его

развития. В зависимости от угла искривления позвоночника, выделяют четыре степени сколиоза. Кроме степени искривления позвоночника, сколиоз классифицируют и по месту его локализации. Развитию сколиоза способствуют множество факторов, основными из которых являются: врожденные деформации позвонков; заболевания нервной или мышечной систем; плоскостопие, различная длина ног; слабое развитие мышечной системы; нарушение обменных процессов в костно-хрящевых тканях; быстрый рост подростков; нарушение осанки, ношение тяжестей в одной руке; эндокринные нарушения в пубертатном возрасте; наследственная предрасположенность. При сколиозе не всякое упражнение может принести пользу, в ряде случаев можно наблюдать даже прогрессирование заболевания.

В целях физического воспитания детей со сколиозом используют общеразвивающие упражнения, применяемые при всех видах деформаций позвоночника [3, 5]. Первая группа – упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Они содействуют гармоническому развитию двигательного аппарата. Вторая группа – упражнения на ощущение правильной осанки. Воспитание правильной осанки необходимо проводить индивидуально. Там, где причиной нарушений осанки являются слабые мышцы и пониженная физическая выносливость, цель лечебной физкультуры состоит в создании «мышечного корсета», повышении общего физического тонуса и внедрении в быт ребенка четкого режима. Третья, четвертая, пятая, шестая и седьмая группы упражнений предназначены для исправления отдельных недостатков: сутулой (кифотической) осанки; прогнутой в поясничной части (лордотической) осанки; осанки с плоской спиной; боковых искривлений позвоночника (сколиозов) и плоскостопия. Упражнения каждой из групп (кроме второй) имеют подгруппы – первой, второй и третьей степени трудности. Такое распределение на подгруппы сделано для того, чтобы занимающиеся овладевали упражнениями постепенно. При разработке методов и подборе средств коррекции осанки необходимо опираться на данные физической подготовленности детей, так как исследования в этой области показали прямую зависимость положительных изменений в осанке с физической подготовленностью и соблюдением принципа постепенности.

Плоскостопие – одно из самых тяжелых ортопедических нарушений. Оно проявляется как деформация стопы, при которой

происходит уменьшение высоты продольных сводов в сочетании с пронацией пятки и супинационной контрактурой переднего отдела стопы. Различают поперечное и продольное плоскостопие; возможно сочетание обеих форм. По происхождению плоскостопие бывает врожденным, рахитическим, паралитическим и статическим (последнее особенно распространено). Врожденная плоская стопа – нечастое явление. Ее возникновение вызвано внутриутробным пороком развития. Рахитическая плоская стопа формируется в результате перенесенного рахита. При этом изменяются кости и суставно-связочный аппарат, которые впоследствии могут деформироваться под тяжестью тела. Причиной паралитического плоскостопия является паралич одной или обеих большеберцовых мышц, а также коротких мышц стопы. Часто такое плоскостопие возникает при параличах, вызванных перенесенным полиомиелитом. Статическое плоскостопие является результатом слабого мышечного тонуса, чрезвычайного утомления мышц (это особенно касается некоторых профессий, которые требуют длительного пребывания на ногах). Такое плоскостопие возникает иногда в том случае, когда в течение короткого времени человек сильно прибавляет в весе. Способствует формированию плоской стопы ношение неудобной обуви (узкой, на высоких каблуках).

Помимо общих задач физического воспитания, лечебная физкультура призвана решить специальные при данном заболевании задачи: исправить деформацию стоп, а именно уменьшить имеющее уплощение сводов, пронированное положение пятки и супинационную контрактуру переднего отдела стопы и необходимо закрепить полученный результат.

Косолапостью – одно из врожденных заболеваний опорно-двигательного аппарата, которое встречается довольно часто. Оно характеризуется приведением, супинацией стопы и ее подошвенным сгибанием. Данная деформация возникает в результате контрактуры мягких тканей стопы и развивается с годами. Косолапость подразделяется на врожденную и приобретенную. Врожденная косолапость может быть типичная (первичная), которая включает легкие формы; связочные (мягкотканные) формы; костные формы. Атипичная (вторичная) косолапость включает неврогенную косолапость; амниотическую косолапость; косолапость при недоразвитии большеберцовой кости; косолапость при артрогрипозе (врожденной деформации суставов). Сложнее всего лечение костных, редко встречающихся форм врожденной косолапости.

Коррекция атипичной косолапости зависит от причины, вызвавшей заболевание.

Приобретенная косолапость, возникающая у подростков или взрослых людей, имеет иные причины. Она может развиться в следующих случаях: неправильное сращение переломов костей после травмы области голеностопного сустава; глубокие ожоги стопы и голени; заболевания костей (например, остеомиелит); неврологические заболевания (параличи); опухоли; заболевания, связанные с нарушением роста костей.

Независимо от назначений и тяжести заболевания всем детям с искривлением ног следует делать массаж и заниматься лечебной гимнастикой, которые считаются наиболее физиологичными способами коррекции костных деформаций. Они позволяют учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его психическое и физическое развитие.

Кривошея – это деформация шеи, которая сопровождается неправильным положением головы с наклоном ее в сторону пораженной мышцы и поворотом в здоровую сторону. Упражнения, входящие в комплекс лечебной физкультуры, подбираются индивидуально в зависимости от задач ЛФК и возраста конкретного ребенка. Основное содержание занятий составляют общеразвивающие упражнения из всех исходных положений, дыхательные, в расслаблении, для выработки правильной осанки, а также игры малой подвижности. Для этого используют исходные положения лежа и сидя с удержанием плеч руками помощника или методиста, когда выполняются активные упражнения. Из специальных упражнений используются наклоны головы и поворот ее в здоровую сторону, поворот головы в сторону операции и разгибание шеи. В дальнейшем физическая нагрузка в занятиях увеличивается за счет общеразвивающих упражнений, включения сопротивления, корригирующих упражнений для предупреждения деформаций позвоночника.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – очень сложное и многофакторное заболевание, поэтому требует комплексного сочетания средств и методов физической культуры на основе знания о проявлениях заболевания в каждом конкретном случае. Поэтому индивидуализация играет ключевую роль в организации комплексов физических упражнений и методических приемов при лечении и физическом развитии детей с ДЦП [2, 6].

Детские церебральные параличи представляют собой не прогрессирующий процесс, а остаточные явления уже законченного

заболевания, поэтому их течение отличается медленным и постепенным улучшением.

У большинства детей отмечается смешанный характер заболевания с сочетанием различных двигательных расстройств, важно тщательно учитывать индивидуальную двигательную активность каждого ребенка.

Специальная физкультура путем использования ограниченных упражнений для детей с церебральным параличом, которые не могли освоить основные функциональные движения, должна обеспечить возможность наибольшего развития их физической силы. Для выполнения на первой стадии занятий, в начальных классах школы, предусмотрены ходьба, подскоки, перепрыгивания, прыжки, броски, удары ногой, прием мяча и др. В средних классах школы в программу занятий по физической культуре входят движения, дающие возможность оптимально разработать физическую силу. В старших классах предусматривается овладение техникой разных видов спорта, эффективно поддерживающих достаточный уровень развития силы: ручного мяча, стрельбы из лука, бадминтона, плавания, гольфа, а также вольные упражнения.

Библиографический список

1. Астрахан, Д. Х. Трудности развития детей: виды, характеристика, коррекционные подходы : учеб. пособие / Д. Х. Астрахан. – Иркутск : Фактор, 2001. – 135 с.

2. Ванюшин, В. А. Исследование развития координационных способностей и психических функций у детей с легкой степенью умственной отсталости / В. А. Ванюшин, И. А. Третьякова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 40–44.

3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов / С. П. Евсеев. – Санкт-Петербург : СПбГАФК, 1996. – 344 с.

4. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : учеб. пособие / О. В. Козырева, А. А. Иванов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 280 с.

5. Попов, С. Н. Физическая реабилитация / С. Н. Попов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Феникс, 2005. – 602 с.

6. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Л. В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2004. – 464 с.

7. Шевченко, С. Г. Коррекционно-развивающее обучение: организационно-педагогические аспекты / С. Г. Шевченко. – Москва : Сфера, 1999. – 284 с.

ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Ж. В. Тома, А. А. Пашин

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Введение. Педагоги постоянно ведут работу по совершенствованию урока физической культуры, адаптируя и используя различные средства физического воспитания на уроке. Одним из таких средств является спортивно-оздоровительный туризм (СОТ). Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры: он связан с базовой физической культурой и профессионально-прикладной физической культурой, поскольку способен решать задачи физического совершенствования человека с учетом требований современного общества. Эти элементы туризма необходимы геологам, гляциологам и другим специалистам для профессиональной деятельности в будущем. Средства СОТ используются в целях активного отдыха, в лечебно-оздоровительной физической культуре в качестве средства лечения заболеваний и восстановления организма человека.

Таким образом, средства спортивно-оздоровительного туризма оказывают положительное воздействие на занимающихся, однако использования положительного потенциала туризма на уроках физической культуры требует систематизации средств при решении задач физического воспитания на уроках физической культуры со школьниками.

1. *Использование элементов спортивно-оздоровительного туризма на уроках физической культуры.*

Использование средств спортивно-оздоровительного туризма предполагает что, во-первых, в содержании таких уроков включают не только выполнение разнообразных физических упражнений, но и формирование знаний о природе, отношения человека к природе, учит коллективизму, товариществу и взаимопониманию, что, несомненно, делает их познавательно-образовательными и носит воспитательный характер; во-вторых, урок физической культуры с использованием средств туризма, подчинен единой сюжетной линии и игровой форме, что обеспечивает интерес и потребность в физических упражнениях; в-третьих, уроки с использованием

средств туризма проводят на открытом воздухе (по возможности), что позволяет решать одну из главных задач физической культуры – оздоровительную [4]. При планировании уроков физической культуры с использованием средств туризма необходимо использовать как природное, так и социальное окружение, а также сезонные особенности. Наиболее благоприятными считается осень (с конца сентября до конца октября) и весна (с начала апреля до начала мая). В период межсезонья, а также при плохих погодных условиях урок физической культуры проводят в спортивном зале с использованием гимнастического оборудования, другого навесного спортивного оборудования, специальных приспособлений [5].

Содержание программ по физической культуре с элементами туризма может быть построено в форме «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательные маршруты» обязаны содействовать изучению детьми основ краеведения; азбуки туристско-домашних и санитарно-гигиеничных способностей; организации туристского обихода в особых обстоятельствах; ориентирования на территории (например, на территории собственного микрорайона, школьного двора); развитию физкультурно-туристских знаний, умений; формирование моторных умений и действий; единому укреплению самочувствия и закаливанию организма; формированию двигательных способностей; овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий на природу, туристских прогулок, походов выходного дня [6].

Содержание уроков физической культуры с элементами СОТ или использование его средств определяется задачами, решаемыми на каждом уроке. Подбор средств, требует понимания основной направленности того или иного средства СОТ. На уроках физической культуры можно обучать технике и тактике туризма, топографии, ориентированию, организация туристского быта, медицине, особенностям питания в походе, экологии краеведению [7].

Для достижения и выполнения поставленных целей и задач в процессе реализации уроков физической культуры с элементами спортивно-оздоровительного туризма необходимо иметь простейшие карты-схемы школьных помещений, этажей, а также карту школьного двора с нанесенными точками контрольных пунктов, установленных на объектах.

Средства спортивно-оздоровительного туризма в начальной школе позволяют решить задачи приобретения прикладных навы-

ков, развитие специальных физических качеств, формирование знаний о туризме и туристической деятельности, ее роли в краеведении. Использование элементов туризма в уроки в 6–8 классах подготавливает детей к решению более сложных задач по применению средств туризма в старшем звене как на уроках, так и во внеклассных мероприятиях.

2. *Содержание уроков по физической культуре с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма.*

Туристские умения и навыки надо прививать детям уже в начальной школе. Исходя из общих задач для каждой параллели классов, выделяются более узкие задачи. Создание поисковых ситуаций на уроках с детьми младшего школьного возраста, решение двигательных задач с использованием природных объектов способствуют формированию интереса к познавательной деятельности и урокам физической культуры в целом, а также повышению уровня знаний об окружающем мире и природе.

В 6–8 классах на уроках изучают элементы туристско-прикладного многоборья в форме туристских игр и игровых заданий, туристских эстафет, а также различных туристских упражнений, включаемых в туристскую полосу препятствий. Особое внимание уделяется базовой подготовке учащихся к спортивному ориентированию, следопытству, проводимой в игровой форме.

В средних и старших классах обобщается ранее изученный материал по ботанике, формируется понятие о природе как целостной динамичной системе, которая является опорным знанием для формирования понятия об охране природы. Изучается безопасность проведения похода и нормы поведения юных туристов. Школьники знакомятся с Кодексом чести юного туриста.

На уроках туризма активно используется игровой метод. Он применяется как в начальной стадии обучения, когда навык только начинает сформировываться. В дети-подростки закрепляют знания, полученные в младших классах. Общаясь с учащимися в игровых заданиях, учитель создает на занятиях необычную, подчас непредсказуемую «приключенческую» обстановку. Дети в игровой форме учатся укладывать рюкзак, установить палатку, осваивают технику вязания туристских узлов.

С учетом содержания всех видов туристской подготовки, а также возрастных особенностей учащихся, могут быть разработаны познавательно-образовательные уроки-тесты, уроки-соревнования, уроки-путешествия и т.п. для детей различного школьного возраста.

Элементы спортивно-оздоровительного туризма на уроках физической культуры используются через интеграцию содержания с разделами по легкой атлетике, гимнастике, баскетболу. На уроках с использованием элементов туризма специально вводятся задания туристско-прикладного характера, переключающие внимание, например, в виде вязки узлов (т.е. упражнения на мелкую моторику рук), укладки рюкзака и т.д. [8]. На уроках можно использовать задания с рисованием: учащиеся самостоятельно рисуют топографические знаки, схемы путей движения и выделяют основные ориентиры, что позволяет формировать универсальные учебные действия (УУД).

В зависимости от элементов СОТ из использования на каждом этапе урока физической культуры имеет свои особенности.

Во вводной части урока с элементами туризма могут применяются задания алгоритмического типа, которые предполагают изучение и закрепление техники выполнения упражнений в определенной последовательности (алгоритме) для более быстрого усвоения того или иного двигательного действия. Например, туристическое упражнение «бег по кочкам», применяется в разминке. Ходьба в колонне по одному, соблюдая правила передвижения по маршруту. Бег до 1000 (1500) м с преодолением небольших препятствий: резиновые баллоны прыжками, пробегание по бревну, прыжки по кочкам. В основной части урока можно использовать разнообразные игры и игровые задания с элементами туризма. Сюжетно-ролевые игры предназначены для формирования навыков туристической деятельности. Многие игры, имитируя особенности туристической деятельности позволяет формировать определенные двигательные навыки физические качества. В основной части урока можно также проводить туристические эстафеты. На уроке можно организовать полосу препятствий с использованием нестандартного оборудования. На уроке физической культуры можно организовать спортивное ориентирование. В заключительной части урока могут быть выполнены следующие задания с элементами туризма:

1. Рефлексия: учащихся отвечают на вопросы по теме урока.

2. Выполнение дыхательных упражнений.

3. Выполнение игры на внимание, например, «Ориентирование по предметам».

Выводы.

1. Туризм как средство физического воспитания создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей. Туризм средство обогащения жизненного опыта школьников знакомство с различными профессиями, средство познания красоты природы.

2. Использование материала туризма на уроках ориентировано на прохождение программного материала по физической культуре. Сам «туристический» материал подбирается у учета доступности детям, решению задач физического воспитания, а также цикличности освоения материала по туризму. Используется много заданий для базовой подготовки учащихся к спортивному ориентированию, следопытству, проводимой в игровой форме. Создание поисковых ситуаций на уроках с детьми школьного возраста, решение двигательных задач с использованием природных объектов способствуют формированию интереса.

Библиографический список

1. Багаутдинова, Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе / Ф. Г. Багаутдинова. – Москва : ЦДЮТиК, 2002. – 184 с.

2. Балчирбай, М. В. Спортивно-оздоровительный туризм в школе / М. В. Балчирбай // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2017. – № 3. – URL: https://cyberleninka.ru

3. Бородулина, Ю. В. Использование средств туризма на уроках физической культуры в пятых классах / Ю. В. Бородулина // Вестник Пермского гос. гуманитарно-педагогического ун-та. Сер. 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. – № 1–2. – С. 143–147.

4. Вековцов, М. О. Спортивно-оздоровительный туризм в качестве метода физического воспитания и значимость его в России / М. О. Вековцов // Молодежь, наука, творчество. – Омск : Омский гос. техн. ун-т, 2016. – С. 574–576.

5. Махов, И. И. Туризм на уроках физической культуры (для 5–8 классов) : учеб. пособие / И. И. Махов, В. И. Махов. – Белгород : ИПК НИУ «БелГУ», 2012. – 104 с.

6. Мокеев, С. В. Внедрение элементов спортивного туризма на уроках физической культуры / С. В. Мокеев, В. В. Белозеров // Молодой ученый. – 2018. – № 17. – С. 302–304.

7. Новиков, А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии : учеб. пособие / А. Л. Новиков. – Москва : ЦДЮТиК, 2002. – 72 с.

8. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – Москва : Советский спорт, 2008. – 86 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ПРОХОЖДЕНИЮ ВОИНСКОЙ СЛУЖБЫ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ж. В. Тома, Д. С. Герасимов, О. Н. Опарина

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

В настоящее время проявляется устойчивая тенденция падения престижа военной службы. Снижение интереса молодежи к службе в армии, боязнь перед необходимостью прохождения военной службы привели к тому, что молодежь не только негативно стала относиться к данному этапу своей жизни, но и искать пути, помогающие избежать исполнения воинского долга. Подготовка юношей допризывного возраста к службе в армии является актуальным вопросом и необходимостью, связанной с преодолением сложности адаптации к службе в армии, с выполнением требований к физической подготовленности будущего призывника, воспитанием патриотизма, морально-волевой подготовкой будущего солдата [1, 2, 7].

Подготовка гражданина к военной службе определена Федеральным законом РФ «О воинской обязанности и воинской службе». Физическая подготовка содействует тому, чтобы помочь юношам, будущим воинам, в более короткие сроки включаться в напряженный режим армейской жизни, выдерживать морально-психологические и физические нагрузки и перегрузки в условиях боевой подготовки.

Система физического воспитания строится с учетом возраста и направлена на выполнение нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». В рамках уроков физической культуры проблему подготовки к службе в армии нужно вести комплексно, адаптируя учебный материал школьной программы по физической культуре под задачи начальной военной подготовки. При существующей практике – три урока в неделю – исключение или снижение нагрузок даже на одном уроке уменьшает эффект предыдущих уроков или снижает темпы развития физических качеств юношей. Экономия времени в подготовительной части достигается более четкой организацией работы: своевременное начало урока; комплексы общеразвивающих упражнений, используемые в двух-трех уроках и разученные как домашние задания;

комплексы армейской утренней гимнастики на 16 и 32 счета; общеразвивающие упражнения в движении с минимальными перерывами для объяснения и показа. В первой половине основной части урока предусмотрено овладение техникой двигательных действий. Методы обучения – различные, в игровой и соревновательной формах, в линейных и круговых эстафетах, в игровых заданиях, конкурсах, двухсторонних учебных играх (особенно на уроках баскетбола). На всех уроках физической культуры (независимо оттого, где они проводятся, – в спортивном зале или на открытом воздухе) во второй половине основной части нужно выделять специальное время для развития физических качеств. Максимальное время, которое можно выделить на уроке для учебно-тренировочной работы без ущерба образовательной стороне урока, по мнению учителей-практиков, – это 18–20 мин. Вторая половина основной части урока (17–19 мин) – это физическая подготовка, упражнения, направленные на развитие физических качеств. Эта работа проводится строго по комплексам. В заключительной части урока применяют медленный бег, спокойную ходьбу, упражнения на расслабление и дыхание, на внимание [4].

Необходимость формирования прикладных навыков учитывается при изучении разделов школьной программы по физической культуре. В рамках уроков по *легкой атлетике* можно организовывать занятия, которые направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях, на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности. Юноши формируют и совершенствуют техники спринтерского бега, длительного бега, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, метания в цель и на дальность, развивают выносливость, скоростно-силовые способности. Использование военно-прикладных упражнений с юношами-допризывниками повышает не только их физическую подготовленность, но и формирует психологическую готовность к таким типам нагрузок [5, 6].

Программный материал по *спортивным играм* в старших классах обладает большим потенциалом по формированию готовности юношей к службе в армии, поскольку в 10–11 классах про-

должается углубленное изучение техники игры, что формирует необходимые личностные качества юношей (коммуникативность, разумное соперничество, творчество, активность и т.д.), а также навыки тактического поведения. При изучении данного раздела можно использовать подвижные игры с военизированной тематикой, а также военно-спортивные игры, адаптированные к имеющимся условиям. Применение военно-спортивных игр на уроках физической культуры способствует повышению активности ребят, лучшему усвоению некоторых разделов программы, развивает чувство патриотизма [3].

Раздел *гимнастики* имеет особое значение при подготовке юношей допризывного возраста. Прежде всего, это прохождение строевой подготовки на более глубоком уровне. На занятиях с юношами-допризывниками используют общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах. Материал программы включает набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости. Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Проведение уроков физической культуры по *лыжной подготовке* является необходимым условием формирования готовности юношей-старшеклассников к службе в армии. На занятиях по лыжной подготовке учащиеся формируют и совершенствуют навыки в передвижении с лыжами и на лыжах по любой местности, развивают выносливость, воспитывают волевые качества, закаливают организм.

Программный школьный материал по физической культуре, дополненный прикладными упражнениями, может обеспечить физическую подготовленность юношей к службе в армии и решать задачу их срочной адаптации к условиям армейской жизни. При этом готовность физическая дополняется готовностью двигательной за счет увеличения двигательного опыта прикладного характера и за счет формирования совокупности личностных качеств, свойственных будущему солдату.

Таким образом, разработанное содержание уроков физической культуры с юношами допризывного возраста позволит сформировать готовность к прохождению службы.

Библиографический список

1. Бака, М. М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи : учеб.-метод. пособие / М. М. Бака. – Москва : Советский спорт, 2014. – 280 с.

2. Зиамбетов, В. Ю. Творческое применение военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях Оренбуржья / В. Ю. Зиамбетов // Молодой ученый. – 2009. – № 11. – С. 277–279.

3. Касьянова, Н. С. Военно-спортивные игры в подготовке старшеклассников к службе в армии / Н. С. Касьянова // Концепт. – 2016. – Т. 15. – С. 2226–2230.

4. Лях, В. И. Физическая культура: 10–11 класс / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2013. – 76 с.

5. Солодкова, М. В. Пути повышения эффективности воспитания патриотизма и готовности молодежи к защите Отечества / М. В. Солодкова // Использование модели в учебно-воспитательном процессе школы и вуза : межвуз. сб. науч. тр. – Елец : ЕГУ им. И. А. Бунина, 2014. – 238 с.

6. Сысоев, Ю. В. Психическая, физическая и функциональная подготовленность современной молодежи к службе в рядах Вооруженных сил России / Ю. В. Сысоев. – Москва : РАЕН, 2012. – 38 с.

7. Королев, С. М. Значимость физической подготовки допризывной молодежи в пространстве физкультурно-патриотического воспитания / С. М. Королев // Студенческий научный форум : V Междунар. студ. электрон. науч. конф. (15 февраля – 31 марта 2013 г.). – URL : http://www.scienceforum.ru

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

О. Б. Трофимов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Развитию физической культуры и спорта в нашей стране уделяется большое внимание – строятся новые спортивные сооружения, разрабатываются новые государственные программы, издаются различные правительственные документы, постановления. Все

это направлено на оздоровление нации, повышение продолжительности и качества жизни Россиян. Однако следует отметить тот факт, что физическое развитие учащейся молодежи оставляет желать лучшего. Значительное количество студентов страдают хроническими заболеваниями, или в силу определенных причин имеют слабую физическую подготовку. Работа с такими студентами, на уроках физической культурой, должна быть направлена на укрепление здоровья и повышение функциональности организма.

Практика показывает, что обычно в вузах, не специализирующихся на физической культуре регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25 % студентов. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту вуза приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать как в свободное, так и в учебное время.

Студенты в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовки делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Молодые люди, имеющие серьезные отклонения в состоянии здоровья занимаются в специальных медицинских группах. Группы комплектуются по медицинским показаниям. Основным критерием для включения в специальную медицинскую группу является то или иное заболевание, уровень физической подготовленности, очаги хронической инфекции. Подгруппы формируются по нозологии (заболеваемости). Так, студенты с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной, эндокринной систем составляют одну группу; студенты с травмами (заболеваниями) ОДА, периферической нервной системы – другую; имеющие отклонения со стороны слуха или зрения – третью; имеющие отклонения со стороны ЦНС (неврозы и пр.) – четвертую.

Студенты в таких группах обычно характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Они, как правило, были освобождены от уроков физкультуры в школе, плохо организованы, не могут выполнить многие физические упражнения.

Перед педагогами специальных медицинских групп стоят задачи по улучшению функционального состояния организма и предупреждению прогрессирования болезни; повышению физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним фак-

торам; снятию утомления и повышению адаптационных возможностей организма.

Физическая подготовка студентов должна быть по возможности разносторонней. Она должна включать общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и т.д., а при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем – упражнения в ходьбе, беге (в сочетании ходьбы с бегом), лыжные прогулки, катание на коньках, т.е. циклические упражнения умеренной мощности.

При проведении занятий со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, важны мероприятия, направленные в первую очередь на формирование правильной осанки и нормализацию функций ОДА. На занятиях не следует допускать чрезмерных нагрузок на позвоночник, (особенно при работе с отягощениями в положении стоя). Упражнения с ними должны выполняться только в щадящем для позвоночника режиме, лежа и с включением в конце занятий упражнений на растягивание и на релаксацию.

Занятия в специальных медицинских группах проводятся по программе физического воспитания для высших учебных заведений. В ней имеется раздел «Учебный материал для специального отделения», в котором указаны задачи физического воспитания студентов специальных медицинских групп, средства физического воспитания и примерные зачетные требования.

Программа специальных медицинских групп ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания включаются циклические виды спорта (лыжные прогулки, бег в сочетании с ходьбой, плавание, катание на коньках, езда на велосипеде и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) включаются упражнения на укрепление мышц туловища. Сложности в дозировании нагрузок возникают, когда группы студентов неоднородны по характеру заболеваний. Поэтому по возможности, занятия следует проводить индивидуально или небольшими группами.

Особенно важно сочетание физических нагрузок с закаливанием для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, так как такие занятия повышают общую тренированность организма, способствуют нормализации обменных процессов, функцио-

нального состояния, а также ведут к усилению адаптационных возможностей организма.

Для эффективного проведения занятий со студентами данной категории, преподаватель физкультуры должен иметь специальную подготовку, знание основ патологии и влияния физических нагрузок на организм. Он обязан соблюдать указания врача, поставившего диагноз, и рекомендуемые средства физической культуры, дозировку, частоту и продолжительность занятий, а также учитывать противопоказания к применению тех или иных средств физической культуры и закаливающих процедур.

Грамотное работа педагога со студентами, относящимися к специальной медицинской группе, несомненно будет способствовать их оздоровлению, физическому развитию, формированию потребности в физической активности.

Библиографический список

1. Гращенкова, А. Н. Специальная медицинская группа в высших учебных заведениях / А. Н. Гращенкова // Молодой ученый. – 2015. – № 10. – С. 1346–1348. – URL: https://moluch.ru (дата обращения: 13.10.2019)

МЕХАНИЗМ ЛЕЧЕБНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

О. Б. Трофимов

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. Одним из основных средств ЛФК являются физические упражнения, т.е. движения, специально организованные (гимнастические, спортивно-прикладные, игровые) и применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации больного.

Основной особенностью ЛФК является ее естественно-биологическое содержание, так как в лечебных целях используется одна из основных функций, присущая всякому живому организму – движение. Оно выступает в качестве биологического раздражителя,

стимулирующего процессы роста, развития и формирования организма. Любой комплекс лечебной физкультуры включает больного в активное участие в лечебном процессе в противоположность другим лечебным методам, когда больной обычно пассивен и лечебные процедуры выполняет медицинский персонал (например, физиотерапевт). Тренировку больного следует рассматривать как процесс систематического и дозированного применения физических упражнений с целью общего оздоровления организма, улучшения функции того или другого органа, нарушенной болезненным процессом, развития, образования и закрепления моторных (двигательных) навыков и волевых качеств.

Нормальная жизнедеятельность организма обеспечивается постоянством внутренней среды (гомеостазом) и устойчивостью физиологических функций. Воздействия внешнего мира, различные процессы, происходящие в организме, в том числе и мышечная работа, изменяют химические и физические свойства внутренней среды. Выравнивание этих отклонений, приспособление (адаптация) к меняющимся разнообразным факторам осуществляются регулирующими системами – нервной и гуморальной.

Нервная система обеспечивает быструю коррекцию всех процессов посредством рефлексов. Получая информацию из внешнего мира через органы чувств (зрение, слух, осязание и др.), а от внутренних органов через интерорецепторы, нервные центры регулируют работу этих органов (без участия сознания) и формируют сознательное поведение и действия.

Гуморальная система выполняет управление функциями внутренних органов более медленно и длительно. В процессе деятельности органов и систем в кровь попадают продукты обмена веществ (метаболиты, ионы водорода, калия и др.). Они воздействуют прямо на клетки тканей, а также на нервную систему (непосредственно на центры и через хеморецепторы) и на железы внутренней секреции (через нейросекреторные ядра гипоталамуса), вызывая выделение гормонов, регулирующих деятельность внутренних органов. Гормоны регулируют и разнообразные мотивации: чувство голода, тревоги, боли и др. Нервная и гуморальная системы тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Так, гормоны изменяют функциональное состояние и вызывают определенные реакции нервной системы; с другой стороны, функции эн-

докринной системы в известной мере подчинены влиянию нервной системы.

При выполнении физических упражнений поток нервных импульсов, идущих от проприорецепторов опорно-двигательного аппарата, изменяет функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС) и через вегетативные центры обеспечивает срочную регуляцию функций внутренних органов. Одновременно осуществляется и гуморальная регуляция этих функций, так как при выполнении физических упражнений продукты обмена веществ в мышцах воздействуют на нервную и эндокринную системы, вызывая выделение гормонов. Метаболиты, образующиеся в мышцах, оказывают также и местное влияние, расширяя кровеносные сосуды и усиливая кровоснабжение мышц.

Таким образом, информация о работе мышц по нервным и гуморальным каналам поступает в ЦНС и центр эндокринной системы (гипоталамус), интегрируется, в результате эти системы регулируют функции внутренних органов и их трофику.

В. К. Добровольский выявил четыре основных механизма лечебного действия физических упражнений: тонизирующего влияния, трофического действия, формирования компенсаций, нормализации функций.

Механизм тонизирующего влияния реализуется через:

– усиление деятельности желез внутренней секреции (увеличение выделения гормонов мозгового слоя надпочечников адреналина, дофамина, норадреналина) активизирует деятельность многих внутренних органов; увеличение выделения гормонов коркового слоя гидрокортизона, кортизона, альдостерона повышает сопротивляемость организма, обмен веществ, оказывает противовоспалительное действие;

– создание положительных эмоций: повышается уверенность в своих силах, пациенты отвлекаются от тревожных мыслей о болезни; у них улучшается настроения, появляется бодрость и даже неосознанное удовольствие от выполнения физических упражнений, которое И. П. Павлов назвал мышечной радостью;

– формирование и закрепление моторно-висцеральных рефлексов: движение – орган.

Например, упражнения для брюшного пресса, диафрагмы и движения ног в тазобедренных суставах усиливают перистальтику кишечника (моторно-желудочно-кишечные рефлексы); определенные дыхательные упражнения улучшают бронхиальную проходи-

мость и вентиляцию легких (моторно-пульмональные рефлексы); специальные упражнения положительно влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы (моторно-кардиальные, моторно-сосудистые рефлексы) и др.

Механизм трофического действия реализуется через:

– усиление ресинтеза и синтеза аденозинтрифосфата (АТФ) (фаза сверхвосстановления), которое обеспечивает обновление клеток и тканей и их регенерацию;

– активизацию всех видов обмена: углеводного (например, при сахарном диабете физические упражнения повышают тканевый обмен, расход сахара и отложение его в мышцах, а также усиливают действие инсулина, что в ряде случаев позволяет уменьшать его дозу), белкового, жирового, минерального, водного;

– активизацию окислительно-восстановительных процессов в организме за счет нормализации сосудистого тонуса и улучшения кровотока травмированных тканей.

Механизм формирования компенсаций реализуется через:

– повышение возбудимости двигательных центров в ЦНС и подавление других зон, которые были возбуждены потоком патологических импульсов от больных органов;

– активизацию и восстановление функции эндокринной системы (надпочечников, почек, гипофиза, щитовидной железы), гормоны которой участвуют в адаптации больного организма;

– восстановление утраченных во время болезни рефлексов, присущих здоровому организму;

– нормализацию вегетативных функций организма.

Таким образом, лечебное действие физических упражнений многообразно. В зависимости от диагноза и стадии заболевания можно подобрать специальные физические упражнения и дозировку нагрузки, которые обеспечат преимущественное действие одного механизма, необходимого для повышения эффективности лечения в данный период болезни.

Библиографический список

1. Лечебная физическая культура. – URL: https://yandex.ru (дата обращения: 13.10.2019)

2. Еремушкин, М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. А. Еремушкин. – Москва : Спорт, 2016. – 184 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О. Б. Трофимов, Р. И. Ляпин, А. Н. Хмельков

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Нарушения осанки у детей – распространенное отклонение, вызванное искривлениями позвоночника во фронтальной или сагиттальной плоскостях. По статистике деформации проявляются у 2 % детей в раннем возрасте (до 3-х лет), а среди старших школьников им уже страдают более 60 % учащихся. Причинами становятся как врожденные отклонения, так и родовые травмы, но чаще всего – неправильный подход к воспитанию ребенка, отсутствие физической нагрузки, плохие социально-гигиенические условия. Именно на приобретенное нарушение осанки приходится более 90 % всех случаев.

Опасность при нарушенной осанки состоит в том, что нагрузка на организм распределяется неравномерно, это влечет за собой повышенный износ суставов, смещение костей, отклонения в развитии внутренних органов. Такие заболевания как сколиоз, остеохондроз, межпозвонковая грыжа – это последствия не выявленных и не устраненных вовремя деформаций позвоночника.

Коррекция различных нарушений осанки – процесс длительный. Формирование нового, правильного стереотипа осанки и ликвидация порочных условных рефлексов требует особенно строго подхода к организации занятий по физическому воспитанию. Эти занятия должны проводиться систематически, не реже трех раз в неделю, и обязательно подкрепляться выполнением корригирующего комплекса упражнений в домашних условиях. В детских учреждениях, школах и кабинетах лечебной физкультуры поликлиник и диспансеров занятия корригирующей гимнастикой проводятся группами по 10–15 человек.

В подготовительном периоде таких занятий у детей вырабатывается представление о правильной осанке и путем подбора специальных и общеразвивающих упражнений создаются физиологические предпосылки для ее формирования. В основном периоде последовательно решаются все лечебные и воспитательные задачи. Общие задачи решаются путем широкого использования общераз-

вивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности занимающихся.

Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений. Их применение дает возможность изменить и нормализовать угол наклона таза, нормализовать нарушенные физиологические изгибы позвоночника, исправить положение и форму грудной клетки, а так же положение головы, добиться симметричного стояния плечевого пояса, укрепить мышцы брюшного пресса. Правильное положение частей тела во время движений, работы и при важнейших позах закрепляется путем создания естественного мышечного корсета.

Эффективность применения специальных упражнений во многом зависит от исходных положений. Наиболее оптимальным является такое, при котором возможна максимальная нагрузка позвоночника по оси и исключается влияние на тонус мышц угла наклона таза. К таковым относятся положение лежа на спине, животе, стоя в упоре на коленях и четвереньках.

При ассиметричной осанке основную роль играют симметричные упражнения. Они дают выраженный положительный эффект, обеспечивая выравнивание силы мышц спины и ликвидацию асимметрии мышечного тонуса. Такое действие симметричных упражнений связано с физиологическим перераспределением нагрузки. Для сохранения срединного положения тела более ослабленные мышцы на стороне отклонения позвоночника работают с большей нагрузкой, чем более сильные мышцы на противоположной стороне (так называемая физиологическая асимметрия).

При дефектах осанки в сагиттальной плоскости используются следующие специальные упражнения: при увеличении угла наклона таза упражнение, способствующие укреплению мышц задней поверхности бедер, поперечных мышц поясницы, а так же брюшного пресса; при уменьшении угла наклона таза упражнение для укрепления мышц поясничного отдела спины и передней поверхности бедер. Нормализация физиологических изгибов позвоночника достигается в ряде случаев уменьшением подвижности позвоночника, улучшением подвижности позвоночника в месте наиболее выраженного дефекта (например, в грудном отделе при сутуловатой спине). Крыловидные лопатки и приведенные вперед плечи могут быть исправлены при помощи упражнения с динамической и

статической нагрузкой на трапециевидные и ромбовидные мышцы, а также на растягивание.

Торчащий вперед живот устраняется упражнениями для мышц брюшного пресса, осуществляемыми преимущественно из исходного положения лежа на спине. Наиболее эффективные из них такие, когда одновременно вызывается максимальное для данного человека напряжение прямых и косых мышц живота.

Одновременно с упражнениями для мышц формируется навык правильной осанки. Он вырабатывается на базе мышечно-суставного чувства, позволяющего создать нужное положение определенных частей тела. После объяснений, необходимых для предоставления правильной осанки, и показе ее приступают к выработке соответствующих такой осанке мышечно-суставных ощущений. Для этого используют тренировки перед зеркалом (зрительный самоконтроль); взаимоконтроль, осуществляемый занимающимися друг за другом; принятие правильной осанки с исправлением ее дефектов у стены, мышечно-суставным ощущениям прибавляются тактильные (во время прижатия спины, ягодиц и пяток к стене); исправление дефектов осанки по указанию инструктора или методиста лечебной физкультуры.

Выработка и закрепление навыков правильной осанки происходят так же во время исполнения различных общеразвивающих упражнений, при которых обязательно сохраняется правильное положение таза, а также упражнения в равновесии и на координацию. Широко используют игры с правилами, предусматривающими соблюдение хорошей осанки.

Грамотное использование средств физической культуры, рациональный подбор упражнений являются основным фактором в формировании правильной осанки у детей и подростков.

Библиографический список

1. Нарушения осанки у детей. – URL: https://ortocure.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВКЕ КАРАТИСТОВ

Р. А. Шабаева, М. В. Крапчина

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Данные науки и практики показывают, что высокий уровень физической подготовки является базовым фундаментом, на котором строится мастерство спортсменов-каратистов.

Прежде чем начинать изучение основ каратэ, необходимо уяснить, что без специальной физической подготовки выполнить тот или иной прием трудно, а порой и невозможно.

Физическая подготовка каратистов – это процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения двигательными навыками и техникой выполнения приемов.

Уровень физической подготовки определяет способность каратиста адаптироваться к высоким нагрузкам, способствует восстановлению в наиболее короткий срок спортивной формы, стабильному сохранению тренированности, сокращению восстановительного периода при выполнении отдельных упражнений во время тренировок.

Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена. Она способствует повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационной способности и др.

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), и специальные упражнения с партнером.

На всем протяжении многолетней подготовки каратистов физической подготовке должно уделяться много времени. Средства для физической подготовки выбираются на основе задач этапа обучения, поставленной цели и не имеют принципиальных ограничений.

Согласно опросу ведущих тренеров г. Пензы и Пензенской области физическая подготовка должна проходить в единстве с психологической подготовкой, которая играет большую роль в становлении каратиста.

Во время тренировки спортсменам приходится преодолевать всевозможные трудности, физические напряжения, бороться с болью. Преодоление этих отрицательных моментов способствует укреплению волевых качеств спортсменов.

Волевую и психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий каратэ.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у учеников свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическое напряжение проявляется на тренировке и соревнованиях. Напряжение в тренировочном процессе связано, главным образом, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к нему добавляется психическое напряжение, диктуемое целью достижения определенного результата, чувством страха.

Правильный настрой своей психики, спокойствие – очень важные составляющие каждой тренировки каратистов. Для внутренней подготовки и психологического настроя, специалисты рекомендуют сделать следующие действия: сесть на колени, поджав под себя ноги так, чтобы колени были сведены вместе и направлены вперед, а пальцы одной ноги лежали на пальцах другой. Корпус должен быть прямой, плечи расправлены и параллельны полу, руки на бедрах, подбородок слегка приподнят и смотрит вперед, челюсти плотно сжаты, глаза закрыты. При этом тело полностью расслабленно, разум освобожден от посторонних мыслей и всякого

рода переживаний. Необходимость в подготовке базы для занятий каратэ, направлена на полную погруженность в этот процесс без внешних воздействий.

Цель каждой тренировки не только улучшить физическую подготовленность и научиться техники движений, но и сбалансировать свое внутренне состояния и спокойствие. Если ум бойца будет занят посторонними отвлекающими мыслями, тренировка пройдет впустую.

В каратэ важно побороть свой страх перед соперником, быть уверенным и стойким. Не нужно недооценивать или переоценивать соперника. Необходимо четко определить свои цели и действовать согласно им. В каратэ ценен постоянный рост своих навыков и умений. Нельзя расхолаживаться и останавливаться на достигнутом, утешаться временным успехом. Необходимо помнить, что возможности человека неограниченны, и поэтому постоянно нужно совершенствовать свои способности.

Библиографический список

1. Каштанов, Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ-до / Н. Каштанов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 240 с.

2. Технология управления тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов в каратэ. – URL: https://cyberleninka.ru

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ

И. В. Шиндина, А. Ю. Потекаев

Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

Первые годы – от рождения до поступления ребенка в школу – имеет непреходящее значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинает развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того, как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности [3].

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям. Суточная потребность у детей трех лет составляет – 6,5 тыс. локомоций, а у семилетних – 16–18 тыс.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма [2].

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Накопление двигательного опыта, развитие силы, координации, выносливости и других способностей помогают ему овладеть трудовыми действиями, приучают к точному выполнению различных заданий, способствуют воспитанию эстетических чувств.

Особое значение имеют движения кистей рук, которые активизируют кору больших полушарий, стимулируют развитие речедвигательного центра. При этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов мозга, играющих ведущую роль в осуществлении умственной деятельности. Поэтому, чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Социальное развитие личности ребенка в дошкольном онтогенезе представляет собой сложный процесс, который осуществляется в деятельности ребенка. Раскрытие закономерностей и механизмов этой деятельности с учетом каждого возрастного периода дошкольного онтогенеза, выявление характера процесса развертывания социализации личности, позволяют более углубленно рассматривать процессы личностного совершенствования и самосовершенствования на этапе роста ребенка – от рождения и до вступления его в школьный период социального развития.

Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников.

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Начиная с трехлетнего возраста, ребенок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер.

Следовательно, комплексный анализ психического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания. Известно, что в дошкольных образовательных учреждениях подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности.

Современные исследования по формированию знаний дошкольников в области физической культуры связаны с рассмотрением вопроса обучения детей основным навыкам здорового образа жизни (ЗОЖ) в процессе физического воспитания. Актуальность проблемы формирования физической культуры личности ребенка старшего дошкольного возраста очевидна. Исходя из культурологического подхода личная физическая культура является универсальной характеристикой деятельности старшего дошкольника, определяя его социально-гуманистическое содержание. Поэтому главной целью физического воспитания дошкольников является формирование физической культуры личности, под которой понимается активное воздействие не только на физические способности человека, но и, прежде всего, на чувства и сознание, психику и интеллект. Все это обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической активности и ЗОЖ [1].

Анализ литературы по проблеме физического воспитания детей дошкольного возраста позволил нам сделать следующие выводы.

В условиях социальных перемен современного общества физическое воспитание подрастающего поколения – одна из актуальных задач деятельности дошкольного образовательного учреждения.

Современная теория и практика физического воспитания дошкольников развивается на основе научных исследований отечественной и зарубежной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и спорта. На сегодняшний день особое место занимают вопросы совершенствования форм, методов и средств физического воспитания дошкольников.

Проведенное нами экспериментальное исследование показало, что у детей подготовительной группы занимающихся по экспериментальной методике с применением в основной части занятия подвижных игр и эстафет к концу года было явно выражено улучшение результатов в беге на 30 м, метании мяча, в беге на 150 м без учета времени.

Во время исследования экспериментальной программы были отобраны подвижные игры и эстафеты, которые включались в разные части занятия в течение 10 мин.

По полученным данным строились пульсограммы, анализ которых позволял в определенной степени контролировать нагрузку, отбор игр и эстафет с большим и высоким уровнем интенсивности.

Увеличение количества подвижных игр и эстафет, применение их в занятиях по физической культуре, физкультурных досугах, эффективно влияет на развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста.

В конце эксперимента в экспериментальной группе значительно улучшились скоростно-силовые возможности детей, общая выносливость, ловкость.

Повышение уровня развития физических способностей эффективно сказывается на состоянии здоровья дошкольников. В конце эксперимента выявлено, что в экспериментальной группе значительно увеличилась устойчивость организма к заболеваниям.

Библиографический список

1. Аромштам, М. С. Детский сад – открытое развивающее пространство : учеб. пособие / М. С. Аромштам. – Москва : Эврика, 2013. – 190 с.

2. Аксенова, Н. А. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях / Н. А. Аксенова // Дошкольное воспитание. – 2011. – № 6. – С. 37–39.

3. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого : учеб. пособие / В. К. Бальсевич. – Москва : Педагогика, 1989. – С. 38–41.

4. Безносиков, И. Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста : учеб. пособие / И. Я. Безносиков. – Москва : Владос, 2012. – 66 с.

5. Бочарова, Н. А. Физкультурные праздники в детском саду : учеб. пособие / Н. А. Бочарова // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 1. – С. 46–47.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И. В. Шиндина, М. В. Феоктистова

Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

Сегодня вопросы методики развития силовых способностей как направленного педагогического процесса не имеют необходимого научного обоснования в системе общей физической подготовки старшеклассников [2].

Как показывает практика, включение отдельных элементов развития силовых способностей в структуру комплексных уроков физической культуры является недостаточно эффективным [3].

Теоретический анализ специальной научно-методической литературы показал, что накоплен большой экспериментальный материал по методике, средствам и методам развития силовых способностей в разных видах спортивной деятельности. Однако сведений о целенаправленной силовой тренировке и развитии силовых качеств в старшем школьном возрасте недостаточно [1].

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств. Правильно организованная силовая тренировка способствует всестороннему и гармоничному развитию человека, что особенно актуально для формирующегося организма.

Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме позволил сделать выводы.

Силовая подготовленность юношей общеобразовательных школ является важной составной частью всесторонней физической подготовленности подрастающего поколения. В рамках общей физической подготовленности развитие силы осуществляется в двух взаимосвязанных направлениях. Первое из них сопряжено с положением о том, что любое движение основывается на мышечной силе, а значит, в любом движении могут проявляться силовые способности. Следовательно, в целостном учебно-воспитательном процессе физического воспитания, где ведущими средствами для решения педагогических задач выступают физические упражнения, происходит регулярное воздействие на различные мышечные группы, а значит, мышцы находятся в состоянии постоянной тренировки. Второе направление – это собственно силовая подготовка, осуществляемая как направленный педагогический процесс развития силовых способностей. Именно в этом процессе с помощью специально подбираемых педагогических воздействий решаются задачи расширения границ силовых возможностей юношей, направленно совершенствуются морфологические и функциональные свойства мышц, повышается эффективность их взаимодействия при выполнении механической работы.

В старшем школьном возрасте сохраняется направленность учебного процесса на реализацию требований всестороннего физического развития учащихся. При этом достижение тренировочного эффекта, в частности в развитии силовых способностей, обеспечивается посредством акцентированных педагогических воздействий с выделением для этой цели значительного объема учебного времени в уроке. В зависимости от направленности педагогических задач и характера педагогических воздействий эти уроки физической культуры объединяются в соответствующие циклы или системы тренировочных занятии. Эффективность данного подхода, который хотя и не носит четко очерченного процесса направленной силовой подготовки, как это имеет место в практике спортивной тренировки, весьма высока, что подтверждается рядом экспериментальных работ.

В последнее время в старших классах учителя физической культуры в большей мере отдают предпочтение проведению преимущественно одноцелевых и одновидовых уроков, суть которых заключается в выделении в подготовительной и основной частях относительно самостоятельных, но взаимосвязанных микрострук-

турных элементов. В подготовительной части урока такими элементами являются общеподготовительная микрочасть с выделением для ее проявления от 14,3 % до 17,2 % времени общего бюджета и специально-подготовительная микрочасть с выделением соответственно от 10,3 % до 19,2 % времени урока. В основной части урока выделяются соответственно развивающая микрочасть (от 41,1 % до 48,2 % времени урока) и восстановительная микрочасть (от 11,3 % до 16,8 % времени урока). На проведение заключительной части отводится от 10,2 % до 12,7 % времени урока. Каждая часть одноцелевого урока имеет свое конкретное содержание и решает свои определенные задачи.

При построении системы одноцелевых (однонаправленный) уроков осуществляется рациональное сопряжение содержания тренировочного процесса по развитию силовых способностей непосредственно с содержанием разделов учебной программы по физическому воспитанию. В соответствии с учебными разделами школьной программы система одноцелевых уроков в процессе силовой подготовленности представлена циклом гимнастических, игровых и легкоатлетических уроков. Специфической видовой особенностью легкоатлетических, игровых и гимнастических уроков явилось внесение в их содержание упражнений на развитие: собственно-силовых способностей, скоростно-силовых способностей на силовой выносливости. Суммарный бюджет времени, затраченный на развитие силовых способностей юношей, составляет 545,7 мин или 37,9 % от общего бюджетного времени всех 32 одноцелевых уроков процесса силовой подготовленности. Из этого времени 242,8 мин (44,5 %) приходятся на упражнения, связанные с развитием скоростно-силовых упражнений; 97,2 мин (17,8 %) на выполнение упражнений собственно-силового характера и 205,7 мин (37,7 %) – на упражнения, направленно воздействующие на силовую выносливость. В системе гимнастических уроков на развитие каждого вида силовых способностей отводилось в среднем от 50,4 % до 51 % от общего времени, в системе игровых уроков – в среднем от 18,1 % до 19,1 % от общего времени, в системе легкоатлетических уроков – от 30,4 % до 31,5 % от общего времени.

Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность программы по развитию силовых способностей юношей старшего школьного возраста. Выявлены положительные изменения в результатах основных тестовых упражнений, характеризующие силовую подготовленность во всех группах. Приросты

показателей у юношей экспериментальной группы по силовой выносливости и собственно-силовых способностей, по развитию скоростно-силовых способностей статистически достоверны ($p < 0,01$), а у юношей контрольной группы просты этих показателей составили лишь по развитию силовой выносливости и собственно-силовых способностей ($p < 0,05$), по развитию скоростно-силовых способностей статистически не достоверны ($p > 0,05$)

Программа по развитию силовых способностей юношей, базируется на существующих научно-методических подходах и обеспечивает значительный рост не только силовой, но и в целом физической подготовленности юношей старшего школьного возраста.

Библиографический список

1. Григорьева, Е. Л. Методика воспитания силовых способностей у юношей старших классов различных соматических типов / Е. Л. Григорьева, Ю. С. Красильникова // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 1. – № 12. – С. 7–9.

2. Гусев, А. А. Методика развития силовых способностей юношей на уроках физической культуры в условиях общеобразовательной школы / А. А. Гусев // Вестник Томского государственного университета. – 2008. – № 31. – С. 165–167.

3. Дворкин, Л. С. Силовая подготовка школьников : учеб. пособие / Л. С. Дворкин, А. А. Хабаров. – Краснодар : КГАФК, 2007. – 236 с.

ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЮНЫМИ ПЛОВЦАМИ-ПОДВОДНИКАМИ НА ЭТАПЕ ОБЩЕЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

И. В. Шиндина, Э. С. Гончарова

Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

Быстрый рост результатов в современном спорте в последнее время выдвигает проблему, связанную с выявлением оптимальных путей развития функциональных и двигательных способностей у юных спортсменов [1, 3].

При этом подготовка полноценного спортивного резерва предполагает приведение системы спортивной тренировки в соответствие с естественным ритмом развития организма юных

спортсменов. К настоящему времени накапливается все больше данных о том, что физические качества юных спортсменов следует как можно полнее развивать уже на первых этапах многолетней тренировки, иначе можно упустить самые продуктивные возрастные периоды их формирования. Вместе с тем совершенствование тренировочного процесса не должно порождать форсированную подготовку и приводить к преждевременному исчерпанию функциональных и психологических резервов юных спортсменов. Поэтому поиск наиболее эффективных средств и методов совершенствования различных сторон физической подготовленности детей и подростков имеет большое значение для подготовки спортсменов высокого класса, входящих в мировую элиту подводного спорта [2].

В научно-методической литературе имеется ряд исследований, посвященных совершенствованию методики занятий в скоростных видах подводного спорта, однако разработанные рекомендации предназначены преимущественно для взрослых, квалифицированных спортсменов. Вопрос же, касающийся построения учебно-тренировочного процесса на этапе общей базовой подготовки в подводном плавании, освещено недостаточно. Учитывая это, проблема разработки научно-обоснованных рекомендаций по дозированию нагрузок на занятиях с юными пловцами-подводниками 10–11 лет, совершенствование их содержания и организации имеет практический интерес.

Совершенствуя технику плавания с моноластом, рекомендуется выполнять упражнения в воде.

1. Плавание основным способом. Следует стремиться к увеличению силы гребковых движений и, соответственно, длины «шага», добиваться увеличения частоты движений, совершенствовать способность к рациональному распределению усилий при выполнении гребковых движений, улучшать способность сохранять во всех фазах движения обтекаемое положение тела.

2. Плавание кролем в полной координации в раздельных ластах. Выполняется с дыхательной трубкой и без нее. Часто используется для обучения дыханию в трубку, для освоения координации движений и равновесия тела в воде. При плавании движения рук подчинены движениям ног.

3. Плавание кролем в основном положении. Выполняется в раздельных ластах и с дыхательной трубкой. Используется для формирования правильного положения рук, головы и корпуса. Постараться вытянуться как можно дальше вперед, ладони лежат на

воде, голова несколько наклонена вперед таким образом, что руки полностью закрывают ее, плечи и верхняя часть спины находятся над водой. Дыхательная трубка возвышается над руками не более, чем на 5–6 см.

4. Плавание ноги – кролем, руки – дельфином. Выполняется в раздельных ластах, как с трубкой, так и без нее. Применяется дня совершенствования координации движений. Движения ног являются ведущими – на 3–4 гребка ногами осуществляется один гребок руками. В момент гребка руками не прекращать работу ног.

5. Плавание «солдатиком» (руки прижаты к туловищу внизу), «дельфином». Выполняется в раздельных ластах и в моноласте. Направлено на постановку мощного гребка с участием мышц ног, спины, брюшного пресса. Гребки осуществляются прямыми ногами за счет большой амплитуды движений таза; плечевой пояс и голова закреплены – «не раскачиваются».

6. Плавание на боку, ноги – кролем, одна рука вытянута вдоль туловища, вторая – вперед. Осуществляется в раздельных ластах. Способствует освоению координации движений в воде, формированию правильного ритма дыхания (быстрый вдох, продолжительный выдох с сильным акцентом в конце).

7. Плавание с доской кролем. Выполняется в раздельных ластах с дыхательной трубкой. Используется для освоения высокого обтекаемого положения тела в облегченных условиях.

8. Плавание с доской «дельфином». Выполняется в раздельных ластах и моноласте, с дыхательной трубкой и без нее. Используется для развития силы мышц брюшного пресса, для согласования статичного положения плечевого пояса и спины и ритмичных движений таза и ног.

9. Плавание «накатом». Применяется плавание в моноласте основным способом. При этом спортсмен, набрав скорость, должен удерживать ее минимальными усилиями. Используется для совершенствования способности рационально распределять усилия при выполнении гребковых движений.

10. Упражнение у бортика. Выполняется в раздельных ластах. Тело находится в вертикальном положении в воде у бортика бассейна, руки – на бортике. Осуществляются движения прямыми ногами дельфином, носки – оттянуты. Делать акцент на движении ног назад. Содействует постановке «обратного» гребка, развитию силы мышц брюшного пресса, спины.

При проведении занятий на суше целесообразно уделять внимание развитию таких качеств, как гибкость, скоростно-силовые качества, силовая выносливость.

Библиографический список

1. Абсалямов, Т. М. Научные основы планирования и управления подготовкой пловцов / Т. М. Абсалямов // Научное обеспечение подготовки пловцов. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – С. 7–21.

2. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 191 с.

3. Бурханов, А. И. Физическое развитие школьников в процессе занятий плаванием / А. И. Бурханов // Теория и практика физической культуры. – 2015.– № 9. – С. 24–27.

ФОРМИРОВАНИЕ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ ХОККЕИСТА

А. Н. Хмельков, О. Б. Трофимов, Р. И. Ляпин

Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

По мнению В. Н. Огулова, тактическое мастерство игроков складывается из зрительного контроля; расширенного поля зрения, позволяющего видеть всю площадку; игрового мышления; интуиции. На сегодняшний день встречаются разные трактовки игрового мышления – это и как способность хоккеиста, оказавшись в нужном месте в нужное время, сделать нужные, максимально эффективные движения, способствующие достижению результата команды. Или это процесс анализа игровых ситуаций и принятия упреждающих решений в противоборстве с соперником, или набор инстинктов, отработанных на тренировке, или это способность на подсознательном уровне принимать не явным образом следующие из игровой ситуации решения.

Так что же такое игровое мышление? Последовательный алгоритмический механизм принятия решения на основе собственного мышления, т.е. выработка новых ранее не известных и не применяемых игровых решений, или упреждающее, своевременное применение одного из вариантов хорошо усвоенных тактических знаний и умений. Многие тренеры считают, что игровое мышление дается от рождения или от Бога, оно или есть, или нет. На наш взгляд, это утверждение слишком категорично, так как

тренеры допускают ошибки при отборе детей в хоккей заведомо не обращая внимание на ребят, которые неправильно тактически играют. Отмети, мышление есть у всех, способность к игре дана каждому человеку от природы, но уровень развития мышления может быть разным, у каждого оно развивается в разный промежуток времени.

Многие тренеры сопоставляют игровое мышление с интуицией. Считая интуицию высшей степенью развития разума человека в хоккее, которая проявляется в принятии нестандартных решений и опережающем игровом мышлении.

Если игровое мышление – это скорость принятия решений, то получается, что все примерно в равной степени им обладают, органы зрения у всех одинаковые, следовательно, увидеть свободного партнера может любой игрок, а дальше следует быстрота реакции и быстрота прохождения нервного импульса. Реакция тренируется, а быстрота прохождения импульса отличается у разных людей в десятые, а то и в сотые доли секунды, вряд ли это может как-то повлиять на скорость игры в целом, получается, что по крайней мере с точки зрения физиологических процессов игровое мышление должно быть у всех, а на практике получается, что нет.

Проблемы в понимании игрового мышления, выбор методики его формирования заключается в выборе методологии для спортивной деятельности. С позиции абстрактно-логического мышления принятие решения протекает в едином психомоторном акте, который может быть описан следующей логической последовательностью – восприятие информации, ее обработка, формирования представления, мысленное принятие решения, двигательное исполнение. Но в условиях лимита времени данное логическое мышление не отвечает требованиям игры. Процесс принятия решения в игре – это не только воспроизведение хорошо усвоенных тактических знаний и умений, но и творчество, то есть выработка новых, ранее не применяемых игровых решений, а это уже концепция проблемного обучения, которое развивает творчество у игрока.

Если рассматривать игровое мышление с позиции гештальтпсихологии – целостное восприятие, когда сознание стремиться к завершенности структуры и образованию четких контуров, которые выделяют наблюдаемый образ из общей реальности.

Применительно к игре можно выделить такие целостные структуры или гештальты, которые возникают в результате взаи-

модействия игроков, а именно пространственно-временные формы или фигуры (треугольники, квадраты, линии, коридоры, блоки), а также умение воспринимать себя частью целого и способствовать формированию целостности – это и есть чувство игры, чувство партнера, чувство шайбы, чувство площадки. Именно телесно-чувственное переживание, в отличие от мыслительного, придает объемность игровой ситуации с помощью них появляется «здесь и сейчас», где необходимо действовать исходя из конкретики реальности, а не из абстрактных представлений. Так индивидуальное целостное переживание игры сплетается с командным и актуализируется в чувстве игры [2].

С позиции деятельностного подхода – специфика хоккея состоит в том, что она протекает в условиях лимита времени, с преодолением активного сопротивления противника, с помощью автоматизированных и в то же время вариативных технико-тактических игровых приемов. В таких условиях спортсмен должен уметь быстро оценивать складывающиеся ситуации и реагировать на них точными и эффективными действиями. Это вынуждает игрока в любой игровой ситуации прогнозировать возможное или наиболее вероятное ее развитие [1]. Разнообразие технических способов позволяет спортсмену управлять временными характеристиками игровых действий, что в период подготовительных действий (сбор информации о шайбе, расположению игроков и включению механизма сличения очередных изменений ситуаций с ранее сформированным спортсменом предположением об этом изменении) позволяет создавать предпосылки к выполнению решающих операций, т.е. двигательных задач (пас, обводка, бросок) в самый неожиданный момент для соперника.

Мы считаем, что игровое мышление существует, зависит от нейродинамических свойств человека (сила, лабильность, динамичность, подвижность и уравновешенность нервных процессов); от познавательных процессов: восприятия, памяти, мышления; от эмоциональной сферы игрока необходимой для объемного дополнения игры и конечно же от качества развития технико-тактических знаний и умений. На каждом этапе становления игрока происходит развитие вышеуказанных компонентов игрового мышления хоккеиста. На начальном этапе мы закладываем логическое понимание технико-тактических умений, т.е. шаблон действий в той или иной игровой ситуации, развиваем эмоциональную сферу,

давая свободно играть хоккеисту, выполняя разные функции, проявляя себя в игре. Затем создаем игровые условия в которых изученный алгоритм принятия решений и действий не работает, тем самым развиваем творчество ребенка, воспитываем способность принимать собственные решения для выполнения поставленной задачи, после чего создаем экстремальные условия, которые влияли бы на интеллектуальную, эмоциональную, волевую сферы личности, на тактику, поведение на всю игровую деятельность в целом. При этом не следует забывать, что игровое мышление развивается у всех по-разному и в разное время, зависящее от индивидуального развития ребенка, т.е. от познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, физического, технико-тактического уровня хоккеиста.

Библиографический список

1. Козин, В. В. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах спорта / В. В. Козин, А. А. Гераськин, А. В. Родионов // Омский научный вестник. – 2014. – № 1. – С. 167–171.

2. Огулов, В. Н. Основы тактико-технической подготовки хоккейных команд / В. Н. Огулов. – Санкт-Петербург : ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008. – 46 с.

3. Чернецов, М. М. Формирование игрового мышления в аспекте целостности человеческого существа / М. М. Чернецов, В. А. Пегов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11. – С. 250–254.

СОДЕРЖАНИЕ

Батяйкин А. М., Заборская С. О., Луткова И. Н. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ 3

Беляев А. М., Лутков А. Н., Червоткин А. А. АСПЕКТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ 5

Вершкова О. И., Чернецов Г. А., Крупнов В. А., Скоросов К. К. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА В РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ 8

Вершкова О. И., Спивак Е. В., Белова О. А., Шерыхалина Ю. Б. ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ПРИ ДОСТИЖЕНИИ ЛИЧНЫХ И КОМАНДНЫХ ЦЕЛЕЙ 11

Волков В. Г., Джаббаров И. Р., Алексеев С. В., Анисимов А. В. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ 16

Волков В. Г., Джаббаров И. Р., Алексеев С. В., Анисимов А. В. СИСТЕМА БРОСКОВЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩАЯ ВОСПИТАНИЯ ЭЛИТЫ НАЦИИ 20

Вяльбэ У. У., Фролов В. А., Лутков М. А. ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ 24

Дашкевич Е. В., Болохова К. В., Дашкевич С. В. СОЦИАЛИЗАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ 27

Елькин И. С. СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ 30

Ильин В. А., Ильин А. В. РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ВСЕМИРНЫХ ЛЕТНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2019 ГОДА 34

Ильин В. А., Ильин А. В. СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ В ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ: ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ 38

Кирюхина И. А., Петрунина С. В., Хабарова С. М. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА В ПЛАВАНИИ 41

Кочеткова Е. Ф., Макаренко О. А., Андреев А. А. ИНКЛЮЗИВНАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 50

Крапчина М. В., Симаков А. В., Тихонова Ю. И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДАЧИ В ТРЕНИРОВКЕ СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК 53

Лопухин С. В., Смирнова Е. А., Лутков М. А. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТИПОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 57

Мельников Г. А., Беляева В. В., Беляев С. Н. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ 60

Можаров А. И., Луткова И. Н., Мастерова Е. В., Советов М. Г. КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ПОСТРОЕНИЯ ВНЕКЛАССНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА УСВОЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО МАТЕМАТИКЕ В МЛАДШИХ КЛАССАХ 63

Можаров А. И., Луткова И. Н., Боков Г. В. НЕКОТОРЫЕ ОТЛИЧИЯ В ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СОЧЕТАНИИ С МЕЖПРЕДМЕТНЫМИ СВЯЗЯМИ 67

Нестеровский Д. И., Пашкова Т. А. СТРУКТУРА АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ИГРЫ 70

Нестеровский Д. И. СПЕЦИФИКА ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ НА «ЛЕСТНИЦЕ СКОРОСТИ» В ТРЕНИРОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 75

Окунев Д. В., Кочеткова Е. Ф., Терехина О. В. ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ СПОРТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ 79

Парамошкин А. Р., Тренгулов К. Р., Шагалин А. К., Хлудов Г. А. ВАРИАТИВНОСТЬ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО МИКРОЦИКЛА В ФУТБОЛЕ 85

Потапов Ю. Н., Лызлов А. А. К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ РАЗЛИЧНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ СТОЙКИ СТРЕЛКА НА РЕЗУЛЬТАТЫ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА МАКАРОВА (ПМ).....89

Пуллес М. Ю., Северина И. А., Лутков А. Н. МЕТОДИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-СПРИНТЕРОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК.....94

Роговская С. А. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ 98

Самойлин О. В. ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА СПЛОЧЕНИЕ ВОИНСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ.....100

Снаткина О. А., Нестеровский Д. И. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ 108

Съедугин А. П., Евстратов А. А., Торгашин М. Н., Шерыхалин С. А. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И СЕНСОМОТОРИКА В ВОЛЕЙБОЛЕ.....113

Тома Ж. В., Назирова А. Ю., Опарина О. Н. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА 116

Тома Ж. В., Пашин А. А. ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ.....122

Тома Ж. В., Герасимов Д. С., Опарина О. Н. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ К ПРОХОЖДЕНИЮ ВОИНСКОЙ СЛУЖБЫ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ...127

Трофимов О. Б. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ.....130

Трофимов О. Б. МЕХАНИЗМ ЛЕЧЕБНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 133

Трофимов О. Б., Ляпин Р. И., Хмельков А. Н. ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ...137

Шабаева Р. А., Крапчина М. В. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВКЕ КАРАТИСТОВ 140

Шиндина И. В., Потекаев А. Ю. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ 142

Шиндина И. В., Феоктистова М. В.
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 146

Шиндина И. В., Гончарова Э. С. ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
НАГРУЗОК НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ЮНЫМИ
ПЛОВЦАМИ-ПОДВОДНИКАМИ НА ЭТАПЕ ОБЩЕЙ БАЗОВОЙ
ПОДГОТОВКИ 149

Хмельков А. Н., Трофимов О. Б., Ляпин Р. И. ФОРМИРОВАНИЕ
ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ ХОККЕИСТА 152

Научное издание

Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью

Материалы Международной
научно-практической конференции

г. Пенза, 18–19 октября 2019 г.

Под редакцией:
Пашина Александра Алексеевича,
Рогова Андрея Алексеевича,
Петруниной Светланы Валентиновны,
Луткова Александра Николаевича

Материалы представлены в авторской редакции

Технический редактор *С. В. Денисова*
Компьютерная верстка *С. В. Денисовой*
Дизайн обложки *А. А. Стаценко*

Подписано в печать 23.12.2019.
Формат 60×84 1/16. Усл. печ. л. 9,3.
Тираж100. Заказ № 009436.

Издательство ПГУ
440026, Пенза, Красная, 40
Тел./факс: (8412) 56-47-33; e-mail: iic@pnzgu.ru