

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 6»

**Интеграция детей с ограниченными возможностями
здоровья в современное общество через психолого-
педагогическую адаптацию и физическую реабилитацию на
занятиях плаванием**

Автор работы:
Безрукова О.П.

ТАМБОВ, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	8
1.1 ПОНЯТИЕ, СОДЕРЖАНИЕ И ФУНКЦИИ СИСТЕМЫ ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	8
1.2 МОДЕЛИ ВКЛЮЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС	14
1.2.1 МОДЕЛЬ ИНТЕГРАЦИИ НА ОСНОВЕ КОНЦЕПЦИИ НОРМАЛИЗАЦИИ.....	15
1.2.2 СОЦИАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ИНКЛЮЗИИ.....	19
1.2.3 КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ИНТЕГРАЦИИ.....	22
1.3 ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	25
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО ЧЕРЕЗ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ АДАПТАЦИЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ РЕАБИЛИТАЦИЮ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ.....	38
2.1 ХАРАКТЕРИСТИКА ЭКСПЕРИМЕНТА.....	38
2.2 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	51
2.3 РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	61

ВВЕДЕНИЕ

В ситуации серьезных социально-экономических перемен, происходящих в российском обществе и государстве, проблема интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в социум становится особенно актуальной. Исследователи отмечают, что эта социальная категория маленьких граждан оказывается наиболее уязвимой в процессе реализации экономических, социальных, культурных, личных и политических прав, предусмотренных Конституцией Российской Федерации.

В настоящее время в России насчитывается более 2 млн. детей с ограниченными возможностями (8% всей детской популяции), из них около 700 тыс. составляют дети-инвалиды. Наблюдается ежегодное увеличение численности данной категории граждан. В частности, если в 2009 г. в России насчитывалось 453,6 тыс. детей-инвалидов, то в 2013 г. их число приблизилось к 700 тыс. человек.

Российская система образования сегодня претерпевает существенные изменения. Они направлены на модернизацию административно-финансовых механизмов, реализацию различных национальных проектов, связанных с повышением качества жизни россиян, профессиональной подготовкой будущих выпускников образовательных учреждений, с переходом на личностно ориентированный подход к обучению и воспитанию во всех образовательных учреждениях – от детского сада до вуза. Это побуждает педагогов к разработке новых моделей, форм, содержания и организации образовательного процесса, к поиску новых эффективных технологий в оказании индивидуальной помощи каждому ребенку во время получения им образования и в процессе подготовки к дальнейшей самостоятельной жизни в обществе.

Актуальность внедрения интегрированного обучения в педагогическую практику в настоящее время не вызывает сомнения. Это обусловлено в первую очередь усилением в обществе гуманистических тенденций, признанием прав лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на

совместное существование с остальными членами социума; пониманием эффективности индивидуального подхода в обучении не только к детям с ОВЗ, но и к их нормально развивающимся сверстникам.

Проблема интеграции не исчерпывается только включением детей-инвалидов в коллектив здоровых детей. Интеграционные процессы требуют обеспечения психолого-педагогических условий – это изменение отношения общества к детям-инвалидам, принятие их как равноправных членов, с правами и обязанностями. В результате у ребенка-инвалида должны произойти изменения в восприятии самого себя и окружающей действительности, он должен стать равноправным членом общества. Педагогическая интеграция на современном этапе выражается в многообразных формах совместного обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и их здоровых сверстников.

Учащиеся с ограниченными возможностями имеют и преимущества, и недостатки. Они могут лучше пользоваться осязанием, зрением, чем их сверстники с нормальным развитием, но могут оставаться одинокими, если не будут включены в активное социальное взаимодействие. Интегрированное обучение выступает как один из путей социализации учащихся, развития их мобильности, познания мира в его многообразии отношений. Контакты детей создают условия для эмоционального развития личности каждого ребёнка и более целостного осмысления окружающей действительности.

Интеграция детей-инвалидов в социум тесно связана с физической реабилитацией, направленной не только на преодоление, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей с ограниченными возможностями здоровья, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, нравственных и морально-волевых качеств. Плавание – один из немногих видов спорта, гармонически развивающих все группы мышц, доступен человеку с раннего детства и до глубокой старости – один из важнейших этапов комплексного лечения. Занятия плаванием способствуют формированию у детей с ограниченными

возможностями здоровья устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, к здоровому образу жизни, укреплению здоровья и закаливания, достижению спортивных результатов, участию в соревнованиях различного уровня.

В своей работе мы предприняли попытку определить наиболее эффективную модель управления процессом интеграции в условиях системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, разработать рекомендации для администрации, тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, педагогов-психологов, учителей и воспитателей, родителям здоровых детей и детей с ОВЗ. В процессе исследования мы использовали труды отечественных и зарубежных специалистов в области специальной педагогики: Л.С. Выготского, Н.М. Назаровой, Н.Н. Малофеева, С.В. Алехиной, А.Ю. Шемановой, А.Н. Коноплевой, Н.А. Сладковой.

Цель исследования – определить эффективные механизмы управления процессом интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество и оптимальные пути их психолого-педагогической адаптации и физической реабилитации на занятиях плаванием.

Объект исследования – управление процессом интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество в условиях системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Предмет исследования – интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество через психолого-педагогическую адаптацию и физическую реабилитацию на занятиях плаванием.

Гипотеза – интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество будет результативной если:

- будет разработана структура управления процессом интеграции детей с ОВЗ;

- будут определены педагогические компетенции педагогов – участников процесса интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья;

- будут определены формы и содержание социального партнерства в интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество;

- будет разработан комплекс мероприятий по психолого-педагогической адаптации и физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество и формированию у здоровых детей толерантного отношения к детям с ОВЗ.

Задачи исследования:

1. Раскрыть теоретико-методологические основы процесса интеграции;

2. Изучить совокупность теоретических подходов, обеспечивающих процесс интеграции через психолого-педагогическую адаптацию и физическую реабилитацию;

3. Обосновать структуру управления процессом интеграции детей с ОВЗ через психолого-педагогическую адаптацию и физическую реабилитацию;

4. Определить формы и содержание работы педагогов по интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество, в условиях сетевого взаимодействия;

5. Разработать комплекс мероприятий по психолого-педагогической адаптации и физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе интеграции в современное общество.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы определена совокупность взаимодополняющих методов, обеспечивающих достоверность и научную обоснованность результатов исследования:

– теоретические: анализ педагогической и психологической литературы по проблеме исследования; анализ, изучение, обобщение опыта работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья в отечественной и зарубежной практике;

– эмпирические: изучение нормативных документов; педагогическое наблюдение; беседа; анкетирование; педагогический эксперимент; количественный и качественный анализ эмпирических данных;

– статистический метод обработки данных исследования.

Практическая значимость работы заключается в:

- в определении структуры управления процессом интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество через психолого-педагогическую адаптацию и физическую реабилитацию;

- определении педагогических компетенций педагогов –участников процесса интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья;

- разработке и апробировании форм и содержания социального партнерства в процессе интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество;

– в определении форм и содержания социального партнерства в интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество и разработке модели сетевого взаимодействия;

– в разработке комплекса мероприятий по психолого-педагогической адаптации и физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе интеграции в современное общество и формирования толерантного отношения здоровых детей толерантного к детям с ОВЗ.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1.1 Понятие, содержание и функции системы интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья

Интеграция в образовательном пространстве может выступать:

- как принцип, что проявляется в преобразовании всех компонентов образовательных систем;

- как средство, обеспечивающее целостное познание мира и способности человека системно мыслить при решении практических задач; как ведущая тенденция обновления содержания образования. Главной задачей при этом является выбор научных оснований для интеграции и совершенствование функционирования ее механизмов [1, С.3]

Рассматривая понятие интеграции в контексте истории педагогики – возникновения и развития практики совместного обучения, зародившейся еще в XIX в. на основе идей И.Г. Песталоцци, Н.М. Назарова отмечает, что именно в рамках концепции «нормализации», сложившейся в 1960-е годы первоначально в скандинавских странах, появилась возможность создать, «наряду с имеющейся системой специального образования, параллельную специальную образовательную среду в системе массового образования, а также сделать максимально доступной для лиц с ограниченными возможностями городскую инфраструктуру, снять информационные и иные барьеры и значительно уменьшить ограничения возможностей участия этой категории населения в социальной жизни».

В психолого-педагогической литературе наиболее часто используются два понятия, близкие по содержанию, но различающиеся по глубине интеграционных процессов, которые ими характеризуются:

Интеграция – выборочное помещение учеников с ограниченными возможностями здоровья в обычные общеобразовательные школы или

создание специальных классов, ученики которых часть учебного времени проводят со своими сверстниками с нормативным темпом развития.

Инклюзия – глубокое погружение ребёнка в адаптированную образовательную среду и оказание ему и членам его семьи различных поддерживающих услуг [7, С.10].

Главным отличием инклюзивного подхода от интегративного является качество изменений социально-педагогической среды, основанное на полной перестройке учебно-воспитательного процесса, создании полномасштабной социально-образовательной среды и высокой готовности всех членов микро- и макросоциумов к личностным и профессиональным изменениям в интересах детей.

Л.С. Выготский - основоположник базовых идей, к которым апеллирует сегодня интегрированное обучение. В его трудах отмечалось единство общих и особенных черт специальной и массовой школ, что позволило ему установить «общность социальных целей и задач школ при разных формах и методах обучения». Он считал, что для преодоления «социального вывиха» и приобретения «социальной полноценности», необходимо использовать «обходные пути» с целью компенсации дефекта и культурного развития ребенка. Выготский писал, что «при всех достоинствах наша специальная школа отличается тем основным недостатком, что она замыкает своего воспитанника – слепого, глухого, умственно отсталого ребенка – в узкий круг школьного коллектива, создает замкнутый мир, в котором все приспособлено к дефекту ребенка, все фокусирует его внимание на своем недостатке и не вводит его в настоящую жизнь» [3, С.24].

Л.С. Выготский считал, что задачей воспитания ребенка с нарушением развития является его интеграция в жизнь и создание условий для компенсации его недостатка каким-либо другим путем. Компенсация ученым понималась не в биологическом, а в социальном аспекте, так как он считал, что воспитателю в работе с ребенком, имеющим дефекты развития, приходится иметь дело не столько с воспитанием дефективных детей должны быть поставлены как проблема социального воспитания. По существу нет

разницы ни в воспитательном походе к дефективному ребенку и нормальному, ни в психологической организации их личности» [9, С.32].

Одной из форм оптимального развития умственно отсталого ребенка, по мнению ученого, должен стать коллектив. Подчеркивая превалирующую роль коллектива в процессе развития и воспитания, автор выдвигает требование насыщения коллектива разными по степени интеллектуального недоразвития детьми. По мнению исследователя, в тех случаях, когда коллектив отсталых детей достаточно однороден, это наносит ущерб как нормальным, так и аномальным детям – лишает их возможности развития. Интеллектуально более одаренные не могут проявить социальную активность, умственно отсталые дети лишаются возможности коллективного сотрудничества и общения с более одаренными детьми.

Это приводит к отягощению интеллектуального дефекта. Л.С. Выготский подчеркивал, что процесс социализации, приспособления ребенка к требованиям окружающей среды оказывается трудным и болезненным и не всегда проходит успешно. По результативности процесса приспособления им выделялось три типа компенсации – реальная (заканчивается преодолением дефекта), фиктивная (заканчивается «бегством в болезнь») и средняя.

В его трудах отмечалось, что широчайшая ориентировка на нормальных детей должна служить исходной точкой пересмотра специального образования.

Отметим теоретические положения, вскрытые Л.С. Выготским и значимые до настоящего времени:

- роль культурно-исторического опыта, накопленного человечеством и влияющего на ход развития, воспитания и обучения ребенка;
- положение о возможностях ребенка, способного под воздействием обучения со стороны взрослого интериоризировать опыт познавательной и коммуникативной деятельности;
- теория о единстве биологического и социального в развитии ребенка;

- понятие о структуре дефекта при умственной отсталости: основное нарушение и вторичные (сопутствующие) отклонения;

- положение о единстве законов развития нормальных и умственно отсталых

детей при качественном своеобразии развития умственно отсталого ребенка;

- экспериментально доказанное учение о возможностях компенсации дефекта и о преимущественной коррекции вторичных отклонений при целенаправленном воздействии со стороны специально подготовленного взрослого;

- понятие о комплексном коррекционно-педагогическом воздействии;

- учение о сенситивных периодах развития.

Все эти положения оказываются значимыми для разработки теории интегрированного образования в нашей стране. В отличие от теорий социального научения, характерных для западных моделей интеграции, отечественные ученые стоят на позициях деятельностного подхода. При его реализации объективно значимым для включения ребенка с ограниченными возможностями здоровья в среду сверстников является единство деятельности (игровой или учебной, коммуникативной или познавательной), объединяющей детей, ориентированных на достижение определенной цели.

При этом цели и мотивы деятельности детей с разным уровнем психофизического развития, объединенных общим пространством игры или учебы, могут быть разными. Опора на ведущую деятельность возраста, учет сенситивных периодов в становлении высших психических функций, своевременное формирование типичных видов детской деятельности и их связь с возрастными психическими новообразованиями служат основой, позволяющей осуществлять целенаправленное воспитание и обучение со стороны специально подготовленного взрослого. Если западные теоретики говорят о «созревании поведения» по мере того, как формируется одна функция и не получает подкрепления другая, отечественная школа опирается

на системный деятельностный подход к развитию личности ребенка, возможности которого практически неограниченны [17, С.45].

Интеграционные процессы все полнее охватывают различные категории детей с отклоняющимся развитием. И если в конце 90-х в образовательных учреждениях преобладала спонтанная интеграция детей, затем интеграция на уровне одного образовательного учреждения, то сейчас система образования вплотную подошла к организации различных моделей интегрированного обучения, функционирующих на муниципальном, городском или региональном уровне.

Под социально-образовательной интеграцией, с педагогической точки зрения, мы понимаем особую педагогическую систему, характеризующуюся всеми свойствами этих систем (открытость, гибкость, динамичность и другие), которая:

- принимает на себя ответственность за процесс и результаты совместного

- обучения, воспитания и развития детей с разным уровнем и темпом психофизического развития;

- имеет адекватную потребностям, возможностям и способностям воспитанников и обучающихся предметно-развивающую, материально-техническую и образовательно-воспитательную среду;

- обеспечивается совместной мультидисциплинарной деятельностью команды специалистов, тесно взаимодействующих как с родителями, так и со специалистами иного профиля, заинтересованных в максимально эффективной социальной и образовательной адаптации воспитанников и обучающихся;

- имеет мощную организационную и методическую поддержку со стороны

- органов образования и структур, отвечающих за профессиональное становление и повышение квалификации специалистов, включенных в интеграционные процессы [25, С.56].

Опыт показывает, что социально-образовательная интеграция будет успешна только в том образовательном учреждении, которое сумеет построить свою деятельность на принципах максимальной открытости функционирования и территориальной принадлежности, создаст систему вертикальных и горизонтальных связей, обеспечивающих обучающихся богатством связей и возможностей для самореализации на муниципальном или региональном уровне. В общей педагогике под открытостью понимается «способность системы изменяться под влиянием внешних воздействий, смягчать, усиливать или нивелировать их» [3, С.104].

В нашей работе мы имеем в виду открытость существования как принцип деятельности учреждения, свидетельствующий о высоком уровне развития контактов и связей, как внешних, так и внутренних, проявляющихся в командном стиле взаимоотношений, тесном взаимодействии сотрудников при узкой специализации их профессиональной деятельности (педагог-дефектолог ведет работу по развитию речи, психолог отслеживает эмоционально-волевые компоненты и личностное развитие, социальный педагог выстраивает социальные связи, учитель курирует усвоение программного материала, выполнение индивидуального образовательного маршрута, воспитатель направляет и корректирует уровень воспитанности обучающихся, тренер-преподаватель направляет и контролирует процесс социальной адаптации и физической реабилитации в процессе учебно-тренировочных занятиях и соревновательной деятельности) и в совместной работе на благо ребенка и членов его семьи.

Отечественная концепция интегрированного обучения строится на трех основных принципах:

- ранней диагностике и коррекции;
- обязательной коррекционной помощи каждому ребенку, интегрированному в общеобразовательное пространство вне зависимости от формы интеграции, которую предпочли родители ребенка;
- продуманном и обоснованном отборе детей для интегрированного обучения.

При таком подходе интеграция не противопоставляется системе специального образования, а выступает как одна из альтернативных форм внутри общегосударственной системы образования.

Современная российская система специального образования рассматривает всевозможные направления интеграции в обществе лиц с ограниченными возможностями здоровья и требует научной разработки интегративных подходов к образованию детей с особыми образовательными потребностями, поэтому задачами специального образования в отношении интеграции являются:

- определение системы показаний для осуществления интеграции ребенка с разным уровнем психофизического развития в общеобразовательные учреждения;

- разработка содержания и форм специализированной поддержки интегрированных детей;

- разработка и апробация вариативных индивидуальных программ воспитания, обучения и развития учащихся с нарушениями в развитии в общеобразовательных учреждениях [6, С.27].

1.2 Модели включения детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс

В зависимости от задач, решаемых в каждом конкретном случае включения ребенка с ОВЗ, может применяться та или иная модель управления процессом интеграции или, когда это возможно, их сочетание, что позволяет рассматривать данные модели в определенных ситуациях как дополнительные друг другу.

А.Ю. Шеманова выделяет три основных модели включения детей с ОВЗ в образовательный процесс:

- модель интеграции, которая опирается на концепцию нормализации;
- модель инклюзии, базирующуюся на социальной модели;

- культурологический подход, направленный на решение задач интеграции детей с ОВЗ в культуру и общество и формирования фундамента для их включения в образовательный процесс на основе использования потенциала культуры для развития их культурных потребностей и способности к творческому участию в практиках культуры.

Решение задачи включения ребенка с ОВЗ в процесс образования требует создания специальных образовательных условий. К таким условиям Программа «Доступная среда» относит: «специальные образовательные программы и методы обучения, учебники, учебные пособия, дидактические и наглядные материалы, технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования (включая специальные), средства коммуникации и связи, сурдоперевод при реализации образовательных программ, адаптация образовательных учреждений и прилегающих к ним территорий для свободного доступа всех категорий лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также педагогические, психолого-педагогические, медицинские, социальные и иные услуги, обеспечивающие адаптивную среду образования и безбарьерную среду жизнедеятельности, без которых освоение образовательных программ лицами с ограниченными возможностями здоровья невозможно (затруднено)».

В зависимости от задач, на которые ориентируется специалист, занимающийся поддержкой и/или сопровождением детей с ОВЗ при их включении в образовательные программы, и в зависимости от выбора соответствующей этим задачам модели включения, специальные образовательные условия должны строиться различным образом.

1.2.1 Модель интеграции на основе концепции нормализации

Модель интеграции ориентирована на включение ребенка с ОВЗ в обычные образовательные программы наравне с детьми, не имеющими ограничений здоровья, посредством создания специальных образовательных условий для включаемого ребенка исходя из его особенностей. При этом

обычно не предполагается сколько-нибудь существенное изменение программ обучения и иных условий для других детей. Ставится задача создания условий для приспособления ребенка с особенностями здоровья к нормальной, стандартной образовательной среде на основе индивидуальной помощи. Такому пониманию задач отвечает концепция нормализации условий, т.е. обеспечение каждого ребенка средствами, помогающими ему присоединиться к общим программам обучения. В рамках модели интеграции включение ребенка в культуру и общество понимается как ассимиляция, т.е. приспособление самого ребенка к включающей его среде без существенного изменения последней. На этом основании сторонники социальной модели рассматривают интеграцию как индивидуальную модель, поскольку ставится главным образом задача помощи индивиду в его включении в нормальную среду. Данная модель основывается на таких культурных представлениях, как ценность нормального развития, нормальной социализации, норм общей всем культуры, и тем самым предполагает наличие в обществе определенного понятия о норме [26, С.43].

В этом смысле концепция нормализации является выражением представлений человека о себе, сложившихся еще в традиционной культуре и сохранившей свое значение вплоть до второй половины XX века, т.е. до того момента, как начинает развиваться постиндустриальное, информационное общество. Однако с этого момента, связанного с появлением таких средств массовой коммуникации как телевидение, а затем компьютер и мобильные коммуникационные устройства, возникает новая проблема и, по-видимому, новый этап в развитии общества и культуры. Вначале оказываются под вопросом представления человека о неизменности и образцовости своей культуры, ее норм и ценностей: в рамках культурной антропологии возникает культурный релятивизм (М. Херсковиц). Предметом внимания исследователей становится явление кризисов самоидентичности (Э.Эриксон). Затем формулируется концепция ценности культурного разнообразия (в 2001 году принимается Декларация ЮНЕСКО о культурном разнообразии). Параллельно формулируется социально-конструктивистский

подход к проблеме инвалидности, социальная модель инвалидности и основанная на ней концепция инклюзии, в свете которой начинает иначе пониматься проблема совместного обучения детей с ОВЗ и детей, не имеющих ограничений здоровья, в системе образования. В основе концепции инклюзии лежат представления о ценности отличия, равенстве прав каждого человека на образование в соответствии со своими особенностями, а также о недопустимости дискриминации на основании физических или ментальных особенностей.

Появление и развитие названных выше средств массовой информации является частью глубоких изменений способа существования общества и культуры, которые позволяют некоторым теоретикам говорить о виртуализации общества. Одним из важных симптомов этих процессов является то, что образ реальности (и его создание) начинает превалировать над ней самой, в том числе – в экономике, политике.

С этим процессом связан также и уже упомянутый кризис идентичности человека, когда традиционный образ человека оказался поставлен под вопрос, и затем распространение представлений о ценности отличия, интереса к другому, необычному. Это произошло и вследствие развития науки и техники, открывшей, в том числе и колоссальные возможности изменения природных характеристик жизни самого человека, включая методы реанимации, преодоления репродуктивных дефектов, генных модификаций, трансплантации, нейропротезирования и др., и в ходе развития техник конструирования образа, что тесно связано с развитием медиакоммуникаций.

Отмеченная выше неопределенность и динамизм идентичности современного человека затрудняет реализацию представляющейся естественной задачи образования и воспитания – приобщить новое поколение присущему данной культуре образу человечности и образу мира. Одновременно ставится под вопрос и концепция нормализации, а также модель включения, именуемая интеграцией, т.е. исходящая из представления

о целостности общества, в которое должен быть включен индивид (integrity – англ. честность, целостность от лат. integer – неповрежденный, целый).

Современная культура предоставляет человеку выбор, давая ему множество меняющихся образов себя и мира, но при этом она и затрудняет этот выбор, поскольку ни один из этих образов не является устойчивым и самоочевидным. Вместе с тем образование находится под сильным давлением еще одного фактора – доминирования в современной культуре ценности интеллекта, знания, владения сложными профессиональными навыками как условиями экономического преуспевания и высокого социального статуса. В такой ситуации ряд позиций выбора своей идентичности в спектре возможностей, предоставляемых культурой, оказывается социально предоставляемых культурой, оказывается социально и экономически привлекательными для большого числа людей. Более того, современное общество, заинтересованное в развитии экономики и втянутое в конкуренцию между странами, социальными слоями, культурами и субкультурами, делает акцент на их привлекательности, намеренно поощряет конкуренцию.

Образование становится беговой дорожкой, где каждый стремится выиграть приз. В результате создается, в частности, обстановка борьбы за место в дающей высокий статус системе образования, за доступ к процветающим отраслям экономической деятельности. Неудачливые участники «забега» рискуют не получить ничего, выпасть из дальнейшей борьбы на периферию социальной и экономической жизни. У идеологии «беговой дорожки» имеются не только социально-экономические причины, она является продолжением просвещенческих идей прогресса как однонаправленного линейного развития общества и человека. Согласно этим идеям основным содержанием истории человечества является совершенствование данного человеку от природы разума. Интеллектуальное развитие, а также прогресс науки, техники и основанной на них экономики

представляются естественной целью истории и основными критериями успеха.

Все эти факторы обуславливают сохранение актуальности модели интеграции как модели включения индивида, в том числе – имеющего ограничения здоровья, в процесс образовательной, экономической и социальной конкуренции. Одним из элементов создания более справедливых условий для этой конкуренции является политика обеспечения равного старта для всех категорий людей, включая и имеющих ОВЗ. Эта политика основана на идеях равноправия и на длительной борьбе против всех форм дискриминации.

Немаловажное значение в создании более справедливых условий для жизненного старта имеет дополнительное образование, поскольку оно обладает немалым потенциалом для развития творческих способностей детей, их жизненной устойчивости, позитивной самооценки. Поэтому модель интеграции, основанная на концепции нормализации, по-прежнему сохраняет свое значение в системе дополнительного образования детей и является моделью выбора при реализации его программ с участием детей с ОВЗ.

Специфика специальных образовательных условий в рамках данной модели состоит в том, что они ориентированы на помощь ребенку в процессе освоения выбранной программы, опираясь на компенсацию имеющегося дефекта и на сохранные возможности. При этом присущая концепции нормализации ориентация на внешний результат (успех в конкуренции за социальный и экономический статус) может побуждать ребенка и родителей к повышенной нагрузке на его сохранные способности, что несет риск их чрезмерной эксплуатации и может вступать в противоречие с задачами реабилитации и здоровьесбережения.

1.2.2 Социальная модель инклюзии

Философско-методологической основой данного подхода к включению детей с ОВЗ является, как уже говорилось в разделе 1.1. социально-конструктивистский подход. Этот подход соответствует господствующей сегодня ситуации виртуализации общества (по Д.В. Иванову), в которой конструирование образа реальности попадает в центр внимания исследователей различной дисциплинарной принадлежности именно потому, что оно оказывается в средоточии современного образа жизни.

Телевидение, реклама, PR-технологии делают фактом повседневности постоянное конструирование имиджей: звезд популярной культуры, телеведущих, актеров, бизнесменов, политиков и т.п.

При обсуждении того или иного сообщения в средствах массовой информации едва ли не более значимыми становятся «имидж» автора и «формат» сообщения, а не его содержание, смысл. В этих условиях выступают на поверхность социального бытия и потому становятся явными и технологически понятными способы социального конструирования образов реальности в процессе человеческой коммуникации.

Также именно в виртуализированном обществе явно выражено значение конструирования людьми своего образа и образа другого в борьбе за социальный и экономический статус, что нашло выражение в частности в понятиях символического и культурного капитала, предложенных П. Бурдьё. Инклюзивное образование становится реальностью как такая система образования, которая исходит из идеи адаптации не индивида к системе, а системы к особенностям различных категорий учащихся (в пределе – всех возможных, поэтому речь начинает идти об инклюзии не только детей с ОВЗ, но и детей-мигрантов, детей с девиантным поведением и т.д.).

Идею приспособления системы образования к многообразию образовательных потребностей выражает также Конвенция ООН о правах инвалидов (2006 г.), статья 24 (пункт 2с) которой говорит о необходимости разумного приспособления к нуждам различных категорий учащихся. Отсюда возникает понятие приспособленного обучения и проблема его содержательного наполнения в отличие от концепции интеграции, о чем речь

шла выше в связи с проблемами норвежской реформы образования в направлении инклюзии.

Специфика специальных образовательных условий определяется результатом, планируемым понятие приспособленного обучения и проблема его содержательного наполнения в отличие от концепции интеграции, о чем речь шла выше в связи с проблемами норвежской реформы образования в направлении инклюзии.

Специфика специальных образовательных условий определяется результатом, планируемым в рамках данной модели. В рамках социальной модели инклюзия рассматривается как создание условий для успешной социализации любого человека в мультикультурной социальной среде на основе принципа уважения культурных отличий [26, С.49].

Отсюда повышенное внимание исследователей и организаторов реформы образования привлекает анализ отношения участников инклюзии к другим людям как носителям телесных, культурных и иных особенностей и критика традиционных культурных оппозиций в описании таких особенностей, к которым принадлежат противопоставления нормы и отклонения, способности и неспособности и др.

На основе критики этих культурных представлений строится методология принятия отличий, которая выражается в формировании толерантного отношения к особенностям другого человека, готовности к межкультурной коммуникации и т.п. Участие в образовательных программах выступает средством формирования социальной компетентности в мультикультурной среде (толерантности, принятия другого и т.п.). Воспитание толерантности опирается на признание ценности различий, при этом приоритетное значение придается качеству отношений участников образовательного процесса. Тем не менее инклюзивное образование в реальности, что вытекает из социального заказа к системе образования, строится в рамках системы конкуренции за социальный и экономический статус, которая задает образовательный стандарт как условие достижения этого статуса. Это касается также и инклюзивного дополнительного

образования, которое рассматривается как средство повышения конкурентной способности ребенка в борьбе за академические достижения и впоследствии на рынке труда.

В этой ситуации инклюзия выступает в качестве средства обеспечения равных стартовых возможностей людей с ОВЗ, причем при помощи не только их приспособления к условиям обучения, но также и приспособления системы к принятию людей с ОВЗ, прежде всего на основе исправления дискурса и воспитания толерантного отношения к отличиям других. По существу речь идет о двух дополняющих друг друга методах достижения одной цели – создания более справедливых условий для конкуренции между людьми, имеющими разные особенности, в частности лиц с ОВЗ.

1.2.2 Культурологическая модель интеграции

Согласно Всеобщей декларации ЮНЕСКО о культурном разнообразии Согласно Всеобщей декларации ЮНЕСКО о культурном разнообразии (2001 г.), «культура должна рассматриваться как совокупность присущих обществу или социальной группе отличительных признаков – духовных и материальных, интеллектуальных и эмоциональных – и что помимо искусства и литературы она охватывает образ жизни, «умение жить вместе», системы ценностей, традиции и верования». Это рабочее определение делает акцент на различиях культур и их многообразии, тогда как общее понятие о культуре, а следовательно, и содержательная сторона культурной деятельности не становится предметом дефиниции.

В культурно-исторической концепции Л.С. Выготского представление о многообразии путей освоения культуры представлено в идее многообразия обходных путей культурного развития индивида, имеющего тот иной дефект развития, но само это культурное развитие мыслится как процесс, устремленный к общему, единому результату – освоению культуры как идеальной формы [6, С.15]. В этом смысле, закономерным образом эта концепция не могла ставить вопрос о сущностном характере различия,

который провозглашается в современных работах, и поэтому рассматривала культурные различия как этапы единого закономерного процесса прогрессивного развития человечества, что было естественно для науки о культуре в начале XX века.

В отношении подхода к культурному многообразию данная концепция может быть сопоставлена со значительно более поздней концепцией нормализации. В концепции культуры, представленной в Декларации, многообразие культур характеризуется лишь через множество их отличительных особенностей.

Это объясняется, с одной стороны, целями данного документа – в нем провозглашается ценность разнообразия культурных традиций, а с другой стороны – отказом от универсалистского подхода к концептуализации культуры. В результате разнообразие культур предстает как набор эмпирически фиксируемых, объективно описываемых сущностей наподобие того, как ученому естествоиспытателю представляется многообразие биологических видов или геологических слоев.

Тем самым концепция культуры приобретает натуралистический оттенок, который выражен в частности в аргументации ценности разнообразия культур на основе аналогии с ценностью биоразнообразия в природе. Подобная концептуализация культуры имеет ряд очевидных недостатков. Она в частности не позволяет содержательно обсуждать и исследовать процесс освоения культуры индивидом и содержание этого освоения. Культура рассматривается как наличный факт, имеющий отправной точкой ее анализа современную культуру, что препятствует выявлению линий культурного развития, не ориентированных на современность с присущими ей характерными чертами – развитой наукой, активным технологическим освоением уже охваченного культурным преобразованием окружающего мира (рефлексивная современность /модерн/, по У.Беку) и др.

Все это делает актуальной разработку культурологического подхода к проблеме включения детей с ОВЗ в культуру и общество. В концептуальном

плане это требует обоснования того, как телесные и психические особенности человека, в том числе человека с ОВЗ, приобретают культурное значение. В практическом плане это означает разработку культурологически обоснованных методов работы с освоением культурного содержания.

Причем особое внимание, естественно, привлекают культурные практики архаических обществ, поскольку в них мы можем найти способы первичного овладения телесно-аффективными реакциями человеческого организма. Неслучайно, Л.С. Выготский, в своих исследованиях также сопоставлял раннее культурное развитие ребенка с типом мышления в архаических культурах, объясняя например, описанное Л. Леви-Брюлем явление партиципации (сопричастности членов племени своему тотему) на основе аналогии с комплексным мышлением.

Благодаря таким сопоставлениям становится возможным осознанное и целенаправленное использование ресурсов многообразия культур для реабилитации и коррекции детей с ОВЗ. Культурологический подход в отличие от социально-конструктивистской концепции инклюзии не исключает понятие нормы, но позволяет ставить вопрос о нормах, адекватных задачам развития и культурным потребностям людей с ОВЗ. Это представление о множественности норм и потребности людей с ОВЗ в формировании адекватной их культурным потребностям субкультуры намечает возможности их жизни, альтернативные обязательной культурной ассимиляции [26, С.52].

Культурологический подход к включению детей с ОВЗ ставит задачу создания условий для их творческой самореализации в адекватной для них форме. Данный подход развивает базовые культурные потребности у ребенка и тем самым инициирует проявление его культурных способностей. Для культурологического подхода одним из ключевых моментов является не опора на установившиеся культурные формы и социальные институты, а вовлечение ребенка в их совместное творчество. Для этого необходимо использование таких культурных форм, участием в которых социальность творится, создается, а не предполагается как застывшая.

Поэтому органичным для культурологического подхода является применение практик искусства, имевших место в истории культуры. Причем в контексте культурологического подхода участие в практиках искусства позволяет формировать основы культурной и коммуникативной компетенций. Культурологический взгляд на проблему инклюзии позволяет открывать развивающий и способствующий реальному включению ребенка потенциал культурных форм, которые могут быть найдены как в арсенале традиционных культур, так и в способах культурной выразительности современного искусства. Кроме того, культурологический подход позволяет поставить вопрос о формировании культурного фундамента, делающего возможным для ребенка включение в образовательные программы, не предполагая этот фундамент уже готовым, что существенно расширяет контингент детей, которые могут реализовать с помощью этого подхода свое право на образование, открывая им тем самым реальные жизненные перспективы.

Культурологический подход дает возможность в непрямой форме применить принцип партнерства. В этом подходе используются такие практики культуры, которые как раз и обращены к человеку с неразвитыми основами культурной и коммуникативной компетенции. В ходе реабилитации при взаимодействии с человеком, имеющим ОВЗ, отбираются те культурные практики и формы, которые реально могут стать его жизненными формами. В данном случае партнером становится как бы сама жизнь данного человека, когда в ее практику входят те культурные формы, которые соответствуют потребностям его развития. Специалисты (педагоги, психологи), помещая себя в культурологическую перспективу, оказываются в паритетных отношениях партнера культурного диалога с личностью другого человека, они освобождаются от роли вершителей судеб, определяющих смысл жизни других людей. И этот момент прямо работает на осуществление идей интеграции общества и инклюзии в него всех его членов, инклюзии, опирающейся на уникальность особенностей каждого из них.

1.3 Профессиональная компетентность педагога как условие успешной интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья

Профессиональная компетентность может рассматриваться как характеристика качества подготовки специалиста, потенциала эффективности трудовой деятельности [26, С.10]. С точки зрения О.Е. Лебедева, А.П. Тряпицыной профессиональная компетентность рассматривается как интегральная характеристика специалиста, которая определяет его способность решать профессиональные проблемы и типичные профессиональные задачи, возникающие в реальных ситуациях профессиональной деятельности с использованием знаний и жизненного опыта, ценностей и наклонностей.

Таким образом, профессиональная компетентность педагога в сфере организации интегрированного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья включает в себя как специальный набор знаний и умений, так и эффективность их применения в реальной образовательной практике.

Опираясь на выделенные А.К.Марковой виды профессиональной компетентности можно выделить следующие составляющие в профессиональной компетентности педагога, участвующего в процессе интеграции ребенка с ОВЗ в общество:

- специальная профкомпетентность, которая характеризует владение деятельностью на высоком профессиональном уровне и включает не только наличие специальных знаний о психологических особенностях ребенка с ОВЗ, но и умение применить эти знания на практике.

- социальная профкомпетентность характеризует владение способами совместной профессиональной деятельности и сотрудничества, приемами профессионального общения с ребенком с ОВЗ.

- личностная профкомпетентность характеризует владение способами самовыражения и саморазвития, способность планировать свою профессиональную деятельность в условиях осуществления

интегрированного обучения и воспитания ребенка с ОВЗ, самостоятельно принимать решения, способствующие успешной реализации интегрированного обучения.

Одним из условий эффективной работы образовательного учреждения в области развития инклюзивной культуры, политики и практики является качественное управление всем процессом включения «особого» ребенка и его семьи в общеобразовательную среду. Перед руководством образовательного учреждения, вступающего на путь интеграции, встает и другая задача — адаптация всех участников образовательного процесса — родителей, детей, педагогов к меняющимся социальным условиям. Закономерно отметить, что реализация интегрированного образования ребенка с ОВЗ педагогами, не прошедшими специальной переподготовки и не обладающими соответствующими компетенциями, приведет к отрицательным результатам: эксперимент по его внедрению принесет больше вреда, чем пользы. Следствием явится ухудшение физического, психологического и психосоматического здоровья детей, будет препятствовать получению таким ребенком качественного образования и приведет к формированию негативного отношения в микро- и макросоциуме к самой идее интегрированного обучения ребенка с ОВЗ.

В связи с этими обстоятельствами в штате сотрудников по интеграции детей с ОВЗ необходим— руководитель, который осуществляет роль координатора. Основная цель которого - обеспечение эффективного взаимодействия всех субъектов интеграции, что является одним из важнейших условий успешного включения детей с ограниченными возможностями здоровья и их родителей в проектную деятельность, адаптации образовательных учреждений - участников проекта к новым условиям функционирования [14, С.15].

Основные задачи деятельности руководителя (координатора):

1. Поддержка деятельности коллектива единомышленников по реализации проектных целей и задач в направлении развития инклюзивной

культуры в учреждении, формировании инклюзивных ценностей, философии и идеологии в педагогическом, ученическом и родительском коллективах;

2. Определение стратегии и тактики деятельности педагогического коллектива в области интегрированного образования;

3. Планирование, реализация и анализ конкретных шагов по реализации проекта;

4. Поддержка практики работы педагогов: организация условий для инновационной деятельности конкретных педагогов — учителей, воспитателей, тренеров-преподавателей, специалистов психолого-педагогического сопровождения;

5. Поиск необходимых ресурсов как «внутри» образовательного учреждения, так и «вне» его;

6. Планирование, реализация и мониторинг конкретных шагов участников проекта по включению «особых» детей в группу сверстников и в образовательный процесс, оценку адаптации и динамики развития;

7. Координация взаимодействия в междисциплинарной команде специалистов психолого-педагогического сопровождения и специалистов физкультурно-спортивной направленности;

8. Регулирование взаимоотношений между всеми участниками образовательного процесса, предупреждение и разрешение конфликтных ситуаций, поддержка отношений сотрудничества и взаимопомощи;

9. Организация взаимодействия с родителями учащихся (воспитанников);

10. Координация взаимодействия образовательного учреждения с социальными партнерами — учреждениями и организациями, заинтересованными в развитии идей и поддержке интегрированного образования.

Содержание и конкретные шаги в деятельности руководителя (координатора) зависят от следующих факторов:

- общей стратегии органов управления образования и администраций образовательных учреждений – участников экспериментальной работы в области развития интегрированного образования;
- стадии (этапа) включения образовательного учреждения в работу по развитию интегрированной политики и практики;
- подготовленности педагогических коллективов образовательных учреждений – участников проектной деятельности;
- специфики контингента детей и родителей — участников образовательного процесса;
- этапа работы в течение текущего учебного года;
- содержания решаемой конкретной организационной задачи.

Говоря об условиях, при которых деятельность руководителя (координатора) будет эффективной, необходимо отметить, что большая часть из них связана с личностной моделью компетенций данного специалиста. Данный сотрудник должен обладать управленческой культурой, иметь высшее педагогическое образование, знать основы специальной психологии и дефектологии (коррекционной педагогики), иметь опыт практической педагогической деятельности, владеть организационными умениями, умениями, связанными с поиском, анализом, отбором и передачей информации, уметь работать с нормативной документацией, обладать высокой личностной и коммуникативной культурой, понимать важность организации координационной работы в области интегрированного образования не только для коллектива образовательного учреждения, но и для собственного профессионального развития.

Из «внешних» условий, определяющих успешность деятельности руководителя (координатора), можно выделить два основных:

1. Поддержка со стороны администрации и — лично — руководителя образовательного учреждения, понимание функционала руководителя (координатора), учет его мнения в принятии управленческих решений, касающихся интегрированного образования;

2. Авторитет в педагогическом коллективе, истинное участие в междисциплинарной команде, положение не «над», а «вместе».

Следует сказать, что в условиях развивающейся системы интегрированного образования в учреждениях из администрации достаточно трудно найти такого сотрудника, который бы полностью удовлетворял вышеперечисленным требованиям. Создание администрацией образовательного учреждения условий для получения специалистом необходимой информации, повышения его профессиональной компетентности (в том числе на курсах повышения квалификации по данному направлению), поддержки и тесного взаимодействия с органами управления и сотрудничества с учреждениями, включенными в образовательную вертикаль и имеющими опыт работы в данном направлении, будет способствовать «рождению» грамотного, компетентного руководителя (координатора) в своем учреждении.

Наиболее успешными и эффективными в работе по координации деятельности, связанной с особыми образовательными потребностями, являются педагоги с достаточным практическим опытом, продолжающие работать с детьми в качестве учителей, воспитателей, педагогов-психологов, учителей - дефектологов и, одновременно, являющиеся заместителями руководителя учреждения.

Руководитель (координатор) играет ключевую роль в оказании профессиональной поддержки и мотивировании коллег, как в плане распространения примеров эффективной работы с детьми с особыми образовательными потребностями, так и в плане организационных задач.

К последним следует отнести:

- поиск необходимых ресурсов как «внутри» ОУ, так и «вне» его;
- мониторинг (оценка), анализ и пересмотр конкретных шагов педагогического коллектива по включению «особых» детей в группу сверстников, в образовательный процесс, их успешной адаптации и развитию, а в конечном итоге — социализации;

- организация взаимодействия с родителями учащихся (воспитанников), установление с ними отношений сотрудничества, взаимной поддержки и разделения ответственности в процессе обучения (воспитания) их ребенка в образовательном учреждении. Реализуя данные виды деятельности, координатор осуществляет следующие конкретные шаги:

- изучает и анализирует законодательные акты и другие нормативные документы различных уровней управления, касающиеся интегрированного и инклюзивного образования, по мере необходимости предоставляет информацию о регламентирующих документах участникам эксперимента;

- осуществляет совместное планирование деятельности педагогического коллектива в направлении интеграции обучающихся – участников проекта в самом образовательном учреждении: совместно с инструкторами-методистами, тренерами-преподавателями составляет расписание и определяет их нагрузку; анализирует рациональность использования рабочего времени сотрудников и имеющейся материальной базы (помещений, пособий, оборудования, инвентаря); планирует и организует проведение мероприятий по повышению профессиональной компетентности (педагогические мастерские, мастер-классы, взаимопосещение занятий и т. п.);

- осуществляет совместное планирование деятельности педагогического коллектива в направлении интеграции обучающихся – участников проекта вне образовательного учреждения (совместно с научным руководителем экспериментальной площадки ТОГАУ «Институт повышения квалификации работников образования», педагогами-участниками проекта).

В рамках такого планирования должно быть уделено место повышению квалификации сотрудников в области интегрированного образования, участием педагогов в межшкольных методических объединениях, городских, региональных и Всероссийских мероприятиях — семинарах, педагогических мастерских, встречах, конференциях, акциях общественных организаций;

- на основе анализа состояния дел по реализации проекта совместно с участниками проекта разрабатывает стратегию дальнейшего развития обучающихся;

- приглашает специалистов из органов управления образования, других образовательных учреждений и общественных организаций для решения актуальных проблем, касающихся социально–психологического и психолого-педагогического сопровождения интегративного процесса в образовательном учреждении;

Безусловно, такой специалист чаще всего берет на себя функции менеджера в образовании, выбирая наиболее эффективный путь установления взаимовыгодных отношений сотрудничества между всеми участниками образовательного процесса.

Будучи членом администрации образовательного учреждения и членом команды сопровождения одновременно, такой специалист осуществляет не контролирующую функцию, но функцию стимулирования и объединения педагогических коллективов. Поэтому, являясь членом междисциплинарной команды, он говорит с коллегами на одном профессиональном языке, объединяет вокруг себя тех педагогов, которым действительно интересно работать в новых условиях, помогает и поддерживает специалистов, которые сомневаются в своей профессиональной компетентности в отношении совместного обучения и воспитания детей.

На подготовительном этапе реализации экспериментальной работы педагогам требуется серьезная методическая поддержка — анализ и адаптация образовательных программ, создание дидактических материалов, разработка индивидуального образовательного плана (индивидуальной программы развития) и его реализация, использование новых форм организации занятий, оценки достижений учащихся (воспитанников), их мотивации и т. д. Данные функции выполняет инструктор-методист. Кроме того, он помогает педагогам в описании опыта практической инновационной деятельности в режиме инклюзивного образования, информирует и помогает участвовать в конкурсах профессионального мастерства различных уровней;

- по запросу органов управления образования формируют статистические и качественные отчеты о ходе работы по интеграции детей;

- осуществляют консультативную помощь при разработке положений о проведении соревнований и мероприятий;

- собирает информацию о научных исследованиях и научно-методических разработках в области интегрированного и инклюзивного образования, по необходимости предоставляет информацию членам администрации и педагогическим коллективам образовательных учреждений;

- анализирует информацию об имеющемся практическом опыте в области интегрированного образования — как отечественного, так и зарубежного, по мере необходимости предоставляет информацию педагогическим коллективам образовательных учреждений;

- совместно со специалистами участниками проекта проводит анкетирование обучающихся и родителей, контролирует и участвует в мониторинге физического развития и физической подготовленности обучающихся, отслеживает динамику развития детей с ОВЗ и «нормативных» детей, качественные показатели профессиональной компетентности специалистов образовательных учреждений;

- организует и участвует в различных мероприятиях по социальной адаптации и физической реабилитации обучающихся (воспитанников) в процессе интеграции (педагогические советы, совместные обсуждения, круглые столы, семинары, тренинги командного взаимодействия и т. д.).

Наличие в штате сотрудников по реализации проекта педагогов-психологов является необходимым условием успешной социализации и адаптации обучающихся. В соответствии со своей профессиональной подготовкой и функциональными обязанностями педагоги-психологи осуществляют следующие виды деятельности: консультативную, диагностико-аналитическую, развивающую, коррекционную, учебно-воспитательную, профилактическую, просветительскую и др. Принимают

участие в разработке и реализации Программы коррекционной работы, Индивидуальной образовательной программы (плана) ребенка с ОВЗ.

Педагог-психолог на основе собственно психологических исследований совместно со специалистами школьного психолого-медико-педагогического консилиума:

- устанавливает актуальный уровень когнитивного развития ребенка, определяет зону ближайшего развития;

- выявляет особенности эмоционально-волевой сферы, личностные особенности детей, характер взаимодействия со сверстниками, родителями и другими взрослыми;

- определяет направление, характер и сроки коррекционно-развивающей работы с ребенком (детьми);

- ставит и решает задачи гуманизации социальной среды, в которой обучается ребенок;

- помогает специалистам наладить конструктивное взаимодействие как с родителями ребенка с ОВЗ, так и родителями обучающихся;

- повышает психологическую компетентность учителей, воспитателей, тренеров-преподавателей, других специалистов, а также родителей;

- проводит консультирование специалистов, родителей и учащихся;

- совместно с руководителем (координатором) и администрацией школы проводит работу по профилактике и преодолению конфликтных ситуаций.

- отслеживает динамику адаптации ребенка в социуме;

- выявляет на ранних этапах те или иные затруднения как у ребенка и его родителей, так и у учителя и воспитателя участников проекта.

Классный руководитель и воспитатель являются полноправными, основным участниками проекта, осуществляющие психолого-педагогическое сопровождение ребенка с ОВЗ, здоровых детей, и их семей, других участников образовательного процесса. В группе детей с ОВЗ ведущую роль выполняет воспитатель, а в группе здоровых детей - классный руководитель. Поэтому и задачи у них будут общими. Основная задача воспитателя и

классного руководителя в процессе реализации проекта — помощь самому ребенку, его родителям и другим участникам образовательного процесса в адаптации в новой среде, формировании навыков адаптивного поведения.

Кроме того он:

- оказывает помощь в инициации и построении контактов с другими детьми, с учителями и специалистами, в формировании психологического климата команды, доброжелательных, дружеских взаимоотношений между детьми и адекватных форм коммуникации друг с другом и с «особым» ребенком;

- развивает коммуникативные навыки и возможности, формирует направленность на других детей;

- оказывает помощь ребенку в социальной адаптации и физической реабилитации;

- оказывает помощь в создании атмосферы благожелательности, принятия друг друга независимо от физических, личностных и интеллектуальных особенностей;

- оказывает помощь родителям в понимании собственной роли в интегрированном образовательном пространстве.

В педагогическую компетенцию учителя физической культуры входит:

- осуществление мониторинга физической подготовленности и физического развития учащихся и его анализ;

- организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований с обучающимися;

- осуществление судейства соревнований и координация деятельности команды в течение проведения мероприятия;

- участие в работе семинаров, круглых столов педагогов;

- разработка методических рекомендаций для проведения интегрированных занятий физкультурно-спортивной направленности.

В отличие от учителя физической культуры, тренер-преподаватель:

- проводит групповые и индивидуальные занятия с инвалидами и лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, всех возрастных и нозологических групп;

- использует средства и методы физической культуры для проведения образовательной, воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы, направленной на максимальную коррекцию отклонений в развитии и здоровье занимающихся, на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалидов;

- анализирует индивидуальные программы реабилитации и исходные данные физической подготовленности занимающихся и на основе этого комплектует группы для занятий с учетом основного дефекта и психофизического состояния занимающихся;

- составляет план и подбирает наиболее эффективные методики проведения занятий;

- осуществляет поэтапный контроль подготовленности занимающихся и на его основе коррекцию этого процесса.

- способствует социализации занимающихся, расширению круга их общения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формированию общей культуры и физической культуры личности, максимальному саморазвитию и самосовершенствованию занимающихся путем разработки программ для их индивидуальных занятий;

- разрабатывает годовые и текущие планы теоретической, физической, технической, морально - волевой и спортивной подготовки занимающихся;

- проводит отбор и спортивную ориентацию наиболее перспективных для дальнейшего спортивного совершенствования занимающихся;

- создает условия, предупреждающие случаи травматизма во время занятий и исключают применение допингов;

- ведет первичный учет, анализ и обобщение результатов работы, вносит предложения руководителю проекта по ее совершенствованию.

Взаимодействие учителя, воспитателя, педагогов-психологов, тренеров-преподавателей не сразу и не всегда становится по-настоящему командным, каждый из специалистов решает свои, узкоспециализированные задачи.

Однако опыт работы школ, показывает, что без нахождения общего языка, постановки общих комплексных задач по интеграции «особого» ребенка в образовательный процесс, работу по реализации целей и задач проекта нельзя назвать успешной.

Совместную деятельность отличают:

- общие ценностные ориентиры в профессиональной деятельности и в вопросе интеграции детей с ОВЗ в среду здоровых сверстников — в частности;
- профессиональная и личностная поддержка друг друга;
- единый философский и методологический подход в работе со всеми участниками образовательного процесса;
- взаимодополняемость профессиональных позиций и знаний специалистов в подходе к ребенку и его семье, их тесное сотрудничество на разных этапах работы;
- единый профессиональный язык;
- достоверная информация о продвижении ребенка, динамике его развития, представляемая специалистами и учителями друг другу, активная позиция в формировании запроса;
- скоординированность и четкая организация действий, как в рабочих, так и в проблемных, критических ситуациях;
- привлечение дополнительных методических, материальных и других ресурсов;
- участие в широком профессиональном сообществе.

При этом деятельность всех специалистов, работающих в образовательных учреждениях – участниках проекта, приобретает свою специфику. Помимо решения своих узкопрофессиональных задач, педагог-психолог, учитель-дефектолог, учитель-логопед, социальный педагог активно привлекаются к созданию условий для адаптации, обучения и

социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в среду здоровых сверстников.

ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССА ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО ЧЕРЕЗ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ АДАПТАЦИЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ РЕАБИЛИТАЦИЮ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

2.1 Характеристика эксперимента

С 2008 года муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа №6 города Тамбова осуществляет образовательную деятельность с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и развитии. На рекреационно-оздоровительном этапе, с 2008 по 2010 годы, мы проводили экспериментальную деятельность по теме: «Развитие координационных способностей у детей с умственной отсталостью на занятиях плаванием».на базе Тамбовского областного государственного образовательного учреждения «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения». По итогам работы экспериментальной площадки в 2009 году была разработана модифицированная программа «Адаптивное плавание для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развития», которая прошла процедуру лицензирования в сентябре 2009 г., и рекомендована к использованию ее в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I, III, VIII видов, и издано методическое пособие «Адаптивное плавание для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развитии». Приоритеты государственной политики в сфере реализации государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011 - 2015 годы потребовали от коллектива ДЮСШ №6 новых подходов к организации учебно-воспитательной и тренировочной работы. Поэтому с января 2012 года МАУДО ДЮСШ № 6 включилась в реализацию областной экспериментальной площадки на тему: «Интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество через психолого-

педагогическую адаптацию и физическую реабилитацию на занятиях плаванием» под девизом «Мир равных возможностей».

Цель исследования: определить условия интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество и оптимальные пути их психолого-педагогической адаптации и физической реабилитации на занятиях плаванием

Социальными партнерами по реализации опытно-экспериментальной работы стали следующие образовательные организации: муниципальное автономное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №5 им. Ю. Гагарина, муниципальное автономное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №31, Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения», Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специализированная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №2». Схематично модель социального партнерства можно представить следующим образом (приложение А). В данной модели представлено 2 уровня. 1-ый уровень – это организация осуществляющей организационно-методическое и консультативное сопровождение процесса интеграции, а именно - ТОИПКРО. Второй уровень - организация, осуществляющая координационную функцию – МАУДО ДЮСШ №6, на подуровнях представлены организации – участники эксперимента. В основе данной модели целостная и целенаправленная система сетевого взаимодействия образовательных организаций по решению проблемы интеграции детей с ОВЗ, в рамках которой был разработан комплекс мероприятий по психолого-педагогической адаптации и физической реабилитации обучающихся.

На подготовительном этапе нами были выбраны дети с ограниченными возможностями здоровья, которые занимаются в секции плавания и являются участниками эксперимента, их здоровые сверстники из массовых школ и

группа ребят с ограниченными возможностями здоровья, подходящих по возрасту, но не занимающихся в секции плавания и не участвующих в экспериментальной работе. Первая группа стала экспериментальной, а вторая – контрольной. Перед началом работы все ребята прошли плановый всесторонний медицинский осмотр, и рекомендации врачей были приняты за основу при составлении программы и подборе упражнений. Такой же осмотр проводился в середине сентября и следующий будет в мае 2014 года. Ребята занимаются в секции плавания 3 раза в неделю и приезжают в сопровождении воспитателя, который помогает им в раздевалках и во время подготовки к занятиям. Состав – 10 человек, возраст детей 11-15 лет (приложение Б).

На подготовительном этапе работы нами были изучены личные дела обучающихся, получено согласие родителей на участие в эксперименте, проведен семинар для специалистов-участников проекта с последующим заключением договора о сотрудничестве с образовательной организацией.

С целью выявления отношения педагогов, родителей и детей к процессу интеграции нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие педагоги (20 респондентов), здоровые сверстники из целевой группы проекта и дети с ограниченными возможностями здоровья (50 респондента), родителей (50 респондентов) выяснилось: отношение к совместному обучению детей с ограниченными возможностями и обычных детей, оценка качества специального образования; уточнялись общественные запросы, степень удовлетворённости происходящими переменами, комфортность обучения в условиях образовательной интеграции, социально-психологические проблемы детей с особенностями в развитии.

Самую высокую оценку интеграции дают родители класса МАОУ СОШ №5 им Ю.А. Гагарина – 80%, в то же время за развитие классов интегрированного обучения высказалось только 10% респондентов, остальные затруднялись ответить.

Выяснилось и отношение к интегрированному обучению учителей, родителей ТОГБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная

школа – интернат № 2», в которой практикуется временная интеграция через совместную досуговую деятельность. Учащиеся высказали удовлетворённость обучением в специальной школе-интернате (70%). Вместе с тем на вопрос: Хотели бы вы перейти в другую школу?» утвердительно ответили 50% учащихся. Можно предположить, что школьники не в полной мере удовлетворены процессом обучения, вследствие объективных трудностей, возникающих у выпускников в процессе их социальной адаптации.

В отличие от них среди учащихся ТОГБОУ «Центр дифференцированного обучения и лечебной педагогики» лишь 20 % ответили утвердительно, 40% - затрудняются ответить на данный вопрос. Данное обстоятельство связано с тем, что среди детей данной целевой группы есть дети с сочетанными дефектами, образовательная интеграция данной категории детей представляет огромную сложность. Соответственно и родители практически однозначно выразили мнение (80% респондентов), что для их детей обучение лучше в специальной школе. А интеграция возможна лишь временная.

Полученные материалы позволяют констатировать разное отношение к процессу интеграции. Наиболее положительно настроены те, кто непосредственно участвует в этом процессе и может оценить его успешность. Наибольшее отторжение идей интеграции прослеживается у педагогов специальных школ. Наибольшее желание учиться вместе высказывают дети, которые находятся в процессе интеграции. Совершенно очевидны факты отрицательных стереотипов, несмотря на положительный опыт. Имеются предубеждения как среди специалистов-педагогов, так и родителей детей с отклонениями в развитии.

Приведенные факты свидетельствуют, что процесс интеграции не может быть быстрым и решаемым только в рамках учреждения. Значительная часть детей, на данный момент, по желанию родителей обучается в специальных коррекционных учреждениях. Требуется система мер по обеспечению открытости этих учреждений образования, установления

контактов между различными учреждениями образования и спорта, в целях создания условий для нормального, естественного развития детей с ограниченными возможностями и повышения толерантного отношения к ним. На основании полученных результатов и изученных моделей интеграции нами был разработан план мероприятий по реализации проекта, который условно можно разделить на 4 блока:

- учебно-тренировочный процесс (обучение плаванию);
- проведение совместных досуговых и спортивных мероприятий;
- психолого-педагогическое сопровождение процесса интеграции;
- обучение и обмен опытом участников проекта.

Остановимся подробнее на их характеристике.

Занятия плаванием способствуют формированию у детей с ограниченными возможностями здоровья устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, к здоровому образу жизни, укреплению здоровья и закаливанию, достижению спортивных результатов, участию в соревнованиях различного уровня.

Дети с ограниченными возможностями здоровья, занимаясь плаванием, проходят не только физическую реабилитацию, но и участвуют в различных соревнованиях и мероприятиях со здоровыми сверстниками, что способствует активному развитию их познавательной деятельности, психических процессов, нравственных и морально-волевых качеств.

Программа по плаванию для детей с ограниченными возможностями здоровья, разработанная коллективом авторов ДЮСШ №6 г. Тамбова, содержит нормативы технической и физической подготовки; требования к тренировочному процессу; контрольно-переводные нормативы. Она учитывает специфику спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных пловцов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитание стойкого интереса к

занятия спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в плавании, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся. Однако нормативно-правовая база системы образования лиц с ограниченными возможностями здоровья претерпела значительные изменения, кроме того, уровень развития детей одной и той же нозологической группы весьма различен. Все эти обстоятельства потребовали от нас корректировки программы: изменения нормативно-правовой базы, дифференцированного подхода к тренировочному процессу, включения элементов инклюзии в образовательный процесс. Данные выводы следуют из того, что интеграция предполагает такую организацию совместной деятельности, при которой обеспечивается комплекс условий, необходимых для приобретения учащимися опыта положительного социального взаимодействия. Важно, чтобы педагоги понимали и правильно относились к имеющимся различиям между детьми, чтобы они не стремились всех детей уравнивать, сделать одинаковыми. Только признавая право каждого ребенка быть как все и оставаться самим собой, можно развивать сильные стороны личности. Данный факт необходимо учитывать тренеру-преподавателю при планировании и проведении совместных тренировочных занятий. Корректировка и экспертиза программы будет завершена на заключительном этапе экспериментальной работы.

Мероприятия соревновательного характера составляют одну из центральных звеньев всех проводимых интегрированных занятий, так как именно в процессе их проведения осуществляется оценка результативности интегративных процессов, уровень социализации и адаптации учащихся, участвующих в реализации проекта. В то же время, основная задача мероприятий – создание условий, чтобы дети контактировали друг с другом. Это предполагает как включение ученика в коллективную деятельность, так и исключение из нее, когда более эффективен индивидуальный подход, когда более эффективна работа в личностном режиме. Реализуя модель

нормализации, нами были сформированы команды «Метеор», «Факел», «Вымпел» и «Старт» с постоянными членами команды, в которые входят дети с умственной отсталостью, слабослышащие, глухие и здоровые дети. В целях создания комфортной среды обитания для учащихся с ограниченными возможностями важным является организация взаимодействия всех учеников в микросоциуме команд.

Основу положительных взаимодействий составляют: положительное принятие каждого ученика; обеспечение успеха в совместной деятельности; выстраивание гуманистических отношений в социуме на основе уважения личности ученика и его достоинства. В случае, если совместная когнитивная деятельность не может быть успешной, учащиеся включаются в другие виды деятельности.

Первым спортивно-массовым мероприятием были соревнования «Меткий стрелок», посвященные Дню защитников Отечества, организованным на базе МАУ СОШ №31. На построение участники выходили с эмблемой названия команды в сопровождении учителя физкультуры. Психологи, воспитатели и классные руководители проводили наблюдение за поведением и действиями своих воспитанников, фиксируя проблемные звенья в процессе интеграции каждого обучающегося.

Соревнования с элементами баскетбола «Золотая корзина» были проведены в марте 2012 года. Участие в соревнованиях с элементами баскетбола способствуют расширению двигательных возможностей и развитию координационных способностей, формированию у детей умений концентрировать внимание на выполнение необходимых двигательных действий, развитию мотивационно - эмоционального опыта, воспитанию новых чувств, потребностей и личностных ценностей. Во время соревнований среди членов команд не наблюдалось проявления чувства превосходства здоровых детей и комплекса неполноценности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Ученики с ограниченными возможностями здоровья только тогда получают должное социальное развитие, когда будут созданы условия для их

становления как личностей и как субъектов деятельности, активных и самостоятельных его учеников. В мае 2012 года была проведена легкоатлетическая эстафета «Поверь в свои силы». Средствами развития скоростно-силовых качеств в процессе физической реабилитации у детей-инвалидов являются различные виды бега с предметами и без предметов. В процессе бега происходит развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно - сосудистой системы, укрепление стопы, развивается быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений, устойчивость вестибулярного аппарата.

Целенаправленное использование упражнений скоростно-силовой направленности создает благоприятные предпосылки для повышения уровня физических качеств, так и для корректировки базовых координационных способностей как у детей с ограниченными возможностями здоровья, так и у здоровых школьников. Разработки вышеуказанных и проведенных в соответствии с планом спортивных соревнований приведены в приложении №7.

Развитие детей во многом зависит от их включенности в деятельность. Известно, чем больше работает человек в определенной области, тем выше уровень его развития в этой области. Вместе с тем здесь имеются сдерживающие факторы: ограниченные возможности здоровья, особые потребности в коррекционно-педагогической помощи, поддержке.

От педагогов требуется использование разнообразных технологий, которые бы позволяли включить в деятельность всех детей с учетом их возможностей. Чтобы деятельность привела к формированию запроецированного образа личности, ее нужно организовывать и разумно направлять. Педагог выступает в такой деятельности как помощник, создающий ситуацию успеха ученику с ограниченными возможностями и в то же время обеспечивающий активность его самого, основываясь на удовлетворении его актуальных потребностей.

Хорошее социальное развитие возможно только через активную, эмоционально окрашенную деятельность, в которой ученик реализует свои

возможности и проявляет себя как личность. Объединение детей не только в спортивной, но и в совместной досуговой деятельности, позволяет лучше оценить человеческие качества друг друга, быстрее и успешнее оценить человеческие качества друг друга, освоить социальный опыт, развить коммуникативные способности, сформировать отношение к окружающей действительности. При проведении таких занятий как «Мир моих увлечений», «День инвалида», перед участниками проекта ставились задачи, выражающие их потребности, обращенные к их личности, связывающие их с окружающей действительностью.

Самым сложным и неперенным условием интегрированного обучения является включение каждого ученика в активную деятельность, приносящую радость себе и другим. Это требует изучения и знания интеллектуального потенциала и личностного своеобразия каждого ученика, проектирование таких видов деятельности, которые бы позволяли активно приложить свои силы, раскрыть потенциальные возможности, показать свою личностную привлекательность.

Для этого на досуговом мероприятии «Мир моих увлечений» дети не только показали свои творческие способности: жестовое пение (глухие дети), чтение стихов (здоровые и слабослышащие дети), танец и шумовой оркестр (умственно отсталые дети), выставка поделок и рисунков, но и сами участвовали в творческом процессе составления корзины с цветами из оригами. Каждый участник команды сделал под руководством студентов ТОГАУ СПО «Педагогический колледж г.Тамбова» цветок из оригами.

В процессе проведения возникло ряд проблем, так как дети с интеллектуальными нарушениями не всегда могут справиться с заданием интеллектуального характера. Выполнение работы в команде позволило акцентировать внимание на тех качествах детей с интеллектуальными нарушениями, которые свидетельствуют о человеческом достоинстве и добропорядочности: трудолюбие, честность, дружелюбие, правдивость и доброту. В результате здоровые дети и дети с нарушением слуха сами без

напоминания оказывали помощь в изготовлении цветка с неподдельным интересом и соучастием.

Несмотря на включение в проект различных моделей интеграции и разнообразных приемов и методов командной работы, в процессе реализации проекта возник кризис взаимоотношений учащихся, чему благоприятствовала отрицательная динамика детей с ограниченными возможностями, основывающаяся на низком уровне их познавательных возможностей. Замкнутость этих детей, инактивность, направленность на себя усиливают их изолированность. Имеются и другие объективные предпосылки.

Неудовлетворенность во взаимоотношениях из-за ограниченности социального опыта учащихся с отклонениями в развитии делает их мало интересными. В свою очередь, дети с ограниченными возможностями начали испытывать информационный голод во взаимоотношениях с другими учениками из-за незнания последними личностных и индивидуальных особенностей своих сверстников, имеющих определенные отклонения. Позитивный результат во взаимоотношениях школьников в условиях интегрированной системы, преодоление когнитивного кризиса учащихся с отклонениями в развитии предполагает продуманную системную работу, включающую формирование позитивной установки на учащихся с особенностями психофизического развития, расширение опыта продуктивного общения с ними. Данные кризисные моменты возникли в связи с отсутствием занятий по включению.

С целью преодоления кризисных моментов нами были проведены круглые столы с участием специалистов – участников эксперимента и специалистов-дефектологов. В результате совместно с педагогами-психологами был разработан план занятий, призванных научить выстраивать отношения с окружающими, гармонизировать отношения с миром. На занятиях самопознание протекало опосредованно, через разнообразные виды деятельности, через познание другого ученика, друга. Технология социальной адаптации в условиях интегрированного обучения отражает

использование интерактивных (активизирующих взаимодействие) методов обучения и активизацию контактов. Занятия строились с учетом характера психофизического нарушения учащихся, их личностных особенностей, социальных условий развития. Педагогическая постановка задач в таком рассмотрении предполагает включение ученика в специально созданную учебную среду, в которой он участвует в коллективной деятельности, проявляет активность, испытывает положительные эмоции, и наиболее полно раскрывает природные силы и возможности. Ученик может быть активным в мотивированной деятельности, требующей от него свободы мышления, самостоятельного решения познавательных задач.

Нами была продумана технология включения, характеризуется следующими чертами:

- проектируется, отбирается актуальное содержание, что позволяет избежать перегрузки детей;

- признается и обеспечивается открытость содержания;

- обеспечивается реализация коммуникативного компонента образования в условиях интеграции, что предполагает положительное взаимодействие участников образовательного процесса, их позитивное отношение друг к другу, обмен информацией, имеющимся социальным опытом;

- использование вариативных образовательных программ и определение индивидуального маршрута учащихся, с учетом многих факторов, в том числе и среды обитания, педагогической культуры родителей и познавательных возможностей учащихся, привлечение разнообразных методических средств, являющихся гарантом того, что образовательная среда является средством развития личности.

Интеграция предполагает решение следующих задач:

- упреждение и преодоление трудностей, возникающих в процессе совместной деятельности и общения;

- смягчение отрицательных проявлений когнитивного кризиса, трудностей учения детей с особенностями психофизического развития, их

эмоционального неблагополучия посредством осознания остальными детьми трудностей и проблем детей с ОВЗ;

- смягчение кризиса взаимоотношений посредством обучения учащихся конструктивным формам взаимодействия в условиях неформальной группы или команды;

- создание атмосферы терпимости друг к другу, развитие чувства собственного достоинства, стремления к сотрудничеству с другими людьми, осознанию того, как важно подружиться и остаться друзьями.

Занятия выстраивались таким образом, чтобы дистанция между обычными учащимися и учащимися с ограниченными возможностями здоровья сокращалась, чтобы открывались и развивались позитивные ресурсы каждого учащегося и учитывались его особенности. В этих целях на занятиях создается доброжелательная атмосфера, организуется взаимодействие с привлечением в процессе совместной соревновательной деятельности, идентификация себя с другими учениками. На первых совместных занятиях используются приемы аттракции, создающие благоприятное впечатление о каждом ученике. Дети познают информацию друг о друге на основе сенсорных контактов, сообщают о себе положительную информацию, коллективно составляется психологический портрет группы, проектирующий отличительные положительные качества его учеников.

Успешность технологии занятий по включению определяется не только их содержанием, но и организационными условиями проведения. Кабинет коррекционной работы и работы психологов с группой или иное помещение, отводимое для этих занятий, создают атмосферу уюта, обеспечивают условия для совместной игровой деятельности и уединения, интимизации своей деятельности. Если ученик захочет общаться, то кабинет должен иметь отдельный столик, за который дети могли бы сесть и поиграть вместе.

Размеры кабинета должны быть такими, чтобы дети могли свободно взаимодействовать. Но нельзя, чтобы кабинет был слишком велик, так как это провоцирует неорганизованную активность детей. Важно, чтобы

собеседники размещались лицом друг к другу, что важно для сотрудничества, взаимодействия. На занятиях дети объединяются в группу от 10 до 15 человек. Продолжительность занятия – 25-30 минут. Занятия по включению во взаимодействие проводятся ежемесячно. На занятиях взаимоотношения учащихся окрашиваются в теплые дружеские тона. На участников не оказывается никакого принуждения и давления. Какие-либо проявления неприязни, агрессии исключаются. На занятиях привлекаются, прежде всего, учащиеся, имеющие трудности в коммуникации и низкий уровень коммуникативной компетенции, низкий социологический статус. В помощи также нуждаются учащиеся с трудностями личностного развития, у которых наблюдается неадекватная самооценка, неуверенность в себе.

У детей с ограниченными возможностями чаще наблюдаются трудности произвольной регуляции деятельности, что проявляется в неумении планировать свои действия, предвидеть их последствия, правильно оценивать то, что происходит в окружающей действительности. Можно заметить «полевой» тип поведения, проявляющийся в импульсивности и ненаправленности поведения. Прослеживается и чрезмерная зависимость учащихся с отклонениями в развитии от окружающих. Комфортность проявляется во всех сферах жизнедеятельности.

Чтобы ребенок не испытывал дискомфорта в условиях интегрированных занятий, с ним проводятся занятия по включению до тех пор, пока обнаруживаются отрицательные проявления в процессе взаимодействия.

На занятиях широко используются приемы: идентификация (отождествление обычных школьников с детьми, имеющими психофизические нарушения), рефлексия (анализ) и др. Примерные темы занятий: «Мы знакомимся», «Мы учимся быть вместе со всеми», «Я и мои друзья», «Я, самый, самый», «Общее и отличное» и др. Выполняются упражнения: «Улыбнись», «Я тебе дарю», «Спасательный круг», «Мои слабые стороны», «Дружелюбный дождик». В процессе занятий каждый участник начинает понимать, что его ценят и уважают, преодолевая

изолированность, от совместного общения возникают положительные эмоции, создается эмоциональный настрой на совместную деятельность.

Важно предупредить экзистенциальный вакуум, т.е. отсутствие идеалов ценностей и потребностей. В ходе оценки не только постигается функциональное значение предметов, значимость людей, но и раскрывается личностный смысл, насколько эти предметы нужны конкретному человеку. Если ученик будет поставлен в такие условия, что он вынужден определять свои предпочтения, выявлять более ценное, то у него будут формироваться ценностные отношения. Это, в свою очередь, поможет ему управлять своей деятельностью. Если ученик с ограниченными возможностями здоровья не научится оценивать и ценить, то это отразится на его поведении в жизни. Ребёнок останется поверхностным, он не будет иметь собственного мнения. Это может стать причиной асоциального поведения, проявления безразличия.

В результате проведенного комплекса реабилитационных мероприятий нами была составлена схема управления процессом интеграции учащихся с ОВЗ в рамках экспериментальной работы (приложение В). В схеме отражены основные критерии оценки результативности интеграции обучающихся. Каждый выделенный нами компонент имеет определённый критерий сформированности, который определяется следующими показателями: высокий (В) – полная сформированность критерия, средний;

(С) – частичная сформированность критерия; низкий (Н) – отсутствие критерия. Сопоставляя результаты наблюдения, анкетирования и проведения контрольных и промежуточных тестов физических качеств можно утверждать, что на промежуточном этапе реализации проекта, характеризующий частичную сформированность критерия.

2.2 Особенности организации занятий по плаванию с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Известно, что под влиянием активной мышечной деятельности улучшается психоэмоциональное состояние организма, снижается уровень тревожности человека. Важно иметь в виду, что этот эффект особенно выражен в занятиях плаванием, где имеет место существенное изменение окружающей человека среды, именно это, как свидетельствуют специальные исследования J. Liska, 1974, является средством профилактики психических перенапряжений.

Вода обладает высокой теплопроводностью, и пребывание в ней тренирует механизм терморегуляции. Те, кто систематически посещают бассейн, более стойки к простудным заболеваниям. Регулярные занятия развивают у детей подвижность в суставах, укрепляют мышцы рук и ног, туловища, а это очень важно для формирования правильной осанки. Особое внимание в процессе занятий уделяется укреплению мышц туловища, так как они стабилизируют тело при плавании, помогают сохранять обтекаемое положение корпуса. Это, в свою очередь, развивает мышечный корсет, который предупреждает искривление позвоночника ребенка. Симметричные движения и горизонтальное положение тела делают плавание прекрасным корректирующим средством, устраняющим нарушение осанки. Непрерывная работа ног в быстром темпе, постоянное преодоление сопротивления воды великолепно тренирует мышцы и связки голеностопного сустава. Подобная тренировка помогает укреплению детской стопы, предупреждает ее от деформации и развития плоскостопия.

Занятия плаванием, как никакой другой вид физических упражнений настраивает дыхание на правильный ритм. При плавании вдох и выдох затруднены, поэтому мышцы принимающие участие в процессе дыхания, в результате систематических занятий укрепляются и развиваются.

Увеличивается экскурсия грудной клетки и ЖЕЛ. По данным врачебного контроля годовой прирост ЖЕЛ у пловцов в возрасте 9-15 лет колеблется от 300 до 1100 куб. см. и значительно превышает соответствующие данные у детей, не занимающихся плаванием.

Плавание приводит также к значительному увеличению легочной вентиляции и потреблению кислорода. При плавании с макс. скоростью наибольшее потребление кислорода у взрослых, хорошо тренируемых пловцов обычно не превышает 6-ти литров в минуту, а у юношей и девушек в процессе тренировочной работы по плаванию может потребляться более 7-ми литров в минуту.

Плавание оказывает положительное влияние на состояние ЦНС детей, устраняет у них излишнюю возбудимость и раздражительность, у занимающихся появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм ребенка. Плавание способствует улучшению работы всех систем организма и в первую очередь сердечно - сосудистой и дыхательной. При систематических организованных занятиях у юных пловцов увеличиваются функциональные возможности ССС. Это приводит к увеличению объема крови, выбрасываемого сердцем за одно сокращение (систолический объем), а также к снижению ЧСС в покое до 50-60 ударов в минуту, ЧСС у детей 10-11 лет, не занимающихся спортом, обычно составляет 75-80 ударов в минуту. Во время интенсивного плавания ЧСС юного пловца увеличивается в 2-3 раза и может достигнуть 150-200 сокращений в минуту. Работе сердца пловца при максимальных напряжениях способствуют три фактора:

1. Давление на всю поверхность тела, расположенного горизонтально.
2. Динамическая работа больших групп мышц. Способствуя движению венозной крови от периферии к сердцу, водная среда облегчает присасывающую функцию грудной клетки. Кроме того, работа сердца облегчается в связи с отсутствием необходимости преодолевать при движении собственный вес и затрачивать на это дополнительные усилия.
3. Облегчение работы сердца. Мышечный насос чередует напряжение и расслабление скелетной мышцы, способствующее проталкиванию крови по венам к сердцу.

Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укрепления самой кожи. Она вызывает усиление деятельности

различных внутренних органов, учащение дыхания, изменения тонуса периферических кровеносных сосудов, усиливает обмен веществ.

Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастает. Эти благотворные влияния используются при занятиях плаванием детей и подростков с ослабленным здоровьем.

Изучение влияния плавания на внимание и память детей 12-14 лет, установлено, что после плавания хорошая умственная работоспособность сохраняется в течение всего учебного дня. Занятия плаванием активно стимулируют внимание и память, способствуют их развитию.

Приведенные выше соображения указывают на то, что при использовании плавания в специальной коррекционной школе или классе можно повысить эффективность физического воспитания, а разработанная нами программа позволяет осуществлять как компенсацию и коррекцию физических качеств, так и личностное развитие обучающихся с ОВЗ.

2.3 Результаты эксперимента

В работе экспериментальной площадки предусмотрено отслеживание развития физических качеств у ребят, которые обучаются плаванию и сравнение их результатов с результатами сверстников, которые также имеют ограниченные возможности и учатся в этой же школе-интернате, дети в контрольную группу были подобраны по возрасту, это возможно сделать так же исходя из специфики учебного заведения (в одном классе учатся дети разного возраста, а распределение по классам идет от освоения учебного материала конкретного года обучения). Детям были предложены стандартные тестовые задания для определения уровня физической подготовленности учащихся 11-15 лет, в который входит шесть заданий, это бег на 30 метров, челночный бег 3*10 метров, прыжок в длину с места, 6-ти минутный бег, наклон вперед из положения сидя, подтягивание на высокой

перекладине из виса для мальчиков и на низкой перекладине из виса лежа для девочек.

За период обучения данный тест (приложение Г) был пройден ими три раза:

- первый в сентябре;
- второй в середине января;
- третий в конце апреля.

По результатам теста видно, что дети, занимающиеся плаванием и входящие в состав экспериментальной группы стали физически более крепкими, чем те которые таких занятий не посещают. Это и не удивительно, потому что если проводить аналогию со здоровыми детьми, те которые занимаются в спортивных секциях, показывают результаты выше своих сверстников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изменение подходов к обучению и воспитанию детей с ограниченными возможностями направлено на формирование и развитие социально активной личности, обладающей навыками социально-адаптивного поведения применительно к мобильной экономике. Одним из путей реализации этой задачи является образовательная интеграция средствами физической культуры и спорта, совместного досуга.

В процессе экспериментальной работы мы разработали эффективную схему управления процессом интеграции детей различных нозологических групп через психолого-педагогическую адаптацию и физическую реабилитацию. Опираясь на базовые положения теории интегрированного обучения и модели интеграции, нами были организованы адекватные условия для интеграции детей, сформировано единое образовательно - воспитательное пространство и реализовано законное право детей с различным уровнем психофизического развития на перспективу их дальнейшего развития, автономизацию и социализацию.

Экспериментально апробированная модель социально-образовательной интеграции средствами дополнительного образования показала, что реализация задач дополнительного образования позволяет школе разрешить существующее противоречие между необходимостью, с одной стороны, осваивать образовательный стандарт, а с другой, создавать условия для свободного развития личности, что является основой гуманизации образования.

Умелое руководство системой работы педагогов в команде и выбранный нами демократический стиль руководства коллективом, позволил избежать типичных кризисных моментов, возникающих в педагогических коллективах при реализации опытно-экспериментальной работы, так как работа нами строилась на основе трех компонентов:

- взаимодействия;
- повышения профессиональной компетентности;

- профилактике эмоционального сгорания.

Благодаря комплексной и компетентной работе каждого специалиста в рамках разработанных нами должностных обязанностей, появилась положительная динамика и в реализации задач экспериментальной работы. Система мер здоровьесбережения, разработанная коллективом, позволила снизить уровень заболеваемости среди обучающихся как группы детей с ОВЗ, так и их здоровых сверстников, способствовала повышению уровня физического развития детей. Согласно результатам тестирования стало очевидно, что дети с ОВЗ, участвующие в проекте, стали более уверенными в своих силах, физически более крепкими, чем те, которые таких занятий не посещают. Тестовые задания за учебный год были предложены им трижды и у всех детей замечена положительная динамика роста результатов, это, безусловно связано эффективно построенной системой тренировочных и спортивно-массовых занятий, положительным влиянием нагрузки, которую ребята получают на занятиях в бассейне, а также системой психолого-педагогического сопровождения процессом интеграции.

Практика интеграции показывает, что дети, научившись доброжелательному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками, «не такими, как все», не страдают «психологией расизма» и в подростковом, и в старшем возрасте. Результаты наблюдений свидетельствуют, что здоровые дети принимают аномальных детей как партнеров, лишь нуждающихся в помощи, что способствует гуманизации взаимоотношений детей. В основном школьники относятся положительно к появлению такого ребенка в их школе, «готовы принять его как равного», а эффективность данного положения доказана на практике.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Актуальные проблемы интегрированного обучения. - М.: Права человека, 2001.
2. Алехина С.В. Организация специальных образовательных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации. - М.: МГППУ, 2012.
3. Выготский Л.С. Основы дефектологии.- СПб.: Издательство «Лань», 2003.
4. Екжанова Е.А., Резникова Е.В. Основы интегрированного обучения: пособие для вузов. - М.: Дрофа, 2008.
5. Коноплева А.Н. Интегрированное обучение детей с особенностями психофизического развития: монография / А.Н.Коноплева, Т.Л. Лещинская. - Мн.: НИО, 2003.
6. Малофеев Н.Н., Шматко Н.Д. Интеграция и специальные образовательные учреждения: необходимость перемен // Дефектология, 2008. - № 2. - С. 86-94.
7. Специальная педагогика: в 3 т.: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.М. Назаровой. - Т. 3: Педагогические системы специального образования. - М.: Изд. Центр «Академия», 2008.
8. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: учеб. пособие для высш.учеб. заведений / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
9. Выготский Л.С. Принципы воспитания физически дефективных детей // Собр.соч. в 6 т. Т. 5. Основы дефектологии / Под ред. Т.А. Власовой. М.,1983.
10. Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании: Хрестоматия по курсу «Коррекционная педагогика и специальная психология»/Сост. Н.Д. Соколова, Л.В. Калиникова. - М.: Изд-во ГНОМ и Д, 2001.

11. Дробинская А.О. Ребенок с задержкой психического развития: понять, чтобы помочь. - М.: Школьная пресса, 2005.
12. Дружилов С.А. Профессиональная компетентность и профессионализм педагога: психологический подход// Сибирь. Философия. Образование. – Научно-публицистический альманах: СО РАО, ИПК. - Новокузнецк. - 2005 (выпуск 8).
13. Екжанова Е.А. ППСМ центры в системе профилактики и коррекции отклоняющегося развития у детей // Современные технологии диагностики, профилактики и коррекции нарушений развития: Материалы научно-практ. конференции МГПУ. - Том 4. – М., 2005.
14. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-педагогическая помощь детям раннего и дошкольного возраста с неярко выраженными отклонениями в развитии: научно-методическое пособие. - СПб.: Каро, 2008.
15. Интегративные тенденции современного специального образования. - М.:Полиграф сервис, 2003.
16. Интегрированное обучение детей с нарушением слуха: методические рекомендации / Под редакцией Л.М. Шипицыной, Л.П. Назаровой. - СПб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001.
17. Коноплева А.Н. Образовательная интеграция и социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья. - НМУ: Национальный институт образования, 2005.
18. Лебединский В.В. Нарушения психического развития в детском возрасте: учеб.пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2003.
19. Мустаева Л.Г. Коррекционно-педагогическое и социально-психологическое сопровождение детей с задержкой психического развития. М.: АРКТИ, 2005.
20. Олигофренопедагогика: учеб. пособие для вузов / Т.В. Алышева, Г.В. Васенков, В.В.Воронкова и др. - М.: Дрофа, 2009.

21. Резникова Е.В. Коррекционно-педагогическая поддержка учащихся младшего школьного возраста с разным уровнем умственной недостаточности в условиях интеграции. - М., 2007.

22. Специальная дошкольная педагогика / Под ред. Е.А. Стребелевой. - М.: Академия, 2001.

23. Сладкова Н.А. Программа адаптивное плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья. - М: Советский спорт, 2008.

24. Ульенкова У.В., Лебедева О.В. Организация и содержание специальной психологической помощи детям с проблемами в развитии. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.

25. Шевчук Л.Е., Резникова Е.В. Обучение детей с особенностями развития по технологии интегрированного обучения при внутренней дифференциации в общеобразовательном классе: методические рекомендации. - Челябинск, 2006.

26. Шеманова А.Ю. Включение детей с ограниченными возможностями здоровья в программы дополнительного образования: методические рекомендации. - М, 2012.

27. Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. - СПб.: Дидактика Плюс, 2002.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Модель интеграции детей с ОВЗ

Цель: определить условия интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество и оптимальные пути их психолого-педагогической адаптации и физической реабилитации на занятиях плаванием.

Задачи

Формирование нормативно-правовой базы

Формирование толерантности

Определение критериев эффективности реализации

Создание организационных, педагогических, технологических условий интеграции

Формирование у педагогов инклюзивной компетентности

Структура управления процессом интеграции

1 уровень организации

ТОИПКРО

Подуровень 1
Организационно-методическое сопровождение

Подуровень 2
Консультативное сопровождение

Педагогические условия:
- нормативно-правовое обеспечение;
- материально-техническая база;
- учебно-методическое обеспечение;
- психолого-педагогическое сопровождение;
- межведомственное взаимодействие организаций;
- формирование толерантного отношения общества;
- повышение профессиональной компетентности педагогов.

Образовательные организации

Организационно-содержательный компонент

Диагностика

Формирование индивидуальной траектории обучающегося

Принципы:
- личностно-ориентированного обучения;
- дифференциации и индивидуализации обучения;
- активного включения всех участников образовательного процесса;
- семейно-ориентированного сопровождения;
- самостоятельной активности ребенка
- вариативной методической базы обучения и воспитания учащегося;
- вариативной развивающей среды

Содержательный компонент

- учебно - тренировочные занятия по плаванию;
- психолого-педагогическое сопровождение;
- индивидуальные и групповые занятия по включению;
- спортивно-массовые и досуговые мероприятия.

Технологический компонент

Методы: общепедагогические, специальные, информационные;
Средства обучения;
Технологии:
- здоровьесберегающие;
- личностно-ориентированные;
- педагогика сотрудничества;
- включения;
- игровые.

Успешность социализации, развитие социального опыта ребенка с ОВЗ, формирование толерантности у здоровых детей

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Список детей экспериментальной группы

№	Ф.И.О.	Год рождения	Диагноз
МАОУ СОШ №5 имени Ю.А. Гагарина (дети с проблемами слуха)			
1	Борисов Геннадий	18.05.2000	Нейросенсорная тугоухость III степени
2	Бубнов Максим	17.04.2000	Нейросенсорная тугоухость III степени
3	Воронина Алина	28.01.2000	Нейросенсорная тугоухость IV степени
4	Левин Сергей	04.07.2000	Нейросенсорная тугоухость IV степени
5	Проскурякова Мария	04.06.2000	Нейросенсорная тугоухость III степени
МАОУ СОШ №5 имени Ю.А. Гагарина (здоровые дети)			
1	Варанкин Руслан	26.05.2000	
2	Глинин Александр	20.09.2000	
3	Жабин Дмитрий	07.09.2000	
4	Жеребятъев Вячеслав	13.01.2001	
5	Замошников Дмитрий	13.03.2000	
6	Кожевников Дмитрий	13.09.2000	
7	Межуев Александр	01.11.2000	

8	Межуева Елизавета	17.03.2000	
9	Поляков Алексей	10.05.2000	
10	Попов Олег	30.09.2000	
МАОУ СОШ №31 (здоровые дети)			
1	Каширина Софья	09.03.2000	
2	Дудина Юлия	31.07.2000	
3	Басова Марина	02.07.2000	
4	Алейникова Алина	21.05.2000	
5	Семенова Анастасия	09.11.2000	
6	Позднякова Екатерина	14.02.2001	
7	Петрищев Михаил	31.02.2000	
8	Ковешников Олег	31.10.2000	
9	Кочуков Сергей	01.03.2000	
10	Малахов Павел	17.05.2000	
ТОГБОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа –интернат №2» (дети с проблемами слуха)			
1	Бубнов Антон	30.01.2002	Нейросенсорная тугоухость III степени
2	Кондаков Максим	28.12.2000	Нейросенсорная тугоухость III степени
3	Васильева Ульяна	03.01.2002	Нейросенсорная тугоухость III степени

4	Попов Дмитрий	28.07.2001	Нейросенсорная тугоухость III степени
5	Туровский Михаил	19.09.2002	Нейросенсорная тугоухость III степени
ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения» (дети с интеллектуальными нарушениями)			
1	Дутов Вадим	14.02.1998	Легкая умственная отсталость, несформированность основных средств языка
2	Беликов Виктор	26.06.1996	Легкая умственная отсталость
3	Крючков Алексей	01.01.1996	Легкая умственная отсталость, дизартрия, дебильность
4	Луконин Андрей	29.08.1998	Легкая умственная отсталость, несформированность основных средств языка
5	Толстопятов Артём	12.10.1998	Легкая умственная отсталость, несформированность всех средств языка с преобладанием смысловой стороны речи
6	Фомичева Мила	02.05.1998	Легкая умственная отсталость, несформированность основных средств языка
7	Бирюкова Марина	05.10.2000	Легкая умственная отсталость, несформированность основных средств языка

8	Крючков Павел	04.12.2002	Легкая умственная отсталость, несформированность основных средств языка
9	Пугачев Александр	29.02.2000	Легкая умственная отсталость, несформированность основных средств языка
10	Уткина Александра	05.07.2000	Легкая умственная отсталость

Список детей с ограниченными возможностями здоровья, не являющиеся участниками экспериментальной группы

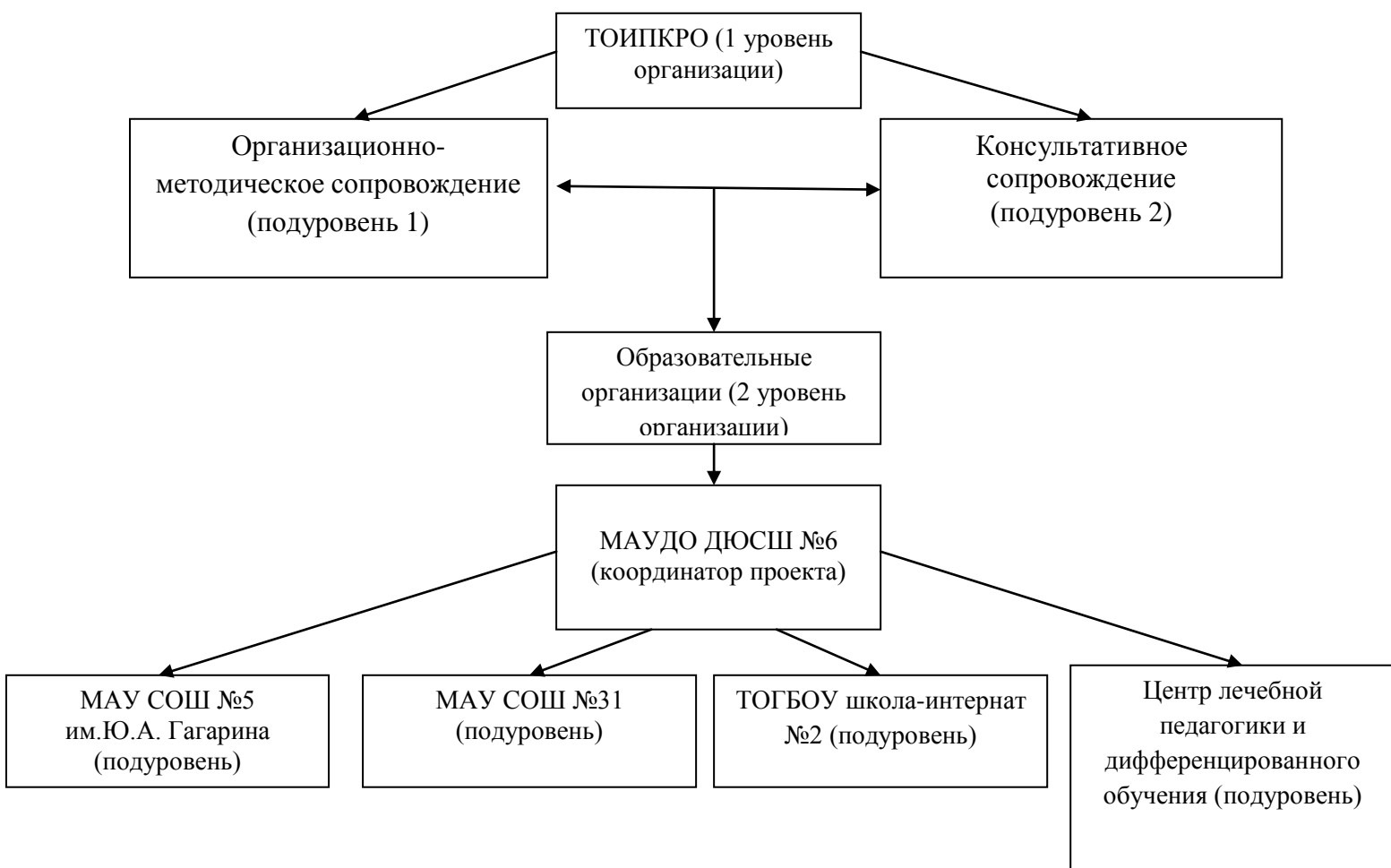
№	Ф.И.О.	Год рождения	Диагноз
1	Матвеев Роман	28.10.1999	Легкая умственная отсталость, несформированность основных средств языка
2	Попов Александр	05.04.2001	Легкая умственная отсталость, дебильность
3	Величкина Дарья	15.04.1999	Легкая умственная отсталость, несформированность основных средств языка
4	Садовникова Софья	24.01.2001	Умственная отсталость, олигофрения
5	Уваров Александр	28.07.2000	Умственная отсталость, олигофрения

6	Потапов Андрей	03.01.1999	Легкая умственная отсталость, несформированность основных средств языка
7	Назаров Бахтияр	27.02.1999	Легкая умственная отсталость, несформированность основных средств языка
8	Моисеев Игорь	14.07.1999	Легкая умственная отсталость, дебильность
9	Живорыкина Мария	06.10.2000	Легкая умственная отсталость, дебильность
10	Демьянова Дарья	21.11.1999	Легкая умственная отсталость, дебильность
11	Кузьмин Андрей	19. 02. 2000	Нейросенсорная тугоухость III степени
12	Раковский Владимир	05.12.2000	Нейросенсорная тугоухость III степени
13	Трегубов Владислав	15.03.2000	Нейросенсорная тугоухость IV степени
14	Шматов Вадим	14.01.2001	Нейросенсорная тугоухость III степени
15	Юшин Денис	25.08.2000	Нейросенсорная тугоухость III степени
16	Некрылова Снежана	24.04.2001	Нейросенсорная тугоухость IV степени
17	Клейменов Денис	27.03.1999	Нейросенсорная тугоухость III

			степени
18	Пятибратова Ксения	02.06.1999	Нейросенсорная тугоухость III степени
19	Некрылов Денис	12.11.1999	Нейросенсорная тугоухость III степени
20	Попов Николай	26.05.1999	Нейросенсорная тугоухость III степени

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Схема управления процессом интеграции обучающихся с ОВЗ в рамках реализации экспериментальной площадки



		тенденция	повышение рез			средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.		
4	Попов Дмитрий	результат	5,8	5,8	5,7	9,2	9,2	9,0	140	145	151	900	950	1020	1	1	2	4	5	6
уровень		низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	сред
тенденция		низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			средний с повыш.			
5	Туровский Михаил	результат	5,6	5,6	5,2	8,7	8,7	8,6	170	175	175	1320	1350	1350	5	6	8	6	7	6
уровень		сред	сред	сред	сред	сред	сред	сред	сред	сред	сред	сред	сред	сред	сред	сред	сред	сред	сред	сред
тенденция		средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			стабильно сред.			
6	Борисов Геннадий	результат	6,4	6,3	5,9	9,9	9,5	9,4	130	132	132	700	680	750	5	6	5	10	10	13
уровень		низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	сред
тенденция		низкий с повыш.			средний с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			средний с повыш.			
7	Бубнов Максим	результат	5,8	5,8	5,7	9,5	9,5	9,3	152	153	156	1350	1400	1400	1	1	2	1	2	3
уровень		низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	сред	сред	сред	низ	низ	низ	низ	низ	низ
тенденция		низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			стабильно сред.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			
8	Воронина Алина	результат	6,1	6,1	5,9	9,5	9,4	9,4	155	160	172	950	1000	1100	6	12	14	13	14	16
уровень		сред	сред	сред	низ	сред	сред	низ	сред	сред	низ	сред	сред	низ	сред	сред	сред	сред	сред	выс
тенденция		средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			
9	Левин Сергей	результат	6,6	6,5	6,5	9,9	9,8	9,8	120	125	130	650	680	750	7	7	8	2	4	5
уровень		низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ

		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.		
10	Проскуракова Мария	результат	6,3	6,2	6,2	9,8	9,6	9,5	140	145	149	800	840	850	10	12	15	11	12	15
уровень		низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	сред	сред	низ	низ	сред	
тенденция		низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			
11	Дутов Вадим	результат	6,2	6,0	5,9	9,8	9,5	9,4	150	164	172	950	950	1020	12	12	12	10	12	13
уровень		сред	сред	сред	низ	низ	сред	низ	низ	сред	низ	низ	сред	сред	сред	сред	низ	низ	сред	
тенденция		средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			стабильно сред.			средний с повыш.			
12	Беликов Виктор	результат	6,0	5,9	5,7	9,5	9,3	9,1	148	150	150	1010	1050	1100	2	3	2	1	2	5
уровень		низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ
тенденция		низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			
13	Крючков Алексей	результат	6,3	6,1	6,1	9,9	9,9	9,8	120	125	138	780	800	1000	7	7	8	10	11	10
уровень		низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	низ	низ	
тенденция		низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			средний с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			
14	Луконин Андрей	результат	6,2	6,0	5,9	9,8	9,5	9,4	150	164	172	950	950	1020	12	12	12	10	12	13
уровень		сред	сред	сред	низ	низ	сред	низ	низ	сред	низ	низ	сред	сред	сред	сред	низ	низ	сред	
тенденция		средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			стабильно сред.			средний с повыш.			
15	Толстопятов Артем	результат	6,0	5,9	5,7	9,5	9,3	9,1	148	150	150	1010	1050	1100	2	3	2	1	2	5
уровень		низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ

		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.		
16	Фомичева Мила	результат	6,3	6,1	6,1	9,9	9,9	9,8	120	125	138	780	800	1000	7	7	8	10	11	10
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	низ	низ
		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			средний с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.		
17	Бирюкова Марина	результат	6,2	6,0	5,9	9,8	9,5	9,4	150	164	172	950	950	1020	12	12	12	10	12	13
		уровень	сред	сред	сред	низ	низ	сред	низ	низ	сред	низ	низ	сред	сред	сред	сред	низ	низ	сред
		тенденция	средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			средний с повыш.			стабильно сред.			средний с повыш.		
18	Крючков Павел	результат	6,0	5,9	5,7	9,5	9,3	9,1	148	150	150	1010	1050	1100	2	3	2	1	2	5
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ
		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.		
19	Пугачев Александр	результат	6,3	6,1	6,1	9,9	9,9	9,8	120	125	138	780	800	1000	7	7	8	10	11	10
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	низ	низ
		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			средний с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.		
20	Уткина Александра	результат	6,3	6,1	6,1	9,9	9,9	9,8	120	125	138	780	800	1000	7	7	8	10	11	10
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	низ	низ
		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			средний с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.		

Дети с ОВЗ, не участвующие в эксперименте

1	Кузьмин Андрей	результат	6,8	6,8	6,9	10,3	10,0	9,9	135	135	136	850	800	850	7	9	7	6	6	7	
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ
		тенденция	стабильно низк.			низкий с повыш.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			
2	Раковский Владимир	результат	6,2	6,2	6,1	9,4	9,3	9,0	140	142	145	1000	980	1002	2	3	2	3	4	4	
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ
		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			
3	Трегубов Владислав	результат	6,0	5,9	6,0	9,6	9,5	9,6	142	145	142	1150	1050	1100	2	3	2	4	5	4	
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ
		тенденция	стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			
4	Шматов Вадим	результат	6,9	6,9	7,0	10,2	10,0	9,9	145	145	155	750	800	800	8	10	11	7	7	8	
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ
		тенденция	стабильно низк.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			
5	Юшин Денис	результат	6,4	6,3	6,4	9,5	9,5	9,5	140	142	145	1000	980	1002	2	3	2	3	4	4	
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ
		тенденция	стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			
6	Некрылова Снежана	результат	6,6	6,5	6,5	9,9	9,8	9,8	138	139	146	890	950	950	6	8	10	10	10	12	
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ

		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.		
7	Клейменов Денис	результат	6,1	6,0	6,0	9,3	9,2	9,0	140	142	145	1000	980	1002	2	3	2	3	4	4
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ
		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.		
8	Пятибратова Ксения	результат	6,9	6,9	6,9	10,2	10,0	10,2	135	135	136	850	800	850	7	9	7	6	6	7
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ
		тенденция	стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.		
9	Некрылов Денис	результат	6,4	6,3	6,4	10,3	10,3	10,3	130	132	131	800	810	800	10	10	11	10	9	9
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ
		тенденция	стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.		
10	Попов Николай	результат	5,8	5,8	5,7	9,0	9,0	8,5	150	154	159	1100	1310	1290	2	3	3	5	6	5
		уровень	низ	низ	сред	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ
		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			Низкий с повыш.		
11	Демьянова Дарья	результат	5,9	5,9	5,8	9,1	9,0	8,7	165	165	175	890	900	950	4	4	5	3	4	4
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	низ
		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.		
12	Живорыкина Марина	результат	6,4	6,3	6,4	10,3	10,3	10,3	130	132	131	800	810	800	10	10	11	10	9	9
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ

		тенденция	стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.		
13	Матвеев Роман	результат	5,8	5,8	5,7	9,0	9,0	8,5	150	154	159	1100	1310	1290	2	3	3	5	6	5
		уровень	низ	низ	сред	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ
		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			Низкий с повыш.		
14	Попов Александр	результат	5,9	5,9	5,8	9,1	9,0	8,7	165	165	175	890	900	950	4	4	5	3	4	4
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	низ
		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.		
15	Величкина Дарья	результат	6,4	6,3	6,4	10,3	10,3	10,3	130	132	131	800	810	800	10	10	11	10	9	9
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ
		тенденция	стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.		
16	Садовникова Софья	результат	5,8	5,8	5,7	9,0	9,0	8,5	150	154	159	1100	1310	1290	2	3	3	5	6	5
		уровень	низ	низ	сред	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ
		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			Низкий с повыш.		
17	Уваров Александр	результат	5,9	5,9	5,8	9,1	9,0	8,7	165	165	175	890	900	950	4	4	5	3	4	4
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	низ
		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.		
18	Потапов Андрей	результат	6,4	6,3	6,4	10,3	10,3	10,3	130	132	131	800	810	800	10	10	11	10	9	9
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ	низ

		тенденция	стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.			стабильно низк.		
19	Назаров Бахтияр	результат	5,8	5,8	5,7	9,0	9,0	8,5	150	154	159	1100	1310	1290	2	3	3	5	6	5
		уровень	низ	низ	сред	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ
		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			Низкий с повыш.		
20	Моисеев Игорь	результат	5,9	5,9	5,8	9,1	9,0	8,7	165	165	175	890	900	950	4	4	5	3	4	4
		уровень	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	сред	низ	низ	низ	низ	низ	сред	низ	низ	низ
		тенденция	низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.			низкий с повыш.		

Уровень		Дети участники эксперимента						Дети, не участвующие в эксперименте					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Низкий уровень	Начало года	13	16	16	16	14	12	34	34	34	34	34	34
	Конец года	9	9	10	7	8	8	30	28	31	33	31	34
Средний уровень	Начало года	5	1	1	2	5	4	0	0	0	0	0	0
	Конец года	7	8	7	9	7	10	4	6	3	1	3	0
Высокий уровень	Начало года	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Конец года	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДЮСШ

Выступающий: тренер-преподаватель отделения дзюдо, самбо и рукопашного боя Мещеряков С.Н.

Специфика деятельности тренера в области спорта проявляется в отношении всех компонентов ее психологической структуры. Более всего специфичен блок "условия деятельности" (в таком компоненте ее психологической структуры, как "средства деятельности"). Именно поэтому в названии выступления обозначено, что изучается не просто специфика деятельности, а ее психологическая специфика.

Изучая психологическую специфику деятельности тренеров в области спорта, необходимо отразить особенности педагогической деятельности (в отличие от видов деятельности, не связанных с обучением и воспитанием) и особенности тренерской деятельности (в отличие от другой педагогической деятельности, в частности - учителя физической культуры).

Самая важная особенность деятельности тренера в области спорта заключается в ее педагогическом характере. Тренер - педагог, поскольку "спортивная деятельность есть частный случай учебной деятельности". Следовательно, в его задачи входит также обучение и воспитание подрастающего поколения. Наряду с этой главной особенностью можно выделить ряд других, которые, характеризуя педагогическую деятельность вообще, характеризуют и деятельность тренера в области спорта.

Особенности педагогической деятельности.

1. Педагогическая деятельность отличается высоким уровнем нормативности, социальной ответственности и морального долга. Ее результаты должны отвечать государственным образовательным стандартам, процесс осуществления - общественным моральным нормам, а личная миссия, состоящая в формировании личности отдельного учащегося, постоянно требует высокой личной ответственности педагога.

2. Педагогическая деятельность весьма разнообразна по объекту, предмету, форме и способам выполнения. В частности:

а) объектами педагогического воздействия являются: учащийся, учебная группа, общественные активы учащихся, их родители, взаимодействующие коллеги, государственные учреждения, общественные и другие организации, участвующие в жизни, обучении, воспитании, досуге учащихся, неформальные лица, группы, объединения, а также сам педагог как субъект и объект своей деятельности и жизни;

б) предметами педагогического воздействия являются знания и умения учащихся в рамках определенной учебной дисциплины, нравственные, интеллектуальные, их физические и личностные качества;

в) формами воздействия являются нормативно установленные, плановые, учебные занятия и мероприятия и ситуативные, вынужденные или инициативные занятия, мероприятия и коммуникации, необходимость в

которых диктуется текущим моментом, а объем и важность бывают весьма существенными и требующими значительных затрат времени, душевных и физических сил;

г) способами воздействия, с одной стороны, являются общепринятые методические приемы, техники, технологии, сами по себе составляющие довольно большой "обязательный" профессиональный арсенал, и нестандартные, импровизационные и творческие решения, необходимость в которых возникает постоянно.

3. Педагогическая деятельность - это "своеобразная метадеятельность" по управлению другой деятельностью. Метадеятельность организуется не только и не столько на основе собственной системообразующей функции, сколько на основе обратной информации от текущей реализации педагогических функций. В педагогике эта специфика теоретически нашла отражение, в частности, в принципе доступности обучения.

4. Педагогическая деятельность специфична своей экстраполированностью на будущее и расхождением целей субъекта и объекта деятельности в настоящем: учитель знает, что нужно учащемуся, а учащийся еще этого не знает.

5. Объектом деятельности педагога является человек в его постоянном развитии. Продукты его деятельности "материализуются в психическом" облике его учеников - в их знаниях и умениях и даже в особенностях их личности .

6. Педагогическая деятельность имеет ярко выраженный творческий характер. Ее невозможно подвести под определенный алгоритм .

Таковы основные специфические особенности педагогической деятельности, существенно отличающие ее от других видов профессиональной деятельности.

Особенности тренерской деятельности.

1. Важная особенность профессиональной деятельности тренера состоит в том, что тренеру отводится ведущая роль в воздействии на личность спортсмена. Исследователи отмечают, что в силу специфики спортивной деятельности эта ее особенность предъявляет высокие требования как к профессионализму, так и к личности тренера.

2. Деятельность тренера характеризуется высокой степенью ответственности за физическое и психологическое благополучие его подопечных. Так, А.Я. Корх отмечает: "... в процессе подготовки спортсменов тренер несет моральную, профессиональную и юридическую ответственность за их воспитание, здоровье и качество спортивных результатов". Это обстоятельство является следствием того, что общение тренера со спортсменами часто становится "ненормируемым", то есть почти постоянным, например на учебно-тренировочных сборах, во время спортивных соревнований на выезде. В связи с этим тренер должен исполнять роль воспитателя и различные другие роли, исполнения которых ожидают от него его подопечные. Так, по мнению Г.И. Савенкова (1979), тренер на разных этапах развития спортсмена выступает в разных ролях: на

ранних этапах - в роли опекуна (замещает родителей); на более поздних - в роли наставника; на этапе спорта высших достижений - в роли руководителя.

3. Относительная неустойчивость системы "тренер-спортсмен". Тренеру важно внушить доверие к своему профессионализму и вызывать у своих учеников симпатию, так как в противном случае спортсмен всегда может уйти к другому тренеру. Отношение спортсменов к тренеру связано с ростом их результатов. В целом успешность воспитания и развития спортсменов зависит от умения тренеров общаться со своими воспитанниками.

4. Повышенная стрессогенность деятельности тренера, что приводит к значительным нервным перегрузкам и что, в свою очередь, может негативно сказываться на успешности его деятельности. Сюда можно отнести следующие факторы:

а) деятельность тренера часто проходит в условиях спортивных сборов, либо на выезде, либо в каких-то других нестандартных и непривычных условиях, при минимальном комфорте и отрыве от семьи;

б) тренеру приходится вступать в контакт с широким кругом людей, которые причастны к обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного процесса: с учащимися и их родителями, с представителями администрации, с коллегами, с судьями на соревнованиях, с членами и руководителями других команд, с журналистами;

в) успешность деятельности тренеров находится в зависимости не только от них самих, но и от спортивных достижений их учеников, от личности руководителей и даже от материальной базы;

г) деятельность тренера характеризуется высокой степенью "профессионального риска", поскольку всегда существует вероятность "напрасности" многолетней работы вследствие отсева, прекращения занятий или временного отсутствия в связи с травматизмом, личными обстоятельствами спортсменов;

д) престиж тренера отличается неустойчивостью, и его уровень достигает пика только в момент удачного выступления спортсменов и стремительно падает, когда его преследуют временные неудачи, ведь деятельность тренера обладает высокой конкурентностью, нестабильностью статуса и профессионального положения.

е) деятельность тренера связана с высоким уровнем эмоционального напряжения, поскольку она носит публичный характер и от нее многое зависит. В процессе соревнования он испытывает такие же переживания, как и спортсмены, но должен сдерживаться или скрывать их;

ж) тренерская деятельность всегда допускает возможность получения травм при показе, страховке и в других случаях, когда тренер сам выполняет двигательное действие, особенно в условиях, когда показатели физического состояния уже снижаются, к чему он часто бывает психологически не подготовлен.

В принципе почти все перечисленные элементы (за редким исключением) составляют специфику почти любой разновидности педагогической

деятельности, хотя их выраженность гораздо сильнее, чем, например, у учителя физической культуры.

Однако деятельность тренера даже по сравнению с деятельностью учителя физической культуры имеет ряд существенных отличий, которые составляют ее профессиональную специфику. Так, В.Н. Прохоров отмечает, что деятельность тренера при сравнении ее с любой педагогической деятельностью представляется весьма своеобразной. Всякая педагогическая деятельность многообразна и сложна, однако деятельность тренера имеет особенности, которые еще больше ее усложняют. К этим особенностям следует отнести следующие:

1. У тренера сильнее, чем у учителя физической культуры, выражена его спортивная специализация.
2. Тренер в большей степени заинтересован в результате своего труда, так как успешность его деятельности более очевидна для посторонних и оценивается, как правило, спортивными результатами его учеников.
3. Как отмечает А.Д. Ганюшкин, у тренера - неограниченный объем учебно-тренировочной работы, и деятельность тренера носит нерегламентированный характер. Тренер часто работает не только в воскресные, но и в праздничные дни, кроме того, в основном в вечернее время. В.Н. Прохоров также отмечает, что в среднем тренеры работают гораздо больше, чем это предусмотрено.
4. Перед тренерами часто встает задача набора в группу. Тренер должен быть хорошим агитатором, для того чтобы заинтересовать ребенка и привлечь его к занятиям спортом, а также убедить в этом его родителей. Тренер находится в постоянном поиске новых способных учеников. Он должен увлечь их занятиями своим видом спорта, чтобы его труд не пропал даром и ученик не ушел из школы.
5. Тренер должен уметь и реально осуществлять прогнозирование роста спортивных достижений, то есть осуществлять не только набор, но и отбор учеников.
6. Постоянная объективизация спортивных результатов в определенной степени не позволяет сконцентрироваться на перспективных целях. Результат нужен как можно быстрее, "здесь и сейчас". Тренер и спортсмен постоянно вынуждены концентрировать свои усилия на текущих целях и целях ближайших этапов подготовки.
7. Тренеры отвечают за здоровье спортсменов, которые часто вынуждены максимально проявлять свои физические возможности как на соревнованиях, так и на тренировке. Это создает реальную опасность психических и физических перенапряжений. В тренерской деятельности, несмотря на существование установки, направленной на постоянное повышение результатов, важно сохранить сбалансированным здоровье. То есть при стремлении к максимальным достижениям сохранить здоровье спортсмена (Ш.А. Амонашвили называл это противоречие "основой трагедии воспитания").

8. Тренеры в течение всей профессиональной карьеры сами должны находиться в определенной спортивной форме. Для этого есть три причины: во-первых, спортивный вид тренера является стимулом для привлечения детей в секцию; во-вторых, в некоторых видах спорта тренеру иногда самому приходится выполнять значительную физическую нагрузку; в-третьих, в состав педагогических умений тренера входят умения показать тот или иной элемент при его разучивании, демонстрационные умения, названные А.Е. Певзнером "двигательными".

9. В процессе деятельности тренеров есть основания для развития внутренних конфликтов:

а) между очень конкретными и жесткими требованиями к личности и деятельности тренера со стороны руководителей, общественности и реальными возможностями, которые часто не учитываются (требуется результат любой ценой), что не может не невротизировать и в конечном счете снижает уровень успешности педагогической деятельности;

б) между иногда возникающей необходимостью отчислять из группы детей, которые не выполнили установленных нормативов (прямо - отказать спортсмену в занятиях и косвенно - не уделять ему внимания, не включать в состав команды на соревнования, "держат" в запасных), и пониманием того, что именно этим детям более необходимо физическое развитие и полезнее всего занятия в секции;

в) между требованиями высоких спортивных результатов со стороны руководителей и ожиданиями занимающихся (особенно их родителей) положительных сдвигов в их воспитании, образовании, а также в оздоровлении.

Таким образом, профессиональная деятельность тренера обладает чертами как сближающими ее с другими педагогическими специальностями (ее педагогический характер и высокие нагрузки), так и специфическими, которые существенно отличают ее от прочих. Первая группа характеристик деятельности тренера составляет общее, а вторая - особенное в профессиональной деятельности тренера.

Выделенные мною специфические особенности профессиональной деятельности тренеров в области спорта необходимо учитывать и можно использовать в исследованиях, посвященных ее психологическим проблемам.

ОБЩАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ТРЕНЕРОВ

Выступающий: тренер-преподаватель отделения дзюдо, самбо и рукопашного боя Балаян А.А.

Общая классификация тренеров начинается с разделения их на две основные группы - тренеров личных и тренеров сборных команд.

Первая группа - наиболее многочисленная и делится на следующие категории:

- тренеры, ведущие своих воспитанников от начала спортивного пути до уровня высшего мастерства. Отлаженный в их школах "конвейер" регулярно и на протяжении длительного периода времени "выдает" одаренных спортсменов, составляющих как бы "полуфабрикат" для сборных команд различных рангов, хотя при этом вполне вероятен и отсев. Тренеры этой категории являют собой лучшую часть группы личных тренеров;

- тренеры, для которых подготовка выдающегося спортсмена - чаще эпизод в его творческой биографии, во многом зависящий от везения и удачи при наборе учеников. Воспитанники таких тренеров, как правило, представляют собой законченный "продукт" обучения, и потому специалисты этой многочисленной категории - основные "поставщики" сборных команд;

- тренеры, работающие с детьми, подростками, юношами, юниорами (реже - со взрослыми) на начальных этапах многолетней подготовки, а затем передающие своих учеников более опытным или именитым коллегам. Они составляют незаменимое звено тренировочного "конвейера", во многом обеспечивающее успех работы специалистов двух предыдущих категорий;

- "тренеры-ювелиры", принимающие эстафету от личных тренеров предыдущих категорий (чаще всего - третьей) и доводящие спортсменов до престижных результатов и званий. Их чаще других привлекают к работе с учениками в сборных командах - на централизованных сборах и в период ответственных соревнований. Они представляют собою своего рода "живой мост" между тренерами личными и тренерами сборных команд.

Эти последние составляют вторую группу, более узкую по численности и состоящую из трех категорий.

Первая категория - главные тренеры. В большинстве случаев это - организаторы тренировочного процесса, в целом осуществляющие контроль за работой привлеченных личных тренеров, а также тренеров двух нижеследующих категорий. Сложность этого контроля заключается в том, что в ряде дисциплин сборные команды представляют собой конгломераты спортсменов совершенно различных специализаций (например, легкая атлетика, пулевая стрельба, фигурное катание и т.п.), а эффективность работы обуславливается многообразием "узкоспециальных" тренировочных направлений и средств.

Вторая категория - тренеры по подготовке отдельных групп членов сборных команд. Это могут быть объединенные между собой родственные

легкоатлетические дисциплины (прыжки, метания и т.п.), весовые категории у борцов или боксеров (легкие, средние, тяжелые), близкие по техническим характеристикам группы оружия в стрельбе (винтовка, пистолет). К этой же категории следует отнести старших тренеров мужских и женских команд, проходящих подготовку на объединенных сборах.

Третья категория - "узкие" специалисты, обеспечивающие техническую, тактическую, физическую, теоретическую и иные виды подготовки спортсменов. Интенсивность и частота привлечения тренеров этой категории к практике подготовки сборных команд по различным видам спорта неодинакова, но в ряде случаев они постоянно участвуют в тренировочном процессе (скажем, хореографы в фигурном катании, акробаты и хореографы в гимнастике, акробаты в прыжках в воду и т.п.).

МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА.

Выступающий: тренер-преподаватель отделения дзюдо, самбо и рукопашного боя Толмачёв С.И.

МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА - решающий фактор в определении принадлежности специалиста к той или иной категории, его функций и перспектив работы в клубе, школе или другой спортивной структуре. Модель личности - это обобщенный образ, совокупность должностных и общественных обязанностей, профессиональных и деловых качеств, а также социально-психологических свойств. При ее создании следует учитывать:

- идейные, нравственные и волевые свойства специалиста;
- его профессиональные качества, уровень спортивного мастерства и педагогической зрелости;
- особенности его взаимоотношений с воспитанниками, коллегами, представителями администрации, организаторами соревнований, спортивными судьями и прочими лицами, вовлеченными в сферу его профессиональной деятельности.

Содержание работы характеризуется **МОДЕЛЬЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА**, раскрывающей перечень знаний и навыков, необходимых в процессе подготовки спортсменов. Эта модель служит основанием при конструировании учебных дисциплин и разработке содержания учебных программ подготовки и переподготовки тренеров. Изучение многолетней практики работы позволило выявить и сформулировать 20 профессиональных функций, владение которыми необходимо спортивным наставникам. Оценить их значение было предложено 180 специалистам высокого класса (опрос проводился в основном среди тренеров по разным видам спортивной борьбы), с тем чтобы определить степень их важности в практической работе тренера.

Как очень важные были охарактеризованы восемь функций, или разделов работы (нумерация дана по "местам", занятым в результате опроса):

1. Управление технико-тактической подготовкой спортсменов.
2. Повышение личного профессионального и культурного уровня.
3. Организация воспитательной работы в коллективе.
4. Планирование процесса подготовки спортсменов.
5. Управление волевой подготовкой спортсменов.
6. Контроль за ходом тренировочного процесса и состоянием спортсменов.
7. Управление физической подготовкой спортсменов.
8. Управление соревновательной деятельностью спортсменов.

Десять функций, или разделов, работы вошли согласно опросу в разряд важных:

9. Проведение спортивного отбора.
10. Организация восстановительных процедур
11. Управление теоретической подготовкой спортсменов.
12. Организация тренировочных сборов.

13. Решение организационных вопросов подготовки.
14. Оказание медицинской помощи при болезнях и травмах.
15. Организация и проведение соревнований.
16. Контроль за общеобразовательной учебой спортсменов.
17. Учет работы и составление отчетности.
18. Участие в научно-методической работе.

И, наконец, менее важными (читай - второстепенными) были признаны такие разделы работы, как:

19. Участие в судействе соревнований.
20. Подготовка тренеров-общественников и судей.

Надо сказать, что в последнее время, в связи с серьезными социальными переменами в области спорта, в практике работы тренеров появилась еще одна, двадцать первая, функция, не входившая прежде в перечень их непосредственных обязанностей, а именно - финансовое обеспечение процесса подготовки, поиск спонсоров и организация деятельности коммерческих структур.

Анализируя степень эффективности работы тренеров клубов, спортшкол и сборных команд различных уровней, можно сказать, что сложившаяся «иерархия тренерских функций» вполне согласуется с теоретической моделью прогнозирования спортивных достижений и потому может быть рекомендована как вспомогательный материал при планировании ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА.

Профессиональная деятельность складывается из шести пунктов и включает в себя:

- непосредственное управление процессом подготовки;
- повышение личной квалификации;
- спортивный отбор и решение оргвопросов;
- подготовку к участию в соревнованиях, организацию и проведение соревнований;
- медико-биологические аспекты;
- планирование, контроль, учет.

Таков перечень задач, к решению которых должен быть готов специалист, избравший для себя тренерскую жизненную стезю и поставивший себе целью создание профессиональной системы подготовки спортсменов. Иными словами, речь идет о НАУЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА тренера, в которой должны присутствовать как минимум следующие компоненты:

- наличие центральной тренировочной базы, в том числе загородной;
- наличие общежития, гостиницы, пищеблока, актового зала для проведения сборов, соревнований и других мероприятий;
- периодическое участие в совместных тренировках спарринг-партнеров из различных клубов и спортивных школ;
- возможность создания спортивных классов в общеобразовательных школах, школ-интернатов спортивного профиля;

- возможность беспрепятственного поступления одаренных воспитанников в вузы с целью повышения общеобразовательного ценза и продолжения занятий под руководством личного тренера;
- участие коллектива тренеров-энтузиастов и единомышленников в ежемесячном семинаре, возглавляемом главным тренером;
- наличие восстановительного центра;
- наличие службы материально-технического обеспечения и налаженных контактов по приобретению спортивного оборудования, инвентаря, одежды и обуви;
- наличие финансовой и правовой групп;
- осуществление платных услуг для обучения единоборствам тех детей, которые по возрасту или по количеству укомплектованных групп не вошли в состав обучающихся.

Если какой-либо из обозначенных компонентов будет отсутствовать в этой схеме, то система неизбежно начнет давать сбои, что обязательно негативно отразится на качестве труда тренера и на уровне подготовленности воспитанников.

Дифференцированный подход к воспитанию девочек и мальчиков при обучении детей плаванию

Докладчик: тренер-преподаватель отделения плавания А.Ю. Ермакова

Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей, чаще всего ориентируется на дифференцированный подход к воспитанию девочек и мальчиков для сохранения и укрепления здоровья. Очень важно, чтобы дифференцированный подход, использовался в комплексе здоровьесберегающей деятельности, в итоге формировала бы у мальчиков и девочек стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложненное развитие. Применение в работе ДЮСШ дифференцированного подхода повышает результативность учебно-воспитательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. В настоящее время на занятиях по плаванию необходимо способствовать формированию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста, формировать начала мужественности и женственности у дошкольников.

Плавание – это увлекательное занятие способствует всестороннему физическому развитию ребенка, вырабатывает стройную фигуру, помогает развивать такие ценные качества личности, как смелость, упорство, дисциплинированность. У детей укрепляется нервная система, воспитывается уверенность в себе, формирует правильные двигательные навыки. Это доступное средство разностороннего физического развития с ярко выраженной оздоровительной направленностью.

Упражнения в воде являются эффективным средством формирования дифференцированного подхода к обучению плаванию мальчиков и девочек.

Многолетний опыт работы с дошкольниками показал, что наиболее целесообразно, как с точки зрения учета половых особенностей развития, так и в связи с формированием их поло ролевого поведения, проводить часть занятий по плаванию отдельно, а часть совместно.

Содержательная сторона двигательной деятельности дошкольников имеет свою специфику в зависимости от пола. У мальчиков и девочек есть свои предпочтения в плавании, то есть та деятельность, которая им интереснее, лучше удается и в которой наиболее ярко проявляются их особенности, связанные с полом. В частности, в процессе игр у мальчиков место занимают движения скоростно-силового характера (бег, прыжки, скольжение на дальность, игра в футбол в воде, плавание на скорость); девочки предпочитают (игры с надувными игрушками, выполнять упражнения на кругах “Звездочка” на спине, груди), упражнения под музыку. В то же время мальчикам и девочкам нравятся игры в воде.

Больше всего мальчикам нравится плавать способом кроль на груди и спине, а девочкам способом “Брасс”.

Скорость передвижения брассом не большая, позволяет ребенку плыть бесшумно, хорошо просматривать пространство над водой, преодолевать большие расстояния. Рабочие движение ног в способе брасс создают большую силу тяги. Каждый цикл движений в этом способе состоит из одного движения рук, одного движения ног, одного вдоха и одного выдоха в воду.

Учет половых особенностей дошкольников в процессе занятий по плаванию ведем по нескольким направлениям: подбор упражнений, нормирование физической нагрузки, методика обучения плаванию, участие в играх и соревнованиях, двигательные предпочтения детей в процессе плавания, требования заданий, инвентарь и оборудование, система поощрений в воде, уборка оборудования, диагностика по плаванию.

На занятиях по плаванию использую методические приемы, имеющие различия:

Не зависимо от роста детей при построениях (в плавании, в шеренге, колонны) впереди стоят всегда мальчики.

В подборе упражнений только для мальчиков или только для девочек (например, мальчики скольжение через один обруч, девочки – скольжение от бортика к бортику).

В дозировке (например, девочки вдох- выдох воду 10 раз, мальчики – 15 раз.)

По продолжительности (например, мальчики работают ногами в воде 20 сек., девочки 15 сек.).

При движении в парах (“Переправа”) – мальчик держит девочку за руки, а девочка выполняет скольжение на груди, первым всегда пробуют мальчики.

В обучении сложным движениям (существует ряд упражнений, которыми мальчики овладеют легко, в то время как девочек они вызывают значительные трудности. Например, скольжение на груди мальчикам даются легко, а девочкам только с дощечкой или на кругах. Это требуется от специалиста по плаванию особых методических приемов: разное число повторений, выбор подводящих и подготовительных упражнений, использование вспомогательного оборудования).

В пространственных границах (мальчикам выделяется большая, чем девочкам часть бассейна, так как для них характерно дальнее зрение, а для девочек ближнее).

В распределении ролей в подвижных играх (например, мальчики – карасики, а девочки – щуки).

В требованиях к качеству выполнения заданий (девочкам и мальчикам мы предъявляем разные требования к выполнению одних и тех же движений: от мальчиков требуется большей четкости, ритмичности, затрат дополнительных усилий, а от девочек – больше пластичности, выразительности, грациозности).

В расстановке и уборке снарядов (девочки всегда расставляют и убирают только мелкий, легкий инвентарь, а мальчики группой в несколько человек – тяжелое оборудование).

В оценке деятельности (для мальчиков важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Для мальчиков слово “молодец” эмоционально значимо, а для девочек следует подбирать слова более сильным эмоциональным компонентом: “Ты лучшая в этом движении”, “У тетя самое бесшумное скольжение”).

В сопровождении чаще напоминаем мальчикам о способах выполнения, о требованиях к качеству, так как они дольше нуждаются во внимании при “шлифовке” отдельных элементов, техники, чаще приходится использовать помощь в плане тактильного – мышечных ощущений; а в работе с девочками преимущественно прибегать к образцу, имитации, словесным указаниям.

В учете сенситивных этапов при формировании и совершенствовании двигательных способностей, физических качеств, двигательных навыков и умений (например, девочки лучше выполняют задание на пространственную точность на пятом и шестом годах, а мальчики – на седьмом году жизни).

Принципы работы:

доступности – позволяющий использовать преемственность физических упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному), стимулирующий активность и двигательную деятельность ребенка.

учета возрастных и индивидуальных особенностей – детей в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с учетом развития физических качеств, функционального состояния;

систематичности и постепенности – непрерывность, регулярность и планомерность процесса для формирования прочного навыка плавания;

сознательной активности – стимулирующий формирование устойчивого интереса ребенка, как к процессу обучения, так и конкретной задаче на каждом занятии;

разнообразия – позволяющий не только повышать моторную плотность занятий, но и стимулировать интерес ребенка;

новизна – позволяющей найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, тот способ, которые бы отвечали его способностям, его одаренности.

Прежде чем начинать изучение техники плавания, следует овладеть подготовительными упражнениями для освоения с водной средой, которые выполняются в мелкой части бассейна. Такие занятия состоят из серии специальных упражнений: на освоение с водой, погружение в воду, всплывание, на горизонтальное положение в воде, на правильное дыхание в воде, на работу и расслабление мышц рук и ног, скольжение. В качестве подготовительных упражнений в воде используется и хождение по дну с различными изменениями положения рук и ног, гребковыми движениями рук, а также выполнение упражнений у бортика. В период обучения

используются специальные поддерживающие средства (плавательные доски, мячи), частично способствующие разгрузке позвоночника.

Применение игрового метода с использованием стандартного и нестандартного оборудования на занятиях весьма важно, так как с применением оборудования ускоряет развитие двигательных умений и навыков, содействует более быстрой адаптации организма к воде.

Образовательное и оздоровительное значение имеют игровые упражнения с нестандартным и стандартным оборудованием, родственные по структуре и характеру движений тем двигательным, действиям, которые изучаются во время занятий по плаванию. Элементарные двигательные навыки при использовании оборудования, приобретаемые детьми, не только сравнительно легко перестраиваются при следующем, более углубленном изучении техники движений, но и облегчают овладению ею.

Игры с оборудованием увлекают, что создает эмоциональный фон для снятия напряжения и страха в воде, побуждает детей к активному выполнению упражнений. Вот поэтому игры и игровые упражнения с использованием оборудования я рекомендую при обучении плавания. Играя, ребенок незаметно привыкает к свойствам водной среды настолько, что потребность в умении плавать возникает сама собой. Ребенок, отражает водный мир, получает первичные сведения о животных, которые живут в воде через обучение упражнениям, развивающим организм, укрепляющим мышцы спины и живота, развивают дыхательную мускулатуру. Воспитывается бережное отношение к природе. Формируется хорошая осанка. Игровые подражательные упражнения, заставляют не просто механически выполнять известные и не известные движения, а мобилизовать свою память, двигательный опыт, осмысливать.

Используются игры на воде: “Звездочка”, “Медуза”. “Насос”, “Рыбаки и рыбки”, и т.д.

Учет половых особенностей дошкольников позволит педагогу, организующему их двигательную деятельность, добиться высоких результатов, не нарушая ход становления личности, заложенной природой.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

В.А.Баранов

Детско-юношеская спортивная школа № 6 г.Тамбова

baranowwa@yandex.ru

На современном этапе в системе дополнительного образования происходит отказ от унитарных подходов к физическому воспитанию. Педагогические коллективы спортивных школ имеют право выбора собственных путей реализации здоровьесберегающих технологий, внедрения дифференцированного подхода в учебно-тренировочный процесс, необходимых в условиях подготовки спортсменов с различным уровнем физической подготовленности.

К сожалению, многие тренеры работают с детьми по унифицированным программам, где для всех занимающихся даётся одинаковая нагрузка, для одних являющаяся оптимальной, для других – недостаточной, для третьих – слишком большой. В итоге первые работают с хорошим тренировочным эффектом, вторые работают в поддерживающем режиме, третьи реагируют на нагрузку снижением результатов, ухудшением самочувствия.

В последние годы отмечается тенденция снижения уровня здоровья и физической подготовленности школьников. Перегруженность школьных программ, несбалансированное питание, злоупотребление информационными технологиями, малоподвижный образ жизни детей и другие факторы риска приводят к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, избыточной массе тела и другим заболеваниям.

Чрезмерная двигательная активность вредна не менее чем гиподинамия. Установлено, что нагрузки, не соответствующие адаптационным возможностям организма юных спортсменов, уже в младшем школьном возрасте могут стать причиной ухудшения их здоровья, а физиологически необоснованные нагрузки в тренировочном процессе

являются причиной перенапряжения организма и сердечно-сосудистых патологий [6].

Планирование тренировочной нагрузки на «среднего» ученика может привести к нежелательным последствиям, когда у более слабых в физическом отношении занимающихся формируется хроническое отставание в освоении основного программного материала. Слабые учащиеся часто не выполняют упражнение не потому, что они не хотят, а потому, что не могут. В итоге дети с недостаточным уровнем моторной зрелости не стремятся к дальнейшему совершенствованию, а дети с опережающим физическим развитием утрачивают интерес к занятиям.

Неадекватный подбор и дозировка упражнений для спортсменов обуславливает потерю перспективных подростков и юношей на этапах многолетней подготовки. К числу распространённых нарушений методических принципов относят несоответствие тренировочных нагрузок и методов проведения занятий возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся. Можно отметить также форсирование базовой тренировки путём выбора узкой специализации, применение ограниченного диапазона средств и методов общефизической, технической и специальной подготовки, отсутствие учёта индивидуальных особенностей и восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях в болезненном состоянии или сразу после болезни и многое другое.

Таким образом, дети и подростки нуждаются в оптимальной двигательной активности. Она должна, во-первых, удовлетворять биологическую потребность растущего организма в движениях и, во-вторых, способствовать физическому развитию, высокой работоспособности, формированию разнообразных двигательных навыков и двигательных качеств. Требуются большие усилия для преодоления гиподинамии современных школьников и предупреждение гипердинамии для тех школьников, которые занимаются спортивным совершенствованием без достаточно квалифицированного руководства и

врачебного контроля. Обе эти крайности оказывают неблагоприятное влияние на здоровье школьников и снижают их потенциальные возможности в зрелом возрасте.

Тренеры-преподаватели ДЮСШ № 6 г. Тамбова в течении последних пяти лет используют дифференцированный подход в учебно-тренировочном процессе юных пловцов на этапе начальной подготовки.

В спортивной практике дифференцированный подход предусматривает в подготовке спортсменов учёт наиболее важных факторов, характерных для какой-либо группы занимающихся [4]. Разрабатываемые в этом случае тренировочные программы предназначены для нескольких спортсменов, которые образуют группу, относительно однородную по одному или нескольким признакам (полу, возрасту, квалификации, уровню подготовленности и др.).

Реализация дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ № 6 города Тамбова предполагает разделение спортсменов на три группы: первая группа – высокий уровень подготовленности, вторая – средний, третья – низкий уровень подготовленности. Комплектование перечисленных групп должно проводиться в начале учебного года по результатам контрольного тестирования [1]. Для каждой группы необходимо составление отдельного тренировочного плана. Объединение сильных спортсменов в одну группу позволит тренеру значительно увеличить объёмы тренировочных заданий, не опасаясь при этом нанести урон здоровью более слабых в физическом отношении детей, для которых такие физические нагрузки были бы непосильными.

Следует отметить, что для групп разной подготовленности могут использоваться как одинаковые, так и разные средства и методы тренировочного процесса, но величина нагрузки всегда планируется разная. При этом каждая подгруппа получает задание, соответствующее степени их физической подготовленности.

Дифференцированный подход в технической подготовке юных спортсменов обеспечивает доступность задания для каждого обучаемого и предусматривает подбор различных по сложности овладения упражнений, используемых при обучении и совершенствовании технических элементов. Нами разработан комплекс упражнений для совершенствования техники плавания в зависимости от уровня координационных способностей детей, который предусматривает плавный переход от простых к более сложным упражнениям [2].

Для воспитанников каждой из трёх групп следует подбирать материал и строить его так, чтобы спортсмены, «видя собственные успехи», поверили в свои силы и возможности [5].

Для того чтобы дать ученику почувствовать ответственность за свою работу, предлагается чаще давать небольшие задания, выполнение которых позволит проводить самооценку полученных результатов и чувствовать «продвижение» в обучении. Учащиеся со слабыми способностями больше других нуждаются в создании ситуации успеха. Учащиеся средних способностей более, чем другие, нуждаются в постоянном стимулировании учебных действий, поэтому педагогу необходимо в своей работе чаще пользоваться методами поощрения.

При дозировании физической нагрузки следует особенно внимательно подходить к детям с низким уровнем физической подготовленности. Они в большей степени подвержены различным заболеваниям, быстрее утомляются, обладают более низкими функциональными способностями сердечно-сосудистой системы. Педагогические наблюдения показали, что дети с низким уровнем физической подготовленности осваивают разделы учебной программы менее успешно по сравнению со сверстниками. Особую сложность для них составляют силовые и скоростно-силовые упражнения. В то же время они не испытывают трудностей в освоении общеразвивающих упражнений для

мелких групп мышц, не требующих сложной координации движений и значительных энергозатрат.

Таким образом, анализ научно-методических публикаций, собственный опыт спортивно-педагогической деятельности, позволяет сделать вывод: применение дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов, оптимизация объёма и интенсивности физических нагрузок, способствуют сохранению и укреплению здоровья занимающихся.

Список литературы

1. Баранов В.А. Методика учебно-тренировочного процесса пловцов на этапе начальной подготовки на основе дифференцированного подхода: Автореф. дис. ... канд. пед. наук – Тамбов, 2012. – 23 с.

2. Баранов В.А., Ермакова А.Ю., Офицеров В.А. Эффективность применения метода групповой дифференциации на этапе начальной подготовки пловцов: Метод. пособие. – Тамбов: ТОИПКРО, 2009 – 46 с..

3. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.

4. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: дис. ... д-ра пед. наук. М., 2003.

5. Короткова Е.А. Дифференцированное физкультурное образование школьников. Монография. Тюмень: ТюмГУ, 2000.

6. Куашева Д.А. Особенности морфо-функционального развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста в условиях применения новых образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий: дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2000.

7. Лимаренко О.В. Дифференцированный подход к развитию физических качеств младших школьников Северного региона: дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2001.

Методическое обеспечение инновационной деятельности спортивной школы

Экспериментальная инновационная деятельность лежит в основе развития как отдельных учреждений дополнительного образования детей, так и системы в целом. Самое главное в инновационной и экспериментальной деятельности является инициация творческой самостоятельности и мотивация к собственному и повышению их мотивации к собственному профессиональному развитию. Под инновацией понимается любая новая идея, новый метод или новый проект, который намеренно вводится в систему традиционного образования. В развитии нашей спортивной школы мы видим следующие пути появления новшеств в традиционном образовательном процессе. Это создание авторских образовательных программ дополнительного образования, проектная деятельность, использование информационно-коммуникационных технологий и экспериментальная работа.

Механизмом развития инновационной деятельности является сетевое взаимодействие образовательных учреждений. В основе работы экспериментальной площадки – сетевое взаимодействие между образовательными учреждениями. Вашему вниманию я предлагаю нашу работу по инновационной деятельности.

С января 2012 ДЮСШ № 6 включилась в реализацию первого этапа программы «Доступная среда» и областной экспериментальной площадки «Интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество через психолого-педагогическую адаптацию и физическую реабилитацию на занятиях плаванием» под девизом «Мир равных возможностей».

Педагогическая интеграция на современном этапе выражается в многообразных формах совместного обучения и воспитания детей-инвалидов и их здоровых сверстников. Проблема интеграции не исчерпывается только включение детей-инвалидов в коллектив здоровых детей. Данные процессы требуют обеспечения социально - педагогических условий – это изменение отношения общества к детям - инвалидам, принятие его как равноправного члена, с правами и обязанностями. В связи с этим, целью нашего исследования является определение условий интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество и оптимальные пути их психолого-педагогической адаптации и физической реабилитации на занятиях плаванием. Работа проводится совместно с муниципальным бюджетным образовательным учреждением средней общеобразовательной школой №5 им. Ю. Гагарина, муниципальным бюджетным образовательным учреждением средней общеобразовательной школой №31, Тамбовским областным государственным образовательным учреждением «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения», Тамбовским областным государственным образовательным учреждением для обучающихся воспитанников с ограниченными

возможностями здоровья «Специализированная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №2».

Дети с ограниченными возможностями здоровья, занимаясь плаванием, проходят не только физическую реабилитацию, но и участвуют в различных соревнованиях и мероприятиях со здоровыми сверстниками, что способствует активному развитию их познавательной деятельности, психических процессов, нравственных и морально-волевых качеств. С ребятами работают квалифицированные специалисты: тренеры-преподаватели, учителя физической культуры, педагоги-психологи, воспитатели. Сформированы команды «Метеор», «Факел», «Вымпел» и «Старт». Членами команды являются дети с умственной отсталостью, слабослышащие, глухие и здоровые дети.

Занятия плаванием способствуют формированию у детей с ограниченными возможностями здоровья устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, к здоровому образу жизни, укреплению здоровья и закаливанию, достижению спортивных результатов, участию в соревнованиях различного уровня. Интеграция детей-инвалидов в социум зависит от эффективности процесса социально-педагогической реабилитации в процессе которой у ребёнка-инвалида должны произойти изменения в восприятии самого себя и окружающей действительности. На основе этого ребенок учится чувствовать себя равноправным членом общества и вырабатывает качества терпимости и толерантности.

Педагоги-психологи исследовали:

- уровень тревожности, агрессии и самооценки;
- интересы, личностные качества подростка,
- оценку своих возможностей;
- эмоциональный настрой.

Развитие духовного мира ребёнка, его творческих способностей, созидательного отношения к себе и окружающим может быть источником укрепления его физического, духовного и социального здоровья. На проведённом конкурсе «Мир моих увлечений» в рамках экспериментальной площадки, на котором дети представили свои лучшие работы: рисунки, вышивки, поделки из дерева и бумаги и продемонстрировали свое мастерство в танцах и пении. Активное участие детей в различных видах деятельности способствует развитию их познавательной деятельности, психических, нравственных и морально-волевых качеств.

Реализация данного проекта позволит определить формы и содержание социального партнерства в интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество и разработать модель сетевого взаимодействия общеобразовательных учреждений с учреждениями дополнительного образования детей с целью доступности непрерывного качественного образования.

Задачами государственной политики являются создание условий для роста благосостояния населения Российской Федерации, роста национального самосознания и долгосрочной социальной стабильности. Роль физической культуры и спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Главной задачей является – обеспечение устойчивого, постоянного повышения качества оказываемых дополнительных образовательных услуг, повышение уровня здоровья россиян.

Для решения задачи по созданию и оказанию качественных образовательных услуг, требуются не менее качественные ресурсы и в достаточном количестве. Перечень образовательных услуг, которыми располагают образовательные учреждения в большей или меньшей мере у всех одинаков. Однако распоряжаемся мы ими все по-разному.

Реализуя основной принцип рыночной экономики свои ресурсы мы направляем на реализацию качественных образовательных услуг. Организация образовательного процесса в условиях современной спортивной школы требует следующего ресурсного обеспечения: управленческого (управление кадрами), материально – технического, информационно-технического, методического и финансового.

Информационно-технические условия, созданные в ДЮСШ №6, позволяют успешно использовать компьютерное оборудование и внедрять его в образовательный процесс. Компьютер – это инструмент, с помощью которого обучение стало более интересным и простым, а знания – более глубокими. В образовательном процессе компьютер является:

- источником учебной информации для изучения технических действий в учебно-тренировочном процессе (видеоматериалы, демонстрирующие технику лучших спортсменов России и Мира).
- средством диагностики и контроля ИКТ на этапе закрепления изучаемого материала. Оперативность оценки тестов и заданий помогает тренеру-преподавателю создать эффективную обратную связь и способствует повышению мотивации и активизации учебной деятельности обучающихся.
- электронным банком данных на обучающихся, который помогает в подборе индивидуальных заданий в развитие тех или иных физических качеств.

Ресурсы методической деятельности. Главной задачей в этом направлении является создание качественной научно - методической базы как инструментария для оказания образовательных услуг. Тренерами-преподавателями под руководством методического совета создают дидактические комплексы информационного обеспечения образовательных программ по видам спорта и электронные образовательные ресурсы, которые представлены следующими блоками:

1. Методические материалы (электронные версии):
 - образовательные программы;
 - рабочие программы;
 - протоколы контрольно-переводных нормативов;

- мониторинг физической подготовленности и физического развития обучающихся;
- планы семинарских занятий по отделениям с методическими разработками;
- конспекты открытых занятий;
- рейтинги тренеров-преподавателей по итогам учебного года;
- информация об одарённых детях спортшколы;
- протоколы методического и тренерских советов отделения.

2. Базы данных:

- информация о тренерах - преподавателях;
- информация об обучающихся;
- перечень публикаций и выступлений педагогов на семинарах, круглых столах, конференциях;
- база данных участия обучающихся в соревнованиях.

3. Электронные образовательные ресурсы:

- презентации проектов тренеров-преподавателей;
- видеофильмы;
- материалы Internet – сайтов.

Изучение возможностей использования ресурсов ДЮСШ №6 в течение всего рабочего дня и в выходные дни для занятий детей и подростков, их родителей позволили нам расширить спектр предоставляемых услуг и сделать их наиболее доступными для граждан города. За последние годы нами дополнены услуги по обучению детей плаванию 5-6 лет, 10-14 лет, не умеющих плавать. Планируется предоставление следующих услуг: детская аквааэробика, фитнес, реабилитационно - восстановительные услуги массажа и посещения сауны, организация и проведение спортивных праздников и соревнований на воде, судейство соревнований.

В перспективе создание образовательных ресурсов в ДЮСШ №6 предполагает решение следующих важных задач:

- поддержка и развитие проектов и инициатив, нацеленных на разрешение актуальных образовательных проблем средствами информационного обеспечения;
- содействие формированию и распространению положительного опыта в разработке образовательных технологий и программного обеспечения, систем оценки качества образования; конкретных учебно-методических материалов, обеспечивающих соответствие результатов системы образования актуальным запросам личности и общества;
- поддержка и развитие образовательных проектов и инициатив, содействующих процессам модернизации образования как важного ресурса социально-экономического развития общества и успешности личности.

ОДИН МИР – ОДНА МЕЧТА

Безрукова О.П., Елизарова Н.Д.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры, и ее цель – достижение физического совершенства человека, повышение выносливости и сопротивляемости организма, способности противостоять неблагоприятным условиям жизни и отрицательным воздействиям окружающей среды. Позитивные перемены последних лет, связанные с развитием спорта высших достижений и массового спорта, так и с интеграцией в спортивные сообщества людей с ограниченными возможностями здоровья позволяют рассчитывать на то, что с каждым годом все большее число россиян будет вовлечено в спортивные движения страны.

Адаптивный спорт в жизни инвалида и людей с ограниченными функциональными возможностями выступает как универсальная форма самосовершенствования, самовыражения, самоутверждения, так как преимущественно вся деятельность в спорте направлена на преодоление и развитие самого себя.

Социализирующая роль адаптивного спорта выражается в том, что он оказывает глубокое многостороннее воздействие на сущностные стороны человека, развивая его духовно и физически. Это длительный процесс формирования личности, аккумулирующий в себе ценности, нормы, традиции, идеалы и правила спортивного поведения. Это накопление индивидуального опыта социальной жизни в спорте.

В спорте инвалидов в настоящее время можно выделить два направления: рекреационно-оздоровительный и спорт высших достижений.

В рамках первого направления спорт выполняет оздоровительно-рекреативную функцию, выступая как средство и метод достижения эффективного здорового отдыха – развлечения, восстановления и поддержания оперативной работоспособности, организации интересного

эмоционального досуга. Такая форма спортивной деятельности общедоступна, реализуется добровольно, в свободное время и не является доминирующей деятельностью в жизни инвалида.

С 2008 года муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа №6 города Тамбова осуществляет образовательную деятельность с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и развитии. На рекреационно-оздоровительном этапе, с 2008 по 2010 годы, мы проводили экспериментальную деятельность по теме «Развитие координационных способностей у детей с умственной отсталостью на занятиях плаванием».

Опытно экспериментальная работа осуществлялась на базе Тамбовского областного государственного образовательного учреждения «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения» школы – интернат.

Актуальность выбранной темы определяется ролью плавания в развитии координационных способностей у детей с умственной отсталостью.

Исходя из выдвинутой проблемы, мы определили цель нашей экспериментальной работы это:

- совершенствование средств и методов физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы в процессе занятий плаванием детей, имеющих нарушения в интеллектуальном развитии;
- создание программы для обучения плаванию детей с умственной отсталостью;
- доказательство положительного влияния занятий плаванием на развитие у них координационных способностей, способствующих снижению излишней напряженности, скованности и неточности движений, нарушения пространственной ориентации, равновесия и др.

За два года занятий плаванием воспитанники экспериментальной группы:

- изучили технику скольжения на груди и на спине;
- освоили технику плавания кролем на груди и на спине;
- научились технике погружения под воду;
- преодолели водобоязнь;
- расширили сферу координационных способностей посредством специальных и имитационных физических упражнений на суше и в воде;
- улучшили утраченные или нарушенные двигательные функции (ориентировка в пространстве, расслабление, быстрота реагирования на изменяющиеся условия).

По итогам работы экспериментальной площадки в 2009 году была разработана модифицированная программа «Адаптивное плавание для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развития», которая прошла процедуру лицензирования в сентябре 2009г., и рекомендована к использованию ее в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I, III, VIII видов, и издано методическое пособие «Адаптивное плавание для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развитии».

Функционирование экспериментальной площадки и результаты ее работы позволили в 2011 году открыть отделение адаптивного плавания. В настоящее время на отделении адаптивного плавания обучаются в группе начальной подготовке первого года обучения 12 человек детей с умственной отсталостью и в группе начальной подготовки второго года обучения 12 человек слабослышащих и глухих детей. Все дети принимают участие во внутришкольных соревнованиях по плаванию со здоровыми сверстниками, а слабослышащие и глухие дети участвуют и в областных соревнованиях по своей нозологической группе.

С 2011 по 2015 годы реализуется федеральная целевая программа «Доступная среда», которая состоит из двух этапов. На первом этапе

определяются наиболее востребованные инвалидами услуги и объекты социальной инфраструктуры и реализуются региональные пилотные проекты по отработке механизмов формирования доступной среды. Второй этап предполагает полномасштабное проведение работ по обеспечению доступности приоритетных для инвалидов объектов социальной, транспортной и инженерной инфраструктуры.

С января 2012 МБОУ ДОД ДЮСШ № 6 включилась в реализацию первого этапа программы «Доступная среда» и областной экспериментальной площадки «Интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество через психолого-педагогическую адаптацию и физическую реабилитацию на занятиях плаванием» под девизом «Мир равных возможностей».

Цель исследования – определить условия интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество и оптимальные пути их психолого-педагогической адаптации и физической реабилитации на занятиях плаванием. Работа проводится совместно с муниципальным бюджетным образовательным учреждением средней общеобразовательной школой №5 им. Ю. Гагарина, муниципальным бюджетным образовательным учреждением средней общеобразовательной школой №31, Тамбовским областным государственным образовательным учреждением «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения», Тамбовским областным государственным образовательным учреждением для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специализированная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №2».

Занятия плаванием способствуют формированию у детей с ограниченными возможностями здоровья устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, к здоровому образу жизни, укреплению здоровья и закаливанию, достижению спортивных результатов, участию в соревнованиях различного уровня.

Дети с ограниченными возможностями здоровья, занимаясь плаванием, проходят не только физическую реабилитацию, но и участвуют в различных соревнованиях и мероприятиях со здоровыми сверстниками, что способствует активному развитию их познавательной деятельности, психических процессов, нравственных и морально-волевых качеств. С ребятами работают квалифицированные специалисты: тренеры-преподаватели, учителя физической культуры, педагоги-психологи, воспитатели. Сформированы команды «Метеор», «Факел», «Вымпел» и «Старт». Членами команды являются дети с умственной отсталостью, слабослышащие, глухие и здоровые дети.

В феврале месяце проведено соревнование «Меткий стрелок», марте в рамках экспериментальной работы состоялась вторая встреча ребят в спортивном зале МБОУ СОШ № 5 г. Тамбова. Четыре сборные команды участвовали в соревнованиях с элементами баскетбола «Золотая корзина». Педагоги-психологи проводили с детьми тесты по выявлению:

- уровня тревожности, агрессии и самооценки;
- интересов, личностных качеств подростка,
- оценки своих возможностей;
- эмоционального настроения.

Отслеживали диагностику семейных и личностных отношений, занимательные упражнения и увлекательное занятие «Дом счастья».

В апреле месяце на базе СОШ № 31 проведен конкурс «Мир моих увлечений», на который дети представили свои лучшие работы: рисунки, вышивки, поделки из дерева и бумаги, продемонстрировали свое мастерство в танцах и пении.

16 мая 2012 года на стадионе СОШ № 31 вновь встретились команды «Метеор», «Факел», «Вымпел» и «Старт» на легкоатлетической эстафете, посвященной Дню Победы и Году спорта в городе Тамбове.

Было много эмоций, радостных переживаний, дружеского общения. Каждый участник – ребенок с ограниченными возможностями или его

здоровый сверстник – чувствовали себя равными в одном коллективе. Это, действительно – один мир – одна мечта в мире равных возможностей.

Реализация данного проекта позволит определить формы и содержание социального партнерства в интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в современное общество и разработать модель сетевого взаимодействия общеобразовательных учреждений с учреждениями дополнительного образования детей с целью доступности непрерывного качественного образования.

Организация здоровьесберегающей
учебно-тренировочной деятельности юных единоборцев
Толмачев С.И. - тренер-преподаватель ДЮСШ №6

Современный этап развития российского образования направлен на решение социального заказа общества – воспитывать здоровую личность, максимально сохраняя индивидуальное здоровье школьника.

В настоящее время уровень здоровья и физической подготовленности детского населения вызывает серьезные опасения специалистов. Число здоровых школьников составляет в младшем школьном возрасте 10-12%, среднем – 8%, старшем – 5%; хроническими недугами страдают 50% детей в возрасте 7-9 лет и 60% старшеклассников; за последние 10 лет вдвое увеличилась патология органов пищеварения, в 4 раза – случаев остеохондроза, сколиоза и плоскостопия, в 3 раза – болезней почек и мочевыводящих путей; у 18,8% мальчиков и 19,8% девочек в возрасте до 17 лет наблюдается выраженный дефицит массы тела; 55% школьников имеют проблемы с психикой. У 20-60 % детей выявлен высокий уровень нарушений адаптационных систем организма. Иммунная система значительной части детей младшего школьного возраста функционирует в режиме перенапряжения и дизадаптации.

Причина такого резкого снижения двигательной активности учащихся скрывается как в содержании, так и в организации их физкультурного образования. Уроки физической культуры, призванные обеспечить сохранение и укрепление здоровья учащихся благодаря рационально организованной собственной двигательной активности, не позволяют в должной мере решить вышеуказанные проблемы по целому ряду причин. Жесткая школьная система с ее учебным планом, одинаковым для всех учащихся до окончания школы, препятствуют творческой работе учителя, рассчитанной на учет, сохранение, формирование и развитие индивидуальности учеников, отсутствует возможность приобретения спортивного инвентаря, расширения материально-технической базы, увеличения учебной нагрузки, проведения дополнительных занятий физической культурой и спортом, не говоря уже о соревнованиях, чтобы хоть как-то привлечь интерес учащихся к занятиям физической культурой.

Однако даже при таком безрадостном положении есть немало возможностей, чтобы исправить ситуацию, хотя бы в рамках одной отдельно взятой личности. Большими возможностями для проведения работы по воспитанию детей и молодежи обладают детско-юношеские спортивные школы. Учебно-тренировочная и воспитательная деятельность являются основными направлениями работы учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и требуют от юных спортсменов демонстрации не только физических, но и нравственно-волевых качеств, таких как смелость, целеустремленность, самостоятельность, настойчивость, ответственность.

В связи с этим использование современной учебно-материальной базы учреждений дополнительного физкультурного образования, в частности занятия единоборствами на предварительном этапе подготовки в ДЮСШ, позволило бы значительно снизить неблагоприятное воздействие факторов внешней среды на организм школьников и существенно улучшить состояние в области формирования физической и спортивной культуры подрастающего поколения.

Дзюдо при этом отражает всю универсальность социальных ролей и значений данного требования. Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо — улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Распространение дзюдо среди молодежи многих стран подтверждает эффективность этого вида спорта в решении задач спортивной подготовки и совершенствования личности. Функции дзюдо в мире многообразны.

Функция социализации и социальной интеграции предполагает вовлечение людей в сферу дзюдо, приобщает к опыту социальных отношений, которые являются основой воздействия средств дзюдо на формирование личностных качеств.

Соревновательно-эталонная функция содействует максимальному проявлению и сравнению определенных возможностей, ориентированных на победу дзюдоистов в условиях соревнования.

Достиженческая функция заключается в том, что люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и наиболее полной их реализации.

Спортивно-оздоровительная функция особенно ярко проявляется при занятиях дзюдо детей и подростков. Неоценимо благотворное влияние дзюдо на развивающийся и формирующийся организм.

Воспитательная функция оптимизирует личностное развитие, нивелирует недостатки выработки волевых, нравственных и других качеств

занимающихся, содействует формированию моральных устоев: ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям.

Коммуникативная функция дзюдо позволяет налаживать и развивать международное сотрудничество и содействует укреплению мира между народами.

Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки дзюдоистов определяет закономерности, по которым организуется система занятий и происходит управление физическим и личностным развитием дзюдоистов. Методический раздел подготовки регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства дзюдо.

Однако, большинство детско-юношеских школ, даже не имея на то необходимых условий, главной целью своей деятельности продолжают считать подготовку спортсменов высокого класса. Отбор одаренных детей для занятий спортом, интенсификация и узкая специализация учебно-тренировочного процесса определяют высокий процент отчисления так называемых бесперспективных учащихся, причем даже на начальной стадии обучения. Результаты исследований ряда авторов позволяют утверждать, что, как правило, предварительная и начальная подготовка спортсменов связана с реализацией больших по объему и интенсивности физических нагрузок. В частности, было выявлено, что в борьбе, боксе, каратэ, содержание спортивных занятий не соответствует использованию в оздоровительных целях. Наблюдается ранняя специализация и интенсификация тренировочного процесса, что пагубно сказывается на здоровье юных спортсменов, являясь источником болезней и травм (60% от общего числа занимающихся, в основном начинающие спортсмены).

В подготовке дзюдоистов ранняя спортивная специализация используется достаточно часто – акцентированное освоение элементов дзюдо и узкоспециализированная тренировка юных дзюдоистов без предварительной подготовки, направленной на всестороннее физическое развитие занимающихся. В результате такого подхода многие способные дзюдоисты подросткового возраста досрочно прекращают заниматься дзюдо по двум основным причинам: травматизм (следствие отсутствия готовности к высоким физическим нагрузкам) и психическая усталость.

Травматизм у дзюдоистов подросткового возраста – это нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов в ходе выполнения физических упражнений, часто вызванное форсированной подготовкой, несоблюдением сроков восстановления после болезней.

Психическая усталость при занятиях дзюдо часто накапливается под воздействием различных факторов: перетренированности, высоком

уровне ответственности, стремлении к победе любой ценой, давлении тренера-преподавателя и родителей, и др.

Специалисты отмечают, что, приходя в спортивный зал, 7-8-летние мальчики или девочки (так же, как и их родители) слабо представляют, что такое борьба (В. А. Воробьев, Б. И. Тараканов, 2004). Мотивация занятий дзюдо должна определяться внешними и внутренними факторами. У дзюдоистов-новичков такими факторами являются: стремление к физическому совершенствованию, стремление к самовыражению, сохранение спортивных традиций семьи. Изучение структуры интереса к данному виду спорта у начинающих дзюдоистов показало преобладание эмоционального компонента, у высококвалифицированных дзюдоистов ведущее место занимает волевой и эмоциональный компонент (А. П. Шумилин, 2003).

Выявлены мотивы занятий у дзюдоистов 15–16 лет, которые можно условно разделить на группы.

– к первой группе отнесены мотивы, характеризующие особенности данного вида спорта: зрелищность, отсутствие ударов, разнообразные упражнения, динамичность, красивая форма.

– вторая группа включает мотивы физического и личностного совершенствования: поддержание физической формы, потребность быть здоровым и сильным, иметь высокую физическую подготовленность, самопознание, проверка своих возможностей, необходимость быстрого принятия решений.

– мотивы третьей группы отражают прикладной характер занятий дзюдо: возможность защитить себя и окружающих, владение техникой падений, уверенность в любых жизненных ситуациях, развитие волевых качеств и проявление «спортивного» характера.

– в четвертой группе преобладают социальные мотивы, влияющие на выбор занятий дзюдо: им занимались родители или родственники; примером в жизни является тренер-преподаватель; возможно сделать занятия дзюдо профессией (спортсмен, тренер).

Выделенные группы мотивов спортивной деятельности необходимо актуализировать у занимающихся детско-юношеского возраста в учебно-тренировочном и воспитательном процессах.

Известно, что наивысших физических и психических возможностей в условиях соревнований и высоких спортивных результатов дзюдоисты могут достичь в определенном возрасте. Для дзюдо характерны возрастные уровни спортивных успехов: уровень первых больших успехов – 19-21 год; уровень оптимальных возможностей – 22-26 лет; уровень поддержания высоких спортивных результатов – 27-30 лет. Естественно, что средний возраст присвоения спортсменам звания мастера спорта – около 20-21 года. Дзюдоисты становятся мастерами спорта международного класса в среднем в возрасте 22,1 года, заслуженными мастерами спорта – в 26,6 года. Путь от мастера спорта до мастера спорта международного класса дзюдоисты в среднем «проходят» за 2,9 года.

Определено, что сам факт занятий дзюдо является достаточным основанием для достижения высокого статусного положения в группе сверстников (З.К. Чермит, 2005). Изучение мотивации занятий ориентировано на снижение отсева среди дзюдоистов различного возраста. Важность изучения этого вопроса подтверждается обобщенными данными, согласно которым только в течение первого года спортивных занятий отсев достигает 80% (Е.П. Ильин, 2000). За рубежом также существует проблема отсева спортсменов детско-юношеского возраста: в 10 лет 45% детей регулярно занимаются спортом, в 18 лет продолжают занятия только 26% (М. Юинг, В. Зеерфельдт, 1990). Также установлено, что спортивная мотивация дзюдоистов различна: у начинающих спортсменов сильнее выражена тренировочная мотивация, у мастеров спорта – соревновательная (А. П. Шумилин, 2003).

Основными причинами отсева новичков в дзюдо являются: отсутствие устойчивого интереса к виду спорта, нарушения в методике подготовки (разновозрастные группы, неподготовленность к участию в соревнованиях, завышенные требования тренера-преподавателя или родителей к росту спортивного мастерства и др.). На втором году занятий дзюдоисты бросают тренировки в основном по следующим причинам: начало форсирования подготовки, концентрация внимания тренера-преподавателя на более способных учениках, обязательное выполнение разрядных нормативов.

М. Юинг и В. Зеерфельдт (1990) обобщили наиболее важные причины, по которым дети перестали заниматься спортом: потеря интереса к спорту, стало скучно тренироваться, тренировки отнимают слишком много времени, тренер был плохим педагогом, нагрузка на занятиях непосильна и другие. Основными типичными причинами, по которым юные атлеты перестают тренироваться, являются: завышенные требования к детям на тренировках и раннее участие во многих соревнованиях (Т. Бомпа, 2003).

Существует еще один важный фактор, снижающий мотивацию занятий дзюдо у спортсменов подросткового и юношеского возраста – искусственное замораживание участников соревнований. Отмечается, что «переростки» на 1-2 года в соревнованиях по борьбе – явление достаточно частое, но известны случаи, когда к юношеским соревнованиям допускались участники старше установленного возраста на 3-4 и более года (В. А. Воробьев, Б. И. Тараканов, 2004).

Несмотря на все трудности приобщения занимающихся к многолетним занятиям, тренеру-преподавателю следует поступательно формировать у дзюдоистов мотивацию на систематические занятия. Исследования показали (А. П. Шумилин, 2003), что у юных дзюдоистов коэффициент мотивации на достижение успеха и результативности соревновательной деятельности составляет 0,22 балла, у мастеров спорта – 0,84 балла.

В работе с дзюдоистами следует избегать постановки «диагнозов» способен – не способен. Тренеру-преподавателю рекомендуется не выделять из коллектива потенциально более способных дзюдоистов (чтобы не допускать разобщенности в коллективе, конфликтов между

занимающимися). При работе с детским и подростковым контингентом важно соблюдать максимальную объективность, педагогическую этику и педагогический такт. Рекомендуются также избегать привлечения родителей в качестве вторых, а иногда даже первых тренеров, вовлечение родителей в тренировочный процесс, что дополнительно «нагружает» психику юных спортсменов. Дзюдоисты, зачисленные в учебно-тренировочные группы, часто ощущают трудности в учебе в общеобразовательной школе (поскольку не уделяют ей своевременного и должного внимания). Спортивная конкуренция со стороны сверстников стимулирует у подростков стремление повышать только физическую подготовленность (часто пренебрегая технической). Значительная часть дзюдоистов детского и подросткового возраста предпочитает учебно-тренировочную, а не соревновательную деятельность.

Все выше указанное приводит к значительному отсеву детей в первый год занятий и не способствует решению важнейших задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки, – приобретению как можно большего количества занимающихся к практике спорта и укреплению здоровья детей посредством физических упражнений.

Таким образом, существующие организационные и методические подходы в физическом воспитании детей в рамках ДЮСШ и образовательной школы разобщены и не обеспечивают полноценного решения задач образования, воспитания и развития.

В связи с этим становится все более очевидным, что для качественного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач средствами спортивной тренировки необходимо уже на раннем этапе спортивной подготовки строить учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы, с одной стороны, он опирался на комплекс анатомических, функциональных, двигательных и других индивидуальных особенностей занимающихся, а с другой стороны – обеспечивалась бы интеграция образовательных учреждений основного (общеобразовательная школа) и дополнительного физкультурного образования (ДЮСШ) в целях комплексного обеспечения сохранения и укрепления психического и физического здоровья занимающихся.

Возрастает необходимость разработки инновационных методик, обеспечивающих общеприкладную и оздоровительно-тренировочную направленность, эффективно формирующих общую и специальную подготовку, способствующих индивидуальной коррекции физического развития и физической подготовленности, развитию потребностей и мотивов учащихся к занятиям физической культурой. Исходя из изложенного необходима разработка концепции построения годичного цикла спортивной подготовки детей младшего школьного возраста, занимающихся единоборствами в ДЮСШ с учетом особенностей организации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

В системе физического воспитания занятия дзюдо не только повышают уровень физической подготовленности, но и способствуют укреплению

здоровья занимающихся. Средства и методы подготовки юных дзюдоистов становятся основой для разработки технологий укрепления здоровья. Содержание реализуемых технологий охватывает совокупность подходов, процессов, правил, последовательно направленных на разработку методик оздоровления занимающихся дзюдо [3,4].

Развитие здоровья личности и создание здоровьесберегающей среды следует рассматривать в качестве факторов выполнения человеком намеченных жизненных целей и задач, его предназначения, его самосовершенствования.

По мнению Ю.П. Азарова, здоровьесберегающая среда представляет собой совокупность условий, препятствующих чрезмерному расходованию сил организма, обеспечивающих процесс сохранения личностью психических и физиологических состояний на уровне нормы; оптимальную работоспособность и социальную активность при максимальной продолжительности жизни.

Таким образом, здоровьесберегающая среда выступает как энергосберегающая система, позволяющая с наименьшей степенью растрат обеспечить процесс саморазвития и самосовершенствования человека.

Здоровьесберегающие технологии преимущественно обеспечивают организационно-методическую сторону системы занятий дзюдоистов. Реализация этих технологий в практике занятий дзюдо предусматривает профилактику не только физических травм и психических перегрузок, но и безопасность организации учебно-воспитательного процесса, требует учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки. В практике системы занятий дзюдо здоровьесберегающие технологии содержат следующие обязательные аспекты учебно-тренировочного процесса:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- требования к профессиональной компетентности специалистов;
- педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся.

Технологии обучения здоровью основаны на повышении теоретической подготовленности занимающихся дзюдо. Это обучение – специально организованный, управляемый педагогический процесс активного взаимодействия тренера-преподавателя и занимающихся, направленный на получение ими знаний о здоровье, на формирование гигиенических навыков, опыта оздоровительной деятельности и поведения, личностных качеств.

Основные задачи обучения здоровью на занятиях дзюдо:

- обратить внимание занимающихся на факторы, повышающие и ослабляющие эффект физических упражнений в процессе укрепления здоровья;
- усилить потребность в поддержании физического и психического здоровья организма;

– способствовать целенаправленному укреплению здоровья и поддержанию высокой физической и умственной работоспособности.

Технологии обучения здоровью реализуются в следующих аспектах: программы обучения здоровью; оздоровительные средства и мероприятия; формы оздоровления организма в период летнего отдыха; содействие психическому здоровью личности.

Технологии укрепления здоровья и воспитание физической культуры детей, подростков, молодежи эффективно содействуют физкультурно-спортивной деятельности занимающихся дзюдо, мотивом которой является удовлетворение их интересов и потребностей в разностороннем самосовершенствовании. Эти технологии направлены на повышение физической культуры занимающихся, заключающейся в:

– осознанной потребности в систематических занятиях дзюдо для решения задач физического и личностного совершенствования;

– наличии теоретических знаний о здоровье человека, формировании осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, успешном их применении на практике;

– владении двигательными умениями и навыками дзюдо и других видов физических упражнений для решения задач самосовершенствования;

– достижении личной физической культуры, выражающейся в умении организационно и методически построить план собственных спортивно-оздоровительных занятий.

Применение технологий укрепления здоровья в занятиях дзюдоистов позволяет формировать двигательные умения и навыки, повышать физическую работоспособность, содействовать пропорциональному развитию тела и формированию правильной осанки. В процессе изучения теории дзюдо занимающимися усваиваются знания, относящиеся к сфере физической культуры личности. На занятиях дзюдо во взаимодействии дети и подростки проявляют положительные личностные качества – нравственные, эстетические, интеллектуальные, волевые [1,2,4].

Оздоровительные технологии повышают физическую подготовленность занимающихся и укрепляют их здоровье. В практике применяют 2 вида таких технологий:

а) спортивно-оздоровительные технологии (основаны на упражнениях дзюдо и других видов спорта). Они усиливают развитие физических качеств занимающихся, повышают эффект воспитания личностных качеств, обогащают специальными знаниями;

б) физкультурно-оздоровительные технологии включают технику дзюдо и направлены на профилактику, коррекцию и минимизацию отклонений состояний здоровья (нарушение осанки, профилактика плоскостопия, снижение избыточной массы тела).

Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов

детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности [1,2,3,4].

Разработка и внедрение в практику детско-юношеского дзюдо здоровьесберегающих технологий формирует интерес и осознанную потребность занятий именно этим видом спорта.

Профессиональная деятельность тренера-преподавателя по дзюдо предусматривает высокую степень ответственности за здоровье воспитанников, предполагает умение общаться с занимающимися различного возраста и их родителями. Профессиональная деятельность обязывает тренеров-преподавателей по дзюдо в процессе всей профессиональной карьеры находиться в хорошей спортивной форме и всегда работать с учетом «профессионального риска», связанного с вероятностью «напрасности» многолетней работы, по обстоятельствам, зависящим, в частности, от спортсменов.

В подготовке дзюдоистов-новичков (группы начальной подготовки 1-го года обучения) целесообразно выделять один период — подготовительный, включающий два этапа.

— Этап набора и комплектования учебной группы.

Требует от тренера-преподавателя по дзюдо проявления высокого уровня организаторских и коммуникативных способностей. В современных социальных условиях набор детей в группы начальной подготовки для занятий дзюдо усложняется рядом факторов: снижение интереса к спортивным занятиям; возраст набора детей в дзюдо (10 лет) совпадает с набором в другие виды единоборств, в игровые виды спорта, что «рассеивает» потенциально-способных детей по разным секциям; низкий уровень здоровья значительной части детей не позволяет им заниматься дзюдо и другие.

На этом этапе тренер-преподаватель посещает школы, выступает на родительских собраниях с объявлением о наборе в секцию дзюдо, проводит запись в секцию по месту спортивных занятий. При проведении набора эффективна раздача объявлений в школах и организация наглядной информации о занятиях дзюдо для родителей, проводимая на базе спортивных школ и коллективов физической культуры. Информация о занятиях должна включать: название спортивной базы, указание вида спорта, требования к занимающимся (возраст, пол, наличие медицинской справки), расписание учебно-тренировочных занятий, сведения о тренере-преподавателе (ФИО, спортивная квалификация), адрес и телефон спортивной организации).

Комплектование учебной группы для занятий дзюдо происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие справку от педиатра. На этом этапе с детьми осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на формирование интереса к занятиям дзюдо, на разностороннюю физическую подготовку, на освоение гигиенических знаний.

— Этап ознакомления с основными средствами подготовки дзюдоистов.

Занимает около 4 — 5 месяцев (ноябрь-март) и предполагает изучение основных средств дзюдо:

а) средства технико-тактической подготовки, формирующие у юных дзюдоистов умения безопасного падения и технических, и тактических действий, соответствующих возрасту, участие в соревнованиях по ОФП и в аттестационных соревнованиях;

б) средства физической подготовки, стимулирующие укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, занимающихся дзюдо, на основе рационального применения общеподготовительных упражнений;

в) средства теоретической подготовки, направленные на получение знаний о дзюдо, его значении для укрепления здоровья занимающихся, правилах соревнований и организации занятий дзюдо.

— Этап подготовки и выполнения программных требований.

Определяет уровень индивидуальной динамики физической подготовленности занимающихся и степень освоения ими основ техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям).

Планирование подготовки для дзюдоистов на последующих этапах (НП свыше года, УТ до 2-х лет) имеет выраженное сходство. В подготовительном периоде выделяют общеподготовительный и специально-подготовительный этап. В соревновательном периоде выделяют 1-й и 2-й соревновательные этапы. Переходный период включает переходный этап (спортивный лагерь) и восстановительный (самостоятельная подготовка).

В учебно-тренировочных группах дзюдоистов 3-4-го года обучения планирование предусматривает выделение следующих периодов и этапов:

а) подготовительный период:

Э-1 — общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь, ноябрь);

Э-2 — специально-подготовительный этап (декабрь, январь);

б) соревновательный период:

Э-3 — первый соревновательный этап (февраль, март);

Э-4 — промежуточный этап (апрель);

Э-5 — второй соревновательный этап (май, июнь);

в) переходный период:

Э-6 — переходно-восстановительный этап (июль);

Э-7 — переходно-восстановительный этап (август).

В учебно-тренировочных группах 4-го года обучения тренеры-преподаватели обычно планируют 7 этапов подготовки:

а) подготовительный период:

Э-1 — общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь);

Э-2 — специально-подготовительный этап (ноябрь, декабрь);

б) соревновательный период:

Э-3 — первый соревновательный этап (январь, февраль);

Э-4 — промежуточный этап (март);

Э-5 — второй соревновательный этап (апрель, май, июнь);

в) переходный период:

Э-6 — переходно-восстановительный этап (июль);

Э-7 — переходно-восстановительный этап (август).

2. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР

Спортивный отбор в группу дзюдо (спортивная селекция) — комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень

предрасположенности (одаренности) детей, подростков, юношей, девушек к этому виду спорта.

Тренеры-преподаватели по дзюдо не должны совмещать понятия «набор» и «отбор» занимающихся. Однозначных выводов о пригодности (непригодности) к занятиям дзюдо делать не стоит по двум основным причинам. Во-первых, существует механизм компенсации способностей. Во-вторых, требования к занимающимся дзюдо, имеющим высокую степень предрасположенности к спортивным достижениям, достаточно условны. Общеизвестно, что в процессе противоборства дзюдоистам необходимо проявлять быстроту реагирования, способность к переключению, координацию передвижений, совершать атакующие действия с учетом действий соперника. Помимо этого важно обладать мягкостью и точностью движений, успешно выполнять двигательные действия в скоростно-силовом режиме. Дополнительными требованиями к дзюдоистам являются: сила рук, выносливость.

Пригодность к занятиям дзюдо может определяться в тестах, характеризующих подвижность нервных процессов, определяющих уровень координационных и скоростно-силовых способностей, выявляющих особенности психомоторных реакций. Но эти тесты только частично отражают пригодность, поскольку не дают представления о характере и личностных качествах испытуемых.

Спортивный отбор в дзюдо реализуется как длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки дзюдоистов обеспечена комплексная методика оценки личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Определены основные методы спортивного отбора в дзюдо, применяемые в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов детско-юношеского возраста.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Медико-биологические методы выявляют морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма дзюдоиста и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение задач, возникающих в ходе противоборства.

Социологические методы позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотивации к длительным занятиям дзюдо и высоким спортивным достижениям.

В Российской Федерации осуществляется поступательный отбор в 4 этапа: массовый просмотр детей, выявление потенциально одаренных к дзюдо, привлечение перспективных дзюдоистов к централизованной подготовке, отбор в сборную команду.

Первый этап. Основными задачами его являются массовый просмотр контингентов детей 6-10 лет (1–4 классы общеобразовательной школы) с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься дзюдо в соответствии с возрастом, определенным для начала занятий в данном виде спорта. Критериями, значимыми для спортивной ориентации, являются рекомендации преподавателя физкультуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка тренером-преподавателем с позиций перспективы занятий дзюдо.

Тренеры-преподаватели, работающие с группами начальной подготовки, чаще предпочитают уделять больше внимания (следовательно, считают их более перспективными) юным спортсменам, имеющим более высокий уровень физической подготовленности (относительно других учеников). Среди личностных качеств у «перспективных» юных дзюдоистов приоритетными часто являются агрессивность и жесткость в противоборстве. В большинстве случаев эти признаки у отдельных дзюдоистов не только слабо влияют на дальнейшее спортивные достижения в дзюдо, но и могут отрицательно сказаться при формировании спортивного коллектива.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе отбора не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в дзюдо.

Второй этап отбора выявляет из занимающихся одаренных к дзюдо для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки. Его осуществляют тренеры-преподаватели. Экспериментально установлено, что наибольшую связь с параметрами соревновательной деятельности дзюдоистов 13–14 лет имеют тесты, характеризующие координационные способности, скоростно-силовые способности и гибкость (А. И. Иванов, 2002). Отбор обычно проводится по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-

переводных нормативов, разработанных для дзюдо и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

Третий этап отбора выявляет перспективных дзюдоистов для зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР. Отбор предполагает экспертные оценки соревновательной деятельности дзюдоистов с последующим их тестированием в ходе соревнований среди юношеских групп, т. е. в возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

Четвертый этап отбора — это отбор кандидатов в сборные команды по дзюдо среди спортсменов, который осуществляется с учетом следующих показателей: спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки; степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в усложненных условиях; степень технической готовности и устойчивости дзюдоиста к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности. Этот этап отбора в дзюдо реализуется в процессе учебно-тренировочных сборов.

3. НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

Нормативные основы определяют возрастные требования к различным сторонам учебно-тренировочного процесса в дзюдо: уровню спортивного мастерства по годам обучения; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности юных спортсменов.

В практике подготовки дзюдоистов имеются выраженные отличия в режимах учебно-тренировочной работы (табл. 10).

Таблица 10

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

Тренерам-преподавателям по дзюдо рекомендуется использовать в качестве критерия успешности подготовки индивидуальные особенности развития юных дзюдоистов, а не стремление попасть в число лучших в своей возрастной группе. Только начиная с этапа углубленной специализации рекомендуется планировать выполнение дзюдоистами определенных разрядных нормативов.

При планировании подготовки занятий дзюдо детей и подростков не должно быть противопоставления средств спортивной специализации и

разносторонней подготовки. Основное требование заключается как в рациональном соотношении их, так и в содержании реализуемой физической подготовки с учетом возраста занимающихся. В юношеском дзюдо она конкретизируется в 3-х видах: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка и переходная форма — целенаправленная физическая подготовка. Комплекс упражнений, применяемых в подготовке дзюдоистов, должен постоянно создавать предпосылки для улучшения у них качественных и количественных характеристик соревновательных действий.

Важнейшей составной частью спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек являются соревнования. Они дают возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать ее эффективность. Участие в соревнованиях стимулирует адаптационные процессы организма дзюдоистов. Основной целью соревнований в дзюдо является контроль эффективности конкретного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На начальных этапах подготовки дзюдоистов проводятся разнообразные подготовительные и контрольные (по ОФП) соревнования, а также соревнования по другим видам спорта — легкой атлетике, спортивным играм (без специальной предварительной подготовки к ним). По мере роста спортивной квалификации дзюдоистов на последующих этапах многолетней подготовки количество специализированных соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, содействующие спортивному совершенствованию.

Процесс многолетней подготовки юных дзюдоистов условно делится на 4 этапа:

Этап предварительной подготовки (3 года). В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юных дзюдоистов. Предполагается изучение основ техники упражнений дзюдо. Этап направлен на приобретение занимающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта (многоборная подготовка). Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств. Охватывает младший школьный возраст.

В тренировочных занятиях с юными дзюдоистами решаются следующие задачи:

а) освоение занимающимися доступных им знаний в области физической культуры и дзюдо, увеличение умений и навыков в беге, прыжках, бросках и ловле мяча, метаниях, лазании, выполнении гимнастических упражнений;

б) формирование основ техники дзюдо — перемещения, захваты, специально-подготовительные упражнения, их закрепление и совершенствование;

в) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

Этап начальной спортивной специализации (2 года) направлен на достижение дзюдоистами всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. Он охватывает 2-летний период пребывания детей и подростков в учебно-тренировочных группах спортивной школы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки дзюдоистов. Тренеру-преподавателю на этом этапе следует избегать чрезмерно узкой, форсированной специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Главными задачами этапа начальной спортивной специализации дзюдоистов являются:

а) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;

б) дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой;

в) создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в дзюдо.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема. Тренерам-преподавателям на этом

этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у дзюдоистов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма дзюдоистов, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода нагрузкой.

Этап углубленной специализации в дзюдо (2–3 года). На этом этапе совершенствуется техника дзюдо и проходит развитие специальных физических качеств. Отмечается повышение общего уровня подготовленности дзюдоистов и накопление ими соревновательного опыта. У дзюдоистов наблюдается совершенствование волевых качеств (учебно-тренировочная группа, 3 — 4-й годы обучения). В этом периоде подготовки у занимающихся дзюдо в основном завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного учебно-тренировочного процесса. Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями дзюдоистов, прежде всего их спортивной одаренностью.

На этапе углубленной специализации учебно-тренировочный процесс в дзюдо приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки дзюдоистов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Спортивная подготовка конкретного дзюдоиста строится в зависимости от того, попадает ли он в сферу спорта высших достижений или нет.

Продолжается процесс совершенствования дзюдоистов в технике и тактике; двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до прочных двигательных навыков. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение техникой дзюдо в усложненных условиях, повысить ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства дзюдоистов.

Этап спортивного совершенствования (2–3 года) направлен на совершенствование у дзюдоистов техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта

и совершенствование психической подготовленности (группа спортивного совершенствования).

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения дзюдоистами высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высших достижений.

На этих 2-х этапах у дзюдоистов можно выделить 3 возрастные зоны: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта, участие в международных спортивных соревнованиях в группах юношей, девушек, юниоров); зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие в Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы); зону поддержания высших спортивных результатов на этапе спортивного совершенствования.

Одной из главных задач на этих этапах является подготовка дзюдоистов к соревнованиям и успешное участие в них. В сравнении с предшествующими этапами тренировка дзюдоистов теперь приобретает еще более специализированную направленность. Тренер-преподаватель использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочной деятельности, чтобы дзюдоисты на этом этапе могли достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Продолжительность этапов подготовки дзюдоистов не имеет четких границ. Решая вопрос перехода к следующему этапу, важно учитывать индивидуальные особенности каждого дзюдоиста: паспортный и биологический возраст, уровень физического развития и подготовленности.

Понятие одарённости, особенности процесса обучения и воспитания одарённых детей

Докладчик: заместитель директора по УВР О.П. Безрукова

Тема одаренных и талантливых детей постоянно звучит в средствах массовой информации. Действительно, ее можно назвать одной из самых интересных и актуальных в современной педагогике и психологии. Детство – пора жизни, имеющая высочайшую самостоятельную ценность. Главная проблема в отношении незаурядных детей состоит не в том, чтобы заранее предвидеть степень их будущих успехов, а в том, чтобы уже теперь уровень их нагрузки и виды занятий соответствовали бы их способностям. Важно, чтобы ребенок с необычными способностями прожил детские годы, не стесняемый в своем развитии, получая радость от полноты и своевременности приложения своих сил. Внимательнейшим образом следует относиться к признакам одаренности у растущего человека.

Одаренность (по Ожегову) рассматривается как способность к выдающимся достижениям в любой сфере человеческой деятельности. Иногда одаренность рассматривается как возможность высоких достижений. Цель работы с одаренными детьми – развитие творческих способностей в условиях дифференцированного и индивидуального обучения. Каждый одаренный ребенок – индивидуальность, требующая особого подхода. Содействие реализации одаренности чаще всего требует организации особой среды. Какие признаки, свойства личности, черты характера, особенности поведения и деятельности могут указать взрослому на то, что ребенок в будущем может стать выдающимся ученым, художником, лидером и др.?

Ответ на этот сложный вопрос простым быть не может. Ученые уже обнаружили ряд закономерностей, позволяющих прогнозировать будущее ребенка, но до алгоритма построения надежных обоснованных прогнозов еще бесконечно далеко. Мировой опыт показывает, что часто вера в возможности воспитанника, помноженная на мастерство педагогов и родителей, способны творить чудеса.

В жизни часто оказывается важно даже не то, что дала человеку природа, а то, что он сумел сделать с тем даром, который у него есть. Необходимо выявление потенциальной и скрытой одаренности продиктовано, прежде всего, гуманистическими соображениями, желанием привлечь внимание к большему числу детей. При понимании всей теоретической сложности доминирующим является стремление не “упустить” ни одного ребенка, требующего внимания педагога. Во всех жизненных сферах одаренные дети имеют право на проявление своих незаурядных способностей. Соревноваться друг с другом в решении самых разнообразных задач - естественная потребность детей. Поэтому спорт высоких достижений в детском возрасте в принципе следует признать положительным явлением. Спорт высоких достижений в детском возрасте может выполнять следующие функции:

стимулировать физическое, психическое и духовное развитие;
способствовать практическому познанию собственной работоспособности и собственных умений, а также укреплению уверенности в своих силах;
приобщать детей к коллективу и формировать социальное поведение;
расширять опыт и обогащать эмоциональную жизнь ребенка путем рациональной организации досуга.

Дети хорошо приспосабливаются к высоким физическим нагрузкам; тренировка с учетом уровня физического и психического развития детей, т.е. тренировка, организованная в соответствии с возрастом занимающихся, не наносит ущерба здоровью детского организма. Специфика организации детского спорта высоких достижений обусловлена, однако, тем, что особого внимания требуют не только биологические границы спортивного результата, но также этические, педагогические, психологические и медицинские аспекты этой проблемы; именно они определяют и лимитируют развитие детского спорта высоких достижений. Необходимо, чтобы допустимые временные затраты, верхние пределы физических и психических нагрузок, сопряженных со спортом, определялись для каждого ребенка в индивидуальном порядке.

В детском спорте высоких достижений необходимо неукоснительно соблюдать следующее правило: нормальное развитие ребенка ни в коем случае не должно ставиться под угрозу ради кратковременного успеха в спорте. Детский спорт высоких достижений должен быть организован таким образом, чтобы оптимальная спортивная результативность приходилась на период юности и зрелости.

Из отмеченного выше вытекает следующее:

В сфере спорта следует развивать все двигательные способности, личностные качества, а также социальные потребности ребенка. При этом нужно избегать слишком ранней специализации в отдельных видах спорта или спортивных дисциплинах, а также форсированного развития отдельных двигательных навыков.

Равное внимание следует уделять как спортивному результату, так и радости, которую приносит ребенку игра и ощущение принадлежности к коллективу. Результат, стремление к успеху, материальные и научные интересы не должны становиться самоцелью и тормозить разностороннее развитие ребенка. В рамках спорта высоких достижений ребенок должен иметь достаточное для полного самовыражения поле деятельности. Следовательно, спортивная подготовка детей предполагает и подведение их к самостоятельной деятельности.

В спорте высокие результаты оправданы лишь при том условии, если ребенок может рассматривать их как собственный успех и если они проистекают из его собственной спортивной мотивации. Предпосылками к этому служат доступная детям информация об организации тренировки и планировании соревнований, о возможных последствиях занятий спортом высоких достижений, а также закрепление за детьми права участия в решениях, касающихся их самих, - например, о виде тренировки, участии в

соревнованиях или о продолжении занятий спортом высоких достижений. Ребенок должен научиться самостоятельно распоряжаться собой, но так, чтобы не наносить себе же ущерба; он должен научиться переживать неудачи, которые неизбежны в спорте.

Занятия спортом высоких достижений не должны иметь отрицательных последствий для будущей жизни юного спортсмена и мешать его учебе в школе. Спортивные интересы детей не могут служить основанием ни для их ущемления, ни для создания им привилегированного положения; дети должны иметь возможность для социальных контактов не только в рамках тренировочно-соревновательного процесса, но и за пределами спорта - в семье, среди друзей и т.д.; следует всячески избегать социальной изоляции юных спортсменов, которая может возникнуть вследствие их особого положения; нужно оставлять им достаточно времени и возможности для занятий на досуге теми видами деятельности, к которым у них есть склонность.

Чтобы детский спорт высоких достижений отвечал этим требованиям, нужно обеспечить выполнение следующих организационных мер:

1. Привести тренировочно-соревновательный процесс в соответствие с особым статусом ребенка, с его склонностями, способностями и условиями развития.
2. Необходимо разработать стандартные планы тренировки, основанные на бесспорных данных о способности детского организма переносить нагрузки.
3. Содержание и методы тренировки должны соответствовать возрасту ребенка;
4. Разнообразие форм двигательной активности и разносторонней общефизической подготовке должно отдаваться предпочтение перед ранней специализацией.
5. Тренировочные сооружения должны иметь оснащение, необходимое для работы с детьми.
6. Участие в тренировочно-соревновательном процессе должно оставлять ребенку достаточно времени для других занятий - учебы, общения с семьей, друзьями и т.д.
7. Соблюдение режима дня юного спортсмена. Следует полностью отказаться от тренировочных занятий ранним утром и поздним вечером.
8. Соревнования для определенных возрастных групп должны проводиться на строго определенном региональном уровне. Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы предотвратить нежелательное в детском возрасте стремление к высшим спортивным достижениям как символу успеха, а с другой, чтобы избежать опасности переоценки личности ребенка и его соревновательных результатов.
9. Спортшколы, клубы и федерации должны заботиться о создании нормальных условий для учебы ребенка, его профессиональной подготовки, социальных контактов и т.д. не только в период его участия в спорте высоких достижений, но и после того, как он покинет "большой" спорт.

10. Тренер несет ответственность не только за спортивную подготовку вверенных ему детей, но и за их общее воспитание для настоящего и будущего. Он должен иметь достаточно четкое представление об основных проблемах биологического, психического и социального развития детей и уметь пользоваться этими знаниями на практике. Здесь должен действовать следующий принцип: работая с детьми, тренер не должен руководствоваться общими правилами, действительными для спорта высоких достижений; он должен знать и учитывать особое положение, возможности в плане спортивного результата и допустимый уровень нагрузок для каждого ребенка в отдельности. Эти специфические задачи нужно включать в курс профессиональной подготовки тренера; для постоянного пополнения педагогических знаний тренер должен регулярно проходить курсы повышения квалификации.

11. Необходимо тщательное медицинское обследование детей на пригодность; оно, во-первых, должно гарантировать, что к занятиям на уровне спорта высоких достижений будут допущены только абсолютно здоровые дети, а, во-вторых, должно дать материал для рекомендаций относительно наиболее подходящих данному ребенку видов спорта и допустимых для него тренировочных нагрузок. Необходим также основательный и регулярный медицинский надзор.

12. Следует регулярно информировать родителей о том, каково положение их детей в спорте, об их перспективах и риске, связанном со спортивной деятельностью. Это нужно для того, чтобы родители могли выбрать верную педагогическую позицию и в нужный момент поддержать своих детей.

Родители играют важную роль в процессе педагогического руководства детьми, занимающимися спортом. Например, они должны заботиться о том, чтобы у детей было достаточно времени и сил не только на спорт и учебу, но также на другие занятия, соответствующие их интересам, и на поддержание социальных контактов.

ДЮСШ является незаменимой основой развития детского спорта высоких достижений. Оптимальными для гармоничного развития ребенка являются такие условия, при которых он живет, тренируется и учится в одном населенном пункте. Следует повышать квалификацию тренеров, инструкторов, работающих в детском спорте высоких достижений; они, в частности, должны уметь эффективно противодействовать местническим интересам представителей клубов и федераций, которые, например, могут требовать высоких соревновательных результатов в раннем возрасте, а также давлению со стороны учреждений, не имеющих отношения к спорту. Они должны уделять большое внимание ориентации детей на наиболее подходящие им виды спорта, а также совершенствованию поиска одаренных в спортивном отношении детей.

Школа должна обеспечивать юным спортсменам нормальный процесс обучения. Кроме того, она может участвовать в поиске одаренных детей и рекомендовать их соответствующему клубу. Школа может также помогать в спортивной работе с детьми, разъяснять им перспективы и опасности,

связанные с их участием в спорте высоких достижений. Если того требуют региональные условия и имеются к тому благоприятные местные предпосылки, школа сама может осуществлять спортивную подготовку одаренных детей. В этом случае требуется совместная работа школы и клуба. Спорт в детском возрасте оказывает существенное влияние на развитие и воспитание человека. Ему присуща, в частности, тенденция к совершенствованию результатов и к соревнованию в игровой форме, соответствующей детскому возрасту, что не наносит ущерба общему развитию ребенка.

Целью развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации является воспитание физически и нравственно развитого юного гражданина России, укрепление здоровья детей, подростков, юношей и девушек путем совершенствования системы физического воспитания в образовательных учреждениях, развитие инфраструктуры детско-юношеского спорта и приобщения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также создание необходимых условий для самореализации спортивно одаренных детей,

Дополнительное образование представляет каждому ребенку возможность свободного выбора образовательной области, профиля программ, времени их освоения, включения в разнообразные виды деятельности с учетом индивидуальных склонностей.

Индивидуально-личностная основа деятельности учреждения дополнительного образования позволяет удовлетворить запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени.

Дополнительное образование детей ориентировано на освоение опыта творческой деятельности в интересующей ребенка области практических действий на пути к мастерству. Проблема работы с одаренными детьми актуальна и перспективна для системы дополнительного образования, поскольку одаренные дети являются творческим и интеллектуальным потенциалом для развития дополнительного образования.

Создание условий для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявившейся, а также просто способных детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей, является одним из главных направлений работы учреждения дополнительного образования.

Дополнительное образование – составная часть непрерывного образования и естественный партнер общеобразовательной школы, где на первый план выходит личность ребёнка, а не учебные программы в своём формализованном виде.

Такой подход ставит во главу работы индивидуализацию как совместную деятельность педагога и обучающегося по развитию того особенного, единичного и неповторимого, что заложено в данном ребенке от природы и приобретено им в жизненном опыте.

Психологическая предстартовая подготовка спортсменов

**Выступающий: тренер-преподаватель отделения плавания
Медведев Ю.В.**

Хорошо развитые у спортсмена психические и морально-волевые качества, его высокая помехоустойчивость и выносливость являются основой максимального проявления им спортивно-технического мастерства, умственных и физических возможностей. Тем не менее каждые "соревнования и даже отдельный заезд имеют свои специфические особенности, которые могут повлиять на выступление спортсмена. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию заключительный этап всей психологической подготовки, проводившейся в процессе учебно-тренировочной и воспитательной работы. Важнейшая задача этого этапа - формирование оптимального психического предстартового состояния, при котором гонщик не только способен проявить свои лучшие спортивные качества, но и превзойти их. Еще задолго до старта у гонщика рефлекторно возникает напряженность, волнение, повышается частота сердечных сокращений, происходит изменение мышечного тонуса. Результирующее проявление таких ответных реакций психики, физиологических и двигательных функции организма на предстоящую спортивную борьбу называют предстартовым состоянием. При помощи этих реакций идет настройка функций организма на все виды нагрузок приближающихся гонок. Это дает возможность спортсмену к моменту старта мобилизовать все свои качества и возможности. Однако если такие процессы, особенно эмоциональное возбуждение, выходят из оптимальных пределов, то они отрицательно сказываются на действиях гонщика. В зависимости от уровня и характера эмоциональных и физиологических реакций на приближающееся выступление принято выделять три формы предстартового состояния: боевая готовность, стартовая лихорадка и стартовая апатия. Боевая готовность к соревнованию — это состояние оптимального уровня переживаний спортсмена перед стартом, которое характеризуется общим эмоциональным подъемом воодушевлением, бодростью, внутренней собранностью и сосредоточенностью на предстоящей деятельности. Такое приподнятое психическое состояние является эффективным стимулятором, усиливающим работоспособность нервных центров анализаторов, всех органов и систем организма, что содействует результативному выступлению спортсмена в гонках. Состояние психической готовности - необходимый компонент, входящий в понятие «спортивная форма». Его отсутствие вообще не позволяет говорить о какой-либо спортивной подготовленности спортсмена к соревнованиям. Исследованиями установлено, что оптимальный уровень активации (возбуждения) спортсмена интенсифицирует деятельность дыхательного аппарата, кровообращения, а также других органов и систем. Все это способствует повышению работоспособности и скорости реакции. Поэтому такое предстартовое состояние следует считать наиболее предпочтительным для успешного выступления в соревнованиях. Внешние проявления такой формы психического состояния выражаются в безошибочных, спокойных и уверенных операциях спортсмена по подготовке к старту лодки и мотора, в быстрых и точных действиях при пуске и прогреве двигателя, в желании общаться с окружающими при этом речь его может

быть и спокойной, и возбужденной но обязательно связанной и последовательной. Стартовая лихорадка - это очень сильная эмоциональная реакция, обусловленная излишне высокими уровнями тревога и возбуждения (активации) у спортсмена. Такое состояние - результат нарушения психической устойчивости в той или иной степени. Наиболее характерные симптомы этого состояния: возбужденность, горячность, усиленная потребность общаться с окружающими, тремор пальцев. При явно выраженном перевозбуждении у спортсмена может наблюдаться агрессивность к окружающим, излишняя суетливость, сбивчивая речь ухудшение зрения и памяти, нарушение работы систем выделения повышенная потливость, усиленная уринация (мочеотделение) и позывы, дрожание рук, ног. В такой форме психического состояния гонщик способен допускать грубые, стартовые ошибки из-за «выпадения памяти» хаотичности действий нарушения работы анализаторов и двигательных центров. Эти же причины обуславливают ошибки и неудачные маневры в преодолении дистанции. Высокий уровень возбуждения быстро сменяется торможением деятельности нервных центров, что приводит к снижению многих психических функций и общей работоспособности. Это очень отрицательно сказывается на скорости и точности движения спортсмена, что, в свою очередь, ухудшает результативность его участия в соревнованиях. В таком состоянии у спортсмена отсутствует сознательная коррекция действий, и управление судном он осуществляет за счет выработанного ранее динамического стереотипа. Стартовая лихорадка как форма предстартового состояния чаще всего наблюдается перед началом ответственных заплывов и наиболее отчетливо проявляется у неопытных спортсменов. Измерение времени простой и сложной реакции перед незначительными и очень важными стартами показало, что повышение ответственности соревнований у многих вызывает удлинение времени реакции. Это связано с нарушением координации функций, вызванной иррадиацией сильного возбуждательного процесса в главных нервных центрах.

Стартовая апатия —это такое состояние, при котором преобладают тормозные процессы. Они проявляются в безразличном, пассивном отношении к предстоящим стартам, отсутствии каких-либо переживаний. Основными симптомами стартовой апатии спортсмена являются: значительная депрессия, стремление к уединению, недооценка своих сил и возможностей, ослабление внимания, вялость. Могут также наблюдаться общая психическая и физическая слабость, ухудшение пищеварения и другие физиологические аномалии. В таком состоянии психические функции вместе с мышечно-двигательным аппаратом оказываются неспособными обеспечить безошибочность и достаточно быстрое выполнение всех необходимых действий. Пловец в таком состоянии плохо ориентируется в предстартовой и обстановке, действует нерешительно, допускает ошибки, особенно на старте, — теряет время и, как следствие, снижается результативность его выступления. Чаще всего стартовая апатия наступает после сильных и длительных волнений и переживаний, охвативших спортсменов задолго до

начала соревнований. Продолжительная напряженность приводит к истощению нервной энергии; активное торможение психических процессов предопределяет безразличное, пассивное отношение к соревнованию. Такой процесс имеет довольно меткое определение: «перегорел». Аналогичное состояние может возникнуть и тогда, когда спортсмен не видит перед собой четкой задачи, не придает данному соревнованию личного значения или недооценивает возможных противников. Для преодоления астенических форм предстартовых состояний и проводится непосредственная психологическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям. Для регулирования форм психических процессов и оптимальной, эмоциональной настройки применяются различные приемы и средства. Известный советский психолог спорта А. Ц. Пуни рассматривает психологическую подготовку к соревнованию как определенную систему звеньев, основными элементами которой являются: 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования; 2) пополнение и уточнение сведений о тренированности возможных соперников и команд; 3) правильное определение и формулировка цели участия в соревновании для команды и каждого участника; 4) формирование или конкретизация сформированных ранее общественно значимых мотивов выступления в соревновании; 5) вероятностное программирование соревновательной деятельности. Оно совершается в ходе умственных и практических действий с возможным моделированием условий предстоящих соревнований и направлено на определение наилучшего варианта программы действий в условиях ожидаемых соревнований; 6) специальная подготовка к встрече в соревновании с препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и тренировка в их преодолении; 7) освоение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний; 8) индивидуальный отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, восстановления ее в ходе соревнования. Сложный процесс психологической подготовки к соревнованию может длиться и два-три дня, и несколько месяцев, в зависимости от времени, оставшегося до начала соревнования. Но независимо от продолжительности он всегда требует совместных творческих усилий тренера и спортсмена, даже в большей мере самого спортсмена, так как ему предстоит соревноваться за призовое место без какой-либо посторонней помощи. Первые два звена системы психологической подготовки служат основой для разработки и введения в действие всех остальных звеньев. Действительно, лишь при наличии достаточно полной и надежной информации о предстоящем соревновании, о точном времени и месте, об особенностях бассейна, о составе участников, особенно о сильнейших, и других подробностях в сочетании с исчерпывающими сведениями о возможностях своих спортсменов, тренер может поставить реально достижимые цели, определить посильные задачи для каждого спортсмена и всей команды. В соответствии с этим составить план действий

в предстоящем соревновании, провести надлежащую подготовку спортивной техники и самих спортсменов.

Мотивы являются побудительными моментами, которые объясняют, почему спортсмен стремится к достижению той или иной цели, почему он действует именно так, а не иначе, добиваясь своей цели. Наиболее важными мотивами являются те, которые предопределены осознанием спортсменом общественной значимости конечной цели, особенно победы в международных соревнованиях. Немаловажную роль играют мотивы и побуждения, имеющие личное значение для спортсмена. Лучше всего, когда общественные и личные мотивы совпадают и дополняют друг друга. В этом случае поставленная цель вызывает у спортсмена подлинный интерес, энтузиазм, самоотверженную отдачу при ее достижении. Естественно, они имеют различную степень значимости, и поэтому мотивация и целевые установки для каждого спортсмена должны быть конкретными и реальными. Как правило, для постоянного роста спортивного мастерства гонщика намеченная цель не должна казаться ему недостижимой, и в то же время не должна быть для него слишком легкодоступной.

Во всех случаях нужно стремиться приблизить тренировочные условия к вероятной обстановке предстоящих соревнований. Неожиданности, которые могут возникнуть на соревнованиях и которые заранее предусмотреть невозможно, зачастую приводят к резкому снижению результатов спортсмена и команды в целом.

Тренер и спортсмен должны постоянно пополнять ассортимент внезапных затруднений путем их регистрации, систематизации и глубокого анализа. Вводя разнообразные неожиданности в учебно-тренировочный процесс, тренер помогает спортсмену выработать устойчивость против трудностей, отрицательно сказывающихся на его действиях. Для этого можно применить следующие средства и приемы.

1. Разминка — комплекс физических и интеллектуальных упражнений и приемов, направленных на подготовку физических и психических функций организма к предстоящей напряженной работе на дистанции. И, пожалуй, еще большее значение она имеет как средство, содействующее формированию благоприятного эмоционального предстартового состояния. В зависимости от формы предстартового состояния спортсмена и его индивидуальных особенностей в разминку нужно включать различные физические упражнения, применяя при этом средства регулирования психических процессов. При стартовой лихорадке, например, рекомендуется в разминку включать успокаивающие ритмичные однообразные движения с широкой амплитудой. Темп исполнения от медленного до очень медленного.

2. Дыхательные упражнения. Для снижения излишнего предстартового волнения следует применять глубокий вдох и медленный полный выдох с расслаблением мышц. При стартовой апатии необходимо употреблять частые глубокие вдохи и резкие напряженные выдохи в ускоренном темпе.

3.Массаж. Для снятия чрезмерной напряженности перед стартом при наличии симптомов стартовой лихорадки можно проводить успокаивающий массаж. Вывести спортсмена из состояния стартовой апатии помогает возбуждающий массаж, поднимающий общий мышечный тонус и активизирующий психические процессы.

4.Переключение внимания на объекты, не связанные с ожидаемым стартом, воздействия тренера. Опытные тренеры, хорошо знающие индивидуальные особенности и склонности своих подопечных, сравнительно легко могут изменить астенические формы стартового состояния спортсменов и добиться у них состояния боевой готовности, поднять настроение, заставить улыбаться.

5. Приемы психофизического саморегулирования основаны на изучении умения управлять своими психическими процессами и приводить их к нужному уровню. Первая группа приемов направлена на регулирование напряженности путем наблюдения и устранения внешних признаков ее проявления. Внешние признаки напряженного эмоционального состояния выражаются в непроизвольном напряжении определенных мышц, своеобразной мимике, нарушении ритма и глубины дыхания, треморе конечностей. Самоконтроль за этими проявлениями можно осуществить постановкой вопросов-«В каком состоянии мои мышцы?», «Как я дышу?», «Какова моя мимика?», «Не дрожат ли пальцы?». После этого следует сознательная проверка соответствующих проявлений. При обнаружении каких-либо отклонений от нормы гонщик должен привести выражение лица и позу в спокойное состояние, расслабить напряженные мышцы, восстановить ровное глубокое дыхание, унять дрожь. Все это будет стимулировать нормализацию уровня психического состояния. Вторая группа приемов основана на использовании умственных действий, направленных на мысленное, обязательно технически и тактически совершенное, прохождение отдельных элементов заплыва (старта, поворота и т. д.), сравнение и анализ различных вариантов выполнения приемов в конкретных условиях. Смысл умственных действий заключается в переключении сознания от мучительных, тревожных раздумий на деловую сторону. Перечисленные действия и задачи тренера по психологической и практической подготовке спортсменов к соревнованиям, безусловно, не исчерпывают всех проблем и конкретных путей достижения успехов. Весь смысл мероприятий психологической подготовки заключается в том, чтобы в процессе тренировок и соревнований спортсмены приобрели способность и умение мобилизовать и концентрировать свои психические и физические возможности для эффективной реализации спортивно-технической подготовки в условиях напряженной и жесткой гоночной борьбы на различных дистанциях. Самостоятельная работа спортсмена и компетентная, аргументированная, направляющая с учетом личностных качеств гонщика помощь тренера — основные факторы на пути достижения высших результатов в спорте.

Личность тренера как фактор успешности одаренных детей в спорте

**Выступающий: тренер-преподаватель отделения плавания
Офицеров В.А.**

Цель физического воспитания – способствовать физическому развитию обучающегося, а так же формированию их личности. Успех в спортивной деятельности во многом зависит от личности тренера.

Спортсмен любого уровня – от новичка до мастера высокого класса – совершенствует свои навыки и тренированность в условиях перегрузки нервной и физиологических систем. Высокий уровень физической подготовленности можно достичь только при условии полного понимания и сотрудничества между тренером и спортсменом.

Российские исследователи-психологи Р.Л. Кричевский, А.Н. Леонтьев, Г.М. Андреева, И.П. Волков, Ю.А. Коломейцев, И.Н. Решетень предприняли попытку дать ориентировочные ответы на следующие вопросы: Существует ли идеальный тип личности тренера? Как воспринимают личностные особенности тренера его воспитанники? Какими важными чертами должен обладать тренер как педагог?

Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки одаренного спортсмена. Успехи одаренных детей в спорте во многом зависят от личности тренера - его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. По своей сути тренер - это, прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю.

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учениками, определяют быстроту и степень овладения: им различными умениями. К профессионально важным качествам тренера относятся: терпеливость, упорство, уверенность в себе, целеустремленность, сильная воля, Стремление преодолевать неудачи. Также у спортивного тренера могут быть и качества, препятствующие его росту: Отсутствие психической и физической выносливости, агрессивность, безответственность, равнодушие, слабОВОлие. Тренер много общается со своими одаренными питомцами на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и т.д. Это обстоятельство имеет свою положительную сторону, так как дает тренеру возможность разносторонне узнать своих подопечных, расширить воспитательное воздействие на них. В то же время, это обстоятельство предъявляет к тренеру большие требования: оно обязывает находить надлежащие формы взаимоотношений со своими воспитанниками.

На основании того, что было сказано выше, тренерам можно рекомендовать не только не избегать, а наоборот, стремиться получить

квалифицированное профессиональное мнение о своих психологических особенностях. Такая информация поможет тренеру в работе.

- Он сможет выявить одаренных спортсменов в своей команде, с которыми ему легко или трудно работать, установить взаимопонимание. Обычно тех детей, кто похож по своим личностным особенностям на тренера, ему легче понять, тогда как с теми, кто отличается от него, возможны затруднения в общении и взаимодействии.
- Одаренных спортсменов, чьи личностные особенности не совпадают с особенностями их тренера, можно прямо или косвенно прикрепить к другому тренеру этой команды (если их несколько) либо направить к тренеру другой команды для консультации и индивидуальной помощи.
- К работе с одаренными спортсменами, особенно в индивидуальных видах спорта и в ответственные периоды соревнований, можно привлекать тренеров с различными личностными характеристиками. Например, спокойный тренер будет с большим желанием работать с фигуристами на тренировках и при подготовке к выступлениям в обязательной программе («школа»), тогда как динамичный, эмоциональный и инициативный тренер с большей отдачей будет работать с фигуристами, которые готовятся к выступлениям с произвольной программой.
- Сильновозбудимых тренеров желательно изолировать от участников и от команды тогда, когда эмоциональное перевозбуждение на соревнованиях может помешать выступлению спортсменов или команды. Тренеру с недостаточным самообладанием и выдержкой желательно избегать даже поверхностных контактов с детьми. Уровень эмоционального возбуждения такого тренера чаще всего превышает оптимальный. В этом случае контакт одаренных детей с возбужденным тренером в сложный момент соревновательной ситуации, скорее всего, ухудшит результаты.
- Тренерам с низким уровнем эмоционального самоконтроля следует обратиться за советом к врачу, который порекомендует успокаивающие средства, психотерапевтические методы регуляции эмоций или специально подобранные программы физических упражнений для успокоения состояния на время ответственных соревнований.
- Тренеры должны специально наблюдать и изучать особенности поведения и деятельности хороших преподавателей, чтобы совершенствовать свои навыки общения с одаренными спортсменами. Тренер повысит эффективность процесса обучения, если будет гибко подходить к своим воспитанникам, активно используя наглядные пособия и показ.
- Тренер может получить информацию о своем поведении не

только от психологов, но и в общении со своими помощниками, администраторами, болельщиками и спортсменами. Он может узнать, насколько его поведение отражает такие личностные качества, как самоконтроль, агрессивность, интеллектуальное развитие, творчество и другие. Самооценка тренера и даже его результаты в личностных тестах могут быть не столь показательны, как-то впечатление, которое он производит на других людей своим поведением и действиями.

- Поведение тренера должно быть достаточно гибким. Когда это необходимо, он должен уметь проявлять власть, действовать с позиции силы, иногда пользуясь и авторитарными методами. В других случаях, например при оценке новых методов тренировки или при разработке новых тактических вариантов, целесообразно применять более мягкие и демократичные методы.

Важную роль играют и такие качества, как восприятие, творческий подход, разумная оценка целесообразного и нецелесообразного. Иногда тренеру приходится быть и догматичным, особенно когда обладающие недостаточным опытом одаренные спортсмены оказываются на соревнованиях в стрессовой ситуации. Чрезмерная авторитарность тренера не только мешает развитию личности и независимости спортсменов подростков, и ограничивает его собственное желание принять новые и эффективные методы тренировки и различные тактические разработки.

Дело в том, что представление о качествах «идеального тренера» расходятся у тренеров и учеников. Первые акцентируют внимание, прежде всего, на деловых и профессиональных качествах педагога (эрудиция, требовательность, строгость, умение находить оптимальные пути для решения трудных ситуаций). Чуткость, отзывчивость, общительность, доброжелательность тоже отмечаются учителями, но им не придается решающего значения. Подростки же, наоборот, выдвигают эти качества на первое место. Вначале спортсмены смотрят, «какой он человек», а потом уже обращают внимание на то, как тренер проводит тренировку.

Одаренные подростки (спортсмены-разрядники и мастера спорта) считают наиболее значимыми коммуникативные качества тренера, в которых непосредственно проявляется его отношение к ним (доброта, отзывчивость, справедливость, тактичность, общительность). Однако с ростом мастерства спортсменов эти критерии изменяются. Спортсмены сборных команд страны оценивают тренеров, исходя из функционального подхода. Они считают наиболее значимыми те качества, которые отражают профессионально-деловую подготовку тренеров (высокий уровень компетентности в вопросах методики тренировки, творческое отношение к работе, знание тактики ведения спортивных поединков, умение настроить спортсмена на борьбу, поддерживать дисциплину на сборах, требовательность).

Не менее важное значение имеет и понимание тренерами одаренных детей. Оно предполагает умение тренера проникнуть во внутренний мир учеников, найти нужную форму обращения к ним. Взаимопонимание тренеров и их одаренных питомцев обуславливает их социально-

психологическую совместимость. Непонимание тренером учеников ведет к обостренным негативным взаимоотношениям между ними. Осложняются взаимоотношения из-за неуважения личности ученика, предвзятого мнения тренера об ученике, недостаточного внимания к нему и к его нуждам, невыдержанности и грубости учителя, официальности тона, повышенных интонаций в разговоре, изменчивости в настроении тренера и т.д.

Во взаимоотношениях тренера с одаренным подростком спортсменом большое значение имеет то, насколько тренер считается с мнением спортсмена подростка относительно его тренировок. Этот факт приобретает особую важность в тех случаях, когда одаренный ребенок обладает большим опытом и спортивным мастерством. Взаимоотношения тренера и одаренных детей в процессе соревнования во многом отличаются от их взаимоотношений во время тренировочных занятий.

Приведенные ниже рекомендации содержат не рецепты на все случаи жизни, а ряд обоснованных принципов, которые следует применять в практической работе тренера.

- Чтобы понять мотивы занятий спортом и успешной активной работы какого-то одаренного подростка, необходимо с помощью разных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры подростка и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяются следующие способы: тренер проводит со спортсменом подростком неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как одаренный спортсмен подросток чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом и т.д. Одновременно с этим тренер выясняет его отношение к соревнованиям, к жизни, а также личные и профессиональные планы. Чувства и мотивы подростка можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о своих учениках можно получить из бесед с другими членами команды. Для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена подростка полезно использовать специальные объективные и проективные тесты. Перед началом сезона тренер может предложить своим ученикам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как они пришли в спорт, и как складывалась их спортивная карьера.
- Тренеру не следует удивляться возможным изменениям в мотивации одаренного подростка спортсмена от сезона к сезону и даже в тренировочном цикле. Новые события, новые люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение одаренного подростка к команде, тренеру, занятиям спортом. Тренер должен относиться к изменениям в отношениях с пониманием дела, терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое отношение тренера поможет одаренному ребенку перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам.

- Тренеру следует обращаться с индивидом как с личностью, если он стремится привлечь его к занятиям спортом. Высказывания тренера должны быть аргументированы и обращены к интеллекту подростка, а не к его эмоциям. Тренеру следует приводить разумные доводы о пользе занятий спортом как во время активной спортивной деятельности, так и после окончания спортивной карьеры. Среди мотивов занятий спортом, которые могут быть наиболее привлекательными для сегодняшней молодежи, следует отметить возможность максимального проявления своих способностей, умения владеть собой и окружающей обстановкой, достижения физического совершенства.

Менее значимыми мотивами для участия в спортивной деятельности, которые могут привлечь современного одаренного юношу, являются желания быть «настоящим мужчиной», достигнуть социального статуса или получить крупные денежные вознаграждения.

Спортивное соревнование по своему характеру - сложный психологический процесс, где огромную роль играют эмоции спортсмена подростка и тренера. Во время соревнования одаренный подросток вследствие необычного эмоционального состояния иногда очень тяжело переносит упрек или замечание тренера, на которые во время тренировок он не обижался. Более того, иногда такой упрек может вывести спортсмена подростка из равновесия и стать причиной его поражения. Тренер должен в этой ситуации проявить в полной мере педагогический такт, найти такую форму общения с подростком, при которой в любом случае не пострадает его самолюбие. В период соревнований у одаренных детей повышена чувствительность ко всему, что, так или иначе, касается его выступления и результата, и в первую очередь к любому из проявлений тренера. Поэтому, тренер, ни при каких, обстоятельствах не должен проявлять волнения, сомнений по поводу предстоящего выступления своего одаренного питомца, неуверенности, раздражительности, неоправданной суетливости. Отношение и манера общения тренера с подростками во время соревнования должны быть обычными либо более легкими. Содержание и форму своих общений с одаренными подростками спортсменами необходимо очень тщательно контролировать. Не редки, ситуации конфликтов личностей между тренерами и одаренными учениками в последствии может привести к смене тренера. Конфликт личности тренер – ученик основывается на многих факторах, это является невыполнение подростками спортсменами планов тренировок, низкий уровень развития у подростков волевой сферы, проявления ими отрицательных свойств личности, завышенный уровень притязаний, неподчиняемость одаренных детей, расхождение взглядов на методику тренировки. Особенно предпосылки к ним проявляются, у квалифицированных одаренных подростков спортсменов и в основном зависят от стиля руководства.

По данным исследования кандидата психологических наук, профессора А.Н. Николаева Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта был затронут такой аспект как стили руководства

тренера. Стиль руководства напрямую зависит от личности тренера, а их взаимосвязь проявляется в успешности перспективного ученика в спорте.

Авторитарный, или директивный, стиль работы тренера характеризуется полным его единоначалием, т. е. единоличным принятием решений (причем, только собственной формулировки), стремлением оставить за собой исключительное право поощрять и наказывать. Все руководящие воздействия тренера-автократа облекаются в форму приказа, ультимативных требований, распоряжений. Какие-либо отклонения, неточности при их выполнении, проявление инициативы и самостоятельности вызывают реакцию в виде взысканий, наказаний, выговоров, лишения льгот и т. д. Такой тренер тщательно и строго контролирует всю деятельность и поведение одаренных детей, но не с целью проявить заботу о них, помочь им, а с единственным стремлением — все сделать для того, чтобы не сорвать выполнение поставленной перед ним, тренером, задачи.

Демократический, или коллегиальный, стиль руководства характеризуется передачей тренером части своих полномочий и функций членам коллектива или своим помощникам. Для принятия тех или иных решений тренер-демократ привлекает весь коллектив или актив, обсуждая и согласовывая с ним все предложения.

Либеральный (попустительский, или свободный) стиль руководства характеризуется минимальным вмешательством тренера в процесс управления командой. Такой тренер находится как бы в стороне от того, чем занимаются все ее члены. Контроль за деятельностью одаренных подчиненных он осуществляет от случая к случаю, основное свое назначение видит в снабжении их информацией и посредничестве между своим коллективом и другими, что мешает ему знать внутренние процессы взаимодействия.

На практике редко встречаются тренеры, деятельность которых четко укладывалась бы в рамки одного стиля руководства. Обычно в своей работе любой тренер применяет все три стиля, но выраженность каждого из них бывает различной. Преобладание одного или двух из них характеризует тот или иной индивидуальный стиль руководства тренера.

Индивидуальный стиль руководства тренера обусловлен личностными качествами тренера; поведением тренера, тоном голоса, каким он отдает распоряжения, внешним видом; необходимостью, разумностью приказов и их своевременностью; психическим состоянием спортсменов. Если, например, тренеру присущи такие качества, как высокомерие, тщеславие, предвзятость в оценках людей, грубость, безразличие к ним, то негативное отношение сначала возникает к личности тренера, а затем ко всему, что исходит от него, и станет длительным, стойким. Выполнение любого его приказа в таких случаях явно или скрыто саботируется, а если и выполняется, то безответственно, с сарказмом и презрением.

Позитивное отношение спортсменов подростков к личностным качествам тренера оказывает стимулирующее воздействие на оперативность и четкость выполнения тренерских указаний, положительное восприятие

методов его руководства. Даже эмоциональные срывы тренера, если они кратковременны, не способны вызвать отрицательного отношения в целом к методу его управления, поскольку подростки понимают, что раздражительность не свойственна, их наставнику и вызвана, видимо, чрезвычайными обстоятельствами.

На отношение одаренных детей к стилю руководства тренера оказывает воздействие также своевременность и разумность его руководящих указаний. Способность отдавать такие распоряжения, которые соответствуют ситуации, времени и приводят одаренного подростка или команду к успеху, создает авторитет тренеру. Подростки стараются передать такому тренеру всю инициативу, считая, что все сказанное и сделанное им обернется пользой для команды. Правда, в этом кроется опасность самоустранения одаренных подростков, от принятия каких бы то ни было решений. Перед тренером в таком случае встает проблема развития личности подростка, борьбы с социальным инфантилизмом, неумением вести себя в той или иной ситуации, принимать самостоятельные решения.

В целом можно сказать что, рост спортивных результатов одаренных учеников не связан прямо с отношением к ним тренера. Зато отношение одаренных спортсменов к тренеру связано с ростом их результатов. Таким образом, опосредованно отношением тренеров к одаренным ученикам могут влиять на спортивные достижения (через отношение спортсменов к тренировкам), на психологический климат в коллективе и т.п. Поэтому важно, чтобы тренер проявлял по возможности равное отношение к своим одаренным ученикам, несмотря на то, что к одним из них испытывает большую симпатию, к другим – меньшую. В спортивной школе тренер может, не замечая того, чаще подходить к ведущему или перспективному спортсмену и реже – к остальным. Дети это быстро замечают и делают вывод о необъективности тренера.

Не все тренеры умеют работать с одаренными детьми. Возможно, что тренер, не имеющий способностей к этому, будет успешно работать с взрослыми одаренными спортсменами.

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с одаренными учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. Все сказанное приобретает особую остроту в спорте высших достижений. В этой сфере деятельности наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения в команде, как избежать конфликта или выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации одаренного подростка спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов.

Специфика работы и обучение одаренных детей в спорте

**Выступающая: тренер-преподаватель отделения плавания
Ермакова А.Ю.**

У каждого перспективного подростка спортсмена существуют ярко выраженные особенности в том, как он осваивает технику выполнения упражнений, и какими способами при этом пользуется. Одним овладеть правильными движениями помогает, прежде всего, внимательное прослушивание подробных советов и указаний тренера, продумывание и обсуждение с товарищами своих ошибок. Другие лучше овладевают движениями после просмотра учебного кинофильма или видеозаписей. А для третьих самое главное уловить, прочувствовать движение мышц непосредственно в ходе выполнения упражнений.

Тренер или инструктор по спорту, ответственный за подготовку команды к соревнованиям, практически работает с большим числом одаренных кандидатов в команду — обычно не более двадцати человек. Это позволяет ему изучить особенности каждого из подростков. Конечно, разные тренеры пользуются различными способами изучения личности подростка. Чаще всего они наблюдают поведение одаренного подростка на тренировках, во время отдыха, в процессе общения с разными людьми. Некоторые тренеры, используют даже специально разработанные ими проверочные упражнения для скорейшего выявления индивидуальных способностей молодых одаренных спортсменов к данному виду спорта. Основываясь на опыте психологических исследований разных видов спорта, а также изучения деятельности одаренных спортсменов, можно предложить следующие рекомендации по ускорению процесса обучения подростка сложному навыку выполнения упражнений в спорте.

- В психологии спорта известно, что применение идеомоторной тренировки способствует более быстрому освоению отдельных движений на ранних этапах становления навыка. Особенно полезна идеомоторная тренировка при овладении сложнокоординированными движениями, к которым можно уверенно отнести комплекс упражнений, который направлен на координацию движений. Идеомоторная тренировка должна применяться неизолированно, а в сочетании с физической подготовкой и продолжительность зависит напрямую от вида спорта: в среднем продолжительность составляет обычно от 5 мин. до 30 мин.

При идеомоторной подготовке одаренный подросток должен представлять цепочку своих зрительных и мышечных ощущений изнутри, а не со стороны. Некоторые подростки перед выполнением, какого либо упражнения проводят идеомоторную тренировку следующим образом: представляют себе фигурку маленького спортсмена выполняющего комплекс упражнений. Такой образ представить не трудно — дети видели подобное неоднократно в кино, на экране телевизора или домашнего видеоплеера, с борта самолета или с земли в зрительную трубу. Однако этот прием хорош

только для заучивания очередности комплекса упражнений. Для правильной идеомоторной тренировки одаренный подросток должен запомнить, и многократно воспроизводить свои собственные представления. Например, движение руки у лыжника при выпаде вперед надо представить и прочувствовать мышцами как единое целое вместе с ускоряющимся вращением земли и ориентира. Освоить такую форму идеомоторной тренировки нелегко, но именно она приносит пользу — укрепляет навык, ускоряет обучение новой технике выполнения упражнений.

- Одаренный подросток спортсмен быстрее осваивает технику выполнения упражнений, если имеется четкая обратная связь, иначе говоря, когда подростка информируют о том, что он сделал во время комплекса упражнений, что ему удалось, а что нет. Известно, что при повторении вслепую, без разбора ошибок, неправильные движения, ошибки могут закрепиться. Поэтому тренеру нужно не просто называть и указывать ошибки, но и постоянно следить за тем, чтобы подросток понял каждую, и знал способы ее исправления, мог показать правильное движение.

На первых этапах освоения навыка подростку необходима постоянная срочная и подробная обратная связь. Сразу после упражнения тренеру следовало бы деятельно разобрать все элементы, выполненные одаренным учеником. Правильные действия нужно похвалить, а неверные подробно рассмотреть, указать ошибки. Без применения на старте во время контрольной тренировочной деятельности и видеозаписывающей техники тренер этого сделать не может — память любого человека ограничена. Запомнить действия десяти человек невозможно. Поэтому обычно тренер может указать только наиболее существенные ошибки одаренного подростка и отметить их основные причины.

Применение видеозаписей облегчает работу тренера, но не решает многих проблем. Использование видеоплеера в процессе обучения должно быть достаточно корректным. Подростку не надо смотреть записи всех спортсменов подряд. Это вредно. Полезно наблюдать и анализировать записи лучших одаренных спортсменов. Особенно хорошо, когда есть возможность просмотреть видеозапись мастеровитого спортсмена, обладающего той техникой, которую нужно освоить. Имеет смысл анализировать собственную технику и ошибки выполнения упражнений, лучшие действия и соревнования с характерными ошибками. Не следует излишне увлекаться разбором ошибок больше внимания надо уделять правильным движениям.

Известно, что опытные одаренные подростки спортсмены обладают хорошим самоконтролем, лучше различают, анализируют собственные ощущения при выполнении комплекса упражнений. Для них нужнее отсроченная обратная связь и контроль. Подростки высокой спортивной квалификации порою не нуждаются в постоянном и тщательном, оперативном контроле — они имеют достаточно четкое представление о скорости и качестве выполненного ими комплекса упражнений. Более того, принудительная система контроля их угнетает. В этом случае больший эффект принесет периодическая новая информация, отсроченная во времени.

Например, комплекс упражнений, записанный на киноленту более крупным планом и с необычного ракурса, может дать одаренному подростку информацию для раздумий над своей техникой и быть сильным стимулом для ее совершенствования.

- Хорошо, когда тренер стремится к тому, чтобы его одаренные ученики по мере совершенствования спортивного мастерства и овладения навыков выполнения техники упражнений в данном виде спорта становились все в большей степени самостоятельными, независимыми от него.

При этом подростки взрослеют, мужают, приобретают личный спортивный и жизненный опыт, происходит повышение их авторитета в коллективе. Тренировки начинают приобретать все более творческий характер. Одаренные подростки спортсмены и тренер вместе ищут скрытые резервы повышения спортивного результата. Опытные подростки спортсмены должны пробовать, искать свой индивидуальный стиль выполнения тренировочной деятельности, и на этом пути они имеют право на ошибки.

Ведь только путем проб и анализа ошибок, удачных и неудачных действий можно найти собственный, наиболее эффективный способ выполнения упражнений, свою технику. Практика дает нам многочисленные примеры: лучшие спортсмены мира — Лев Яшин, Алексей Прокуроров, Алина Кабаева, и др. имели каждый свою собственную неповторимую технику выполнения упражнений, которая была выработана многими годами напряженных тренировок, неустанного поиска. Только самостоятельным, инициативным, думающим одаренным подросткам по силам достижение наивысших результатов.

- Тренеру надо быть внимательным к мнению и предложениям подростков. Многие подростки знают значительно больше, чем порой кажется тренеру, о своих индивидуальных особенностях, двигательных способностях и физических качествах.

Думающие одаренные подростки часто делают полезные поправки и замечания тренеру о том, как лучше подобрать подготовительные упражнения, спланировать тренировку и провести свободное время. Данные многих видов спорта свидетельствуют, что одаренные, опытные спортсмены тренируются значительно активнее в тех случаях, когда они сами участвуют в планировании тренировок и подборе тренировочных упражнений.

Упражнение на точность исполнения, в техническом отношении очень сложны. Поэтому достижение высоких результатов здесь возможно лишь путем настойчивого усвоения подростком широкого круга знаний о своей спортивной деятельности соответственно он у всех разный и зависит от многих факторов. Усвоить этот большой объем знаний очень непросто. Недаром во многих видах спорта одаренные подростки значительно быстрее достигают высокой скорости выполнения упражнений, чем стабильной высокой точности исполнения.

Исходя из опыта изучения деятельности одаренных подростков, можно предложить следующие рекомендации по ускорению процесса обучения в упражнениях:

- Сразу после тренировочного занятия подросток должен получить оценку своих действий и объяснение ошибок. Во многих сборных командах окружных или городских во время тренировок записываются результаты всех контрольных тренировок. Это хорошо, но мало.

Важно записывать также все ошибки, которые одаренный подросток совершил во время тренировки. Тогда можно будет понять наиболее характерные ошибки подростка и наметить пути их устранения. Разбор ошибок лучше проводить в два приема. Сначала следует сразу после контрольного тренировочного упражнения указать подростку наиболее существенные ошибки (одну - две, или больше) и попросить своего одаренного питомца самому найти их причину — проанализировать свое действие. После этого подросток в течение 15—25 мин осуществляет продолжение тренировки, и одновременно размышляет над словами, сказанными тренером.

Затем, когда определенные упражнения завершены и осталось некоторое время до следующего контрольного упражнения, тренер еще раз подходит к подросткам спортсменам и спрашивает: «Что же привело к этой ошибке?». Если ученик отвечает правильно, его просят показать (когда это возможно) правильное движение. Если спортсмен подросток отвечает неправильно или же не может ответить сам, тренер должен подробно объяснить ошибку и причины ее возникновения, показать ему правильное движение и потребовать его повторения. Тренер должен учить своего одаренного питомца мыслить самостоятельно, самого анализировать действие, находить ошибки и определять пути их устранения.

Можно рекомендовать применение видеозаписи работы подростка на последней прямой, в момент обработки цели и крупным планом в момент постановки ноги, руки и т.д. Повторение записи, особенно в замедленном темпе, «стоп-кадры» не только помогли бы обнаружить скрытые ошибки, но и значительно ускорили бы процесс обучения.

- Правильно ставить технику непросто и по этому, таким образом, можно уверенно утверждать, что созрела необходимость создания специального тренажера для отработки постановки техники. В современном мире существует множество различных тренажеров специализированных на отдельных видах спорта, но не идеальных. На нем можно закрепить правильный навык с меньшими затратами сил спортсмена и тренера, что будет способствовать достижению стабильных высоких результатов.

- Для того чтобы достичь высокой стабильности в контрольных упражнениях одаренный подросток спортсмен должен иметь также значительную физическую подготовку. Нет смысла рекомендовать одаренным подросткам как можно больше упражнений при подготовке к соревнованиям. Больше определенного предела их не сделаешь, да и не нужно. Результат у подростков, совершивших хорошую разминку перед соревнованиями,

выступит значительно лучше, чем подросток (даже одаренный), не заделавший разогревающих упражнений. Не имея возможности проведения контрольных тренировок слишком часто, одаренные подростки спортсмены должны тренироваться с большей интенсивностью: на каждом контрольном тренировочном занятии обязательно бороться за результат.

Задание 1. Оценка быстроты в действиях

Вводные замечания. Использование естественных движений в форме специальных физических упражнений — наиболее простой и информативный метод изучения особенностей психомоторики одаренных подростков спортсменов. Результат фиксируется методом контролируемого наблюдения в протоколе произвольной формы. Ниже представлена серия упражнений: по степени точности, координированности и времени (быстроте) выполнения тренер может с достаточной обоснованностью делать выводы об уровне психомоторного развития испытуемого. Некоторые несложные упражнения могут быть использованы как состязания (задачей будет выявление лиц, обладающих наиболее низким уровнем развития изучаемого качества). К их числу относятся хлопки, приседания, наклоны и пр. Возможно применение упрощенных методов сопоставления нормативов по таким упражнениям. Если проверяются 70-100 человек, то 20% лучших могут быть отнесены к нормативу «отлично» и 10-15% худших — к нормативу «неудовлетворительно».

Упражнение 1: (движения по командам). Тренер подает команду для движения руками (например, правую вверх, левую в сторону, левую вниз, правую в сторону и др.), обучаемые выполняют команду. Порядок упражнения: проводится объяснение и в медленном темпе выполняется пять команд группой в 3-5 человек, затем подается 11-12 команд за 30с. Те, кто выполнил упражнение без ошибок, получают оценку 2, кто не выполнил — оценку 1. Следующий этап: 13-15 команд за 30с. Те, кто выполнил упражнение без ошибок, получают оценку 3, остальные — оценку 2. Следующий этап: 16-17 команд за 30с. Те, кто выполнил упражнение без ошибок, получают оценку 4, остальные — 3. Последний этап: 19-20 команд за 30с. — оценка 5. Команды зачитываются с подготовленного текста под контролем секундомера или с помощью магнитофона. От тренера оценивание требуется большой опыт и предварительная подготовка. В одну команду входит указание на два движения.

Упражнение 2: (движения под команды показом) организуется и выполняется по тому же принципу, как и предыдущие, но с помощью показа.

Упражнение 3: (движение под команды показом двух ведущих) организуется так же, как и предыдущее, но показ осуществляют стоящие рядом ведущие — один левой, другой правой рукой.

Упражнение 4: (удары баскетбольным мячом в круг). Надо выполнить как можно быстрее 20 ударов мячом о стену в круг диаметром 50см. с расстояния 2м. Броски мимо круга не засчитываются.

Упражнение 5: (броски теннисного мяча в круг). Надо выполнить как можно быстрее 20 бросков в круг на стене диаметром 30см. Броски мимо не засчитываются. Возможно выполнение 10 бросков правой и 10 левой рукой.

Упражнение 6: (броски в баскетбольное кольцо). Надо выполнить как можно быстрее 10 бросков — попаданий в кольцо.

Упражнение 7: (удары баскетбольным мячом в стену). Надо выполнить как можно быстрее 30 ударов баскетбольным мячом в стену за наименьшее время, стоя в 2м. от стены, или сделать максимальное количество ударов за 30с. Результат меньше 28 ударов за 30с. считается низким.

Упражнение 8: (удары баскетбольным мячом в круг). То же, что и предыдущее упражнение, но удары выполняются в круг диаметром 50см. За каждый удар за пределы круга дается 1 штрафное очко или 1с. штрафного времени. Результат меньше 26 ударов считается низким.

Упражнение 9: (удары футбольным мячом в стену). Надо выполнить как можно быстрее 20-30 ударов в стену, стоя в 2м. от нее. Удары могут выполняться правой, а затем левой ногой или попеременно той и другой. Должно быть выполнено максимальное количество ударов за 30с.

Упражнение 10: (броски теннисного мяча в стену). Надо выполнить 20-30 бросков в стену с расстояния 2,5-3м. и за наименьшее время или за 20-30с надо выполнить максимально возможное число бросков. Броски могут выполняться правой, а затем левой рукой или попеременно той и другой. Хлопки. И.п. — основная стойка. Выполнить 20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам за 10с. Результат хуже 14с. считается неудовлетворительным. Приседания. И.п. — основная стойка. Выполнить 20 приседаний за 20с. Результат, не укладывающийся в 20с, считается низким. Наклоны. И.п. — основная стойка. Выполнить 20 наклонов вперед до касания пола кончиками пальцев за наименьшее время (15с.). После каждого наклона необходимо выпрямиться до вертикального положения. Результат хуже 19с. считается низким.

Завершение работы. Преподаватель объявляет результаты испытаний, подводит итоги занятия. Контрольные вопросы для обсуждения со своими одаренными питомцами:

- 1) В каких видах спорта быстрота движений является опорным спортивно-важным свойством личности спортсмена?
- 2) Как можно измерить качество быстроты у спортсменов?

Задание 2. *Наблюдение и оценка сложно-координированных движений*

Вводные замечания. Координация движений как способность к их психомоторному согласованию, т. е. точному соизмерению усилий и выполнению двигательных актов в соответствии с заданной формой и амплитудой, может оцениваться путем наблюдений в процессе занятий по различным разделам физической подготовки или на вводной части тренировки одаренных подростков спортсменов при помощи специальных упражнений. Оценка координации движений при наблюдении за юными подростками спортсменами во время занятий по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике, на занятиях по общей физической подготовке и т. п.

осуществляется по плавности, согласованности движений подростков, по их форме, амплитуде, времени выполнения, времени и усилиям, отсутствию скованности, красоте движений и др.

Упражнение 1: И.п. — основная стойка, 1 — шаг на месте левой ногой, правая рука к плечу, локоть в сторону, левая рука вверх, голову повернуть направо, 2 — шаг на месте правой ногой, левая рука к плечу, локоть в сторону, правая рука вверх, голову повернуть налево, 3 — прыжком левое плечо вперед повернуться кругом и сделать хлопок руками над головой, посмотреть вверх и прыжком повернуться кругом.

— прыжком правое плечо вперед повернуться кругом, принять и. п.

Упражнение 2: И.п. — стойка, руки на пояс, 1 — шаг на месте левой, левая рука к плечу, локоть в сторону, 2 — шаг на месте правой, правая рука к плечу, локоть в сторону, 3 — шаг на месте, левая рука вверх, ладонь вовнутрь, 4 — шаг на месте, правая рука вверх, ладонь вовнутрь.

— шаг на месте, левая рука к плечу, локоть в сторону, 6 — шаг на месте, правая рука к плечу, локоть в сторону, 7 — шаг на месте, левая рука на пояс, 8 — шаг на месте, правая рука на пояс.

Упражнение 3: И.п. — стойка, руки вытянуты влево на уровне плеч, 1 — руки перенести вправо, правую ногу поднять на 40-50°, 2 — руки перенести сначала влево, левую ногу поднять на 40-50° и т. д.

Упражнение 4: И.п. — основная стойка. На счет «раз» левую ногу поставить в сторону на носок, правую руку вверх, кисть сжать в кулак, левую руку за голову, локоть в сторону, голову поднять вверх и смотреть на кисть правой руки, «и» — приставляя левую ногу к правой, сделать хлопок руками о бедра, на счет «два» правую ногу поставить в сторону на носок, левую руку вверх, кисть сжать в кулак, правую руку за голову, локоть в сторону, голову поднять вверх и смотреть на кисть левой руки, на счет «три» правую ногу поставить скрестно перед левой, руку опустить, повернуться кругом и сделать хлопок руками над головой, на счет «четыре» принять и.п.

Упражнение 5: И.п. — основная стойка. На счет «раз» левая нога на носок вперед, правая рука в сторону, левая рука на пояс, голову повернуть налево (направо), «и» — перенести тяжесть тела на правую ногу, левая назад на носок, руки опустить, на счет «три» повернуться кругом, в конце поворота сделать хлопок руками над головой и посмотреть на руки; на счет «четыре» принять и. п.

Упражнение 6: И.п. — основная стойка. На счет «раз» повернуть корпус направо, правую ногу вперед на носок, левую руку за голову, правую руку на пояс, наклониться вправо, «и» — и.п. на счет «два» повернуть корпус налево, левую ногу вперед на носок, правую руку за голову, левую руку на пояс, наклониться влево, «и» — принять положение старта пловца и прыжком повернуться кругом, руки вверх, смотреть на руки, на счет «три» дугами внутрь руки в стороны; на счет «четыре» принять и.п.

Завершение работы. Тренер подводит общие итоги выполнения одаренными детьми сложно-координированных движений. Вопросы для обсуждения с подростками:

- 1) Какие виды спорта можно отнести к сложно-координированным по характеру двигательной деятельности?
- 2) Как измерить способность спортсмена к выполнению сложно координированного движения?
- 3) Какие органы чувств и анализаторы принимают участие в организации сложнокоординированных движений в спортивной деятельности?

Задание 3. Наблюдение устойчивости вестибулярных реакций.

Вводные замечания. В спортивной практике тренеры уделяют особое внимание так называемой вестибулярной тренировке — системе специальных упражнений, направленных на повышение вестибулярной устойчивости, представленной в ощущениях равновесия и вертикального положения физического тела одаренного подростка спортсмена по отношению к опоре. Субъективная оценка степени устойчивости вестибулярных реакций у спортсменов подростков может быть зафиксирована в самооценках их «чувства равновесия», которое считается одним из опорных спортивно-важных психических свойств личности одаренного подростка спортсмена. Изучение этого свойства в корреляции с другими свойствами личности подростков показало, что в создании устойчивости вестибулярных реакций подростка участвуют и другие сенсорные системы организма и, что данное свойство может быть усилено и развито путем специальных упражнений и тренировок. Острота этого чувства особенно важна для одаренных спортсменов подростков в таких видах спорта, как акробатика, гимнастика, прыжки с трамплина, в парашютном и летном спорте, во многих спортивных единоборствах и спортивных играх и др. Ниже предлагаются специальные физические упражнения для изучения степени устойчивости вестибулярных реакций у подростка.

Упражнение 1: Оценка выраженности вестибулярных реакций. Бег на 25м. с одновременным выполнением 5 поворотов на 180 градусов. Бег выполняется в коридоре шириной 150см. Вначале проводится гладкий бег, затем пробегание с поворотами. Учитывается увеличение времени пробегания и количества выходов из коридора. Результат считается отличным в том случае, если время увеличилось не более чем на 3с., абсолютный результат — не более 6с. и не было допущено ни одного выхода из коридора. При возрастании времени более чем на 5с. или при двух случаях выхода из коридора можно говорить о повышенной выраженности вестибулосоматических реакций.

Упражнение 2: Оценка направления. Выполняется с повязкой на глазах. Испытуемый выполняет 2 кувырка за 3с., следом за ними 3 поворота в положении стоя за 6с. и затем должен сделать 3 шага с закрытыми глазами в определенном заранее направлении, стараясь попасть в круг диаметром 1м. Выход в заданный круг — оценка «отлично», выход в круг 130см. — «хорошо», 175см. — «удовлетворительно», более значительная ошибка — «неудовлетворительно».

Упражнение 3: Выполняются 5 кувырков вперед за 10с. Способность уверенно сохранять основную стойку после выполнения серии кувырков вперед оценивается «отлично», при наличии неустойчивости со схождением с места до 1 шага — «хорошо», от 1 до 2 шагов — «удовлетворительно» и при более значительных отклонениях и падении после кувырков — оценка «неудовлетворительно». В этом упражнении после кувырков могут также применяться подскоки на месте. Показателем отличной вестибулярной устойчивости считается отклонение от финишной линии вперед на 20см., хорошей — 40см., удовлетворительной — 60см. и неудовлетворительной — более значительные отклонения.

Упражнение 4: Устойчивость к комбинированным нагрузкам. Стоя перед гимнастическим матом, наклониться вперед, выполнить поворот за 2с., затем кувырок за 2с., встать, выпрямиться, откинуть голову назад, затем наклониться вперед и снова выполнить поворот, затем кувырок. Всего 10 поворотов и 10 кувырков. После этого поставить носок ноги в центр круга радиусом 25см., вокруг которого начерчены круги радиусами 50 и 80см., выполнить 10 подскоков. Если испытуемый остался в круге радиусом 25см., ему ставится оценка «отлично»; 50см. — «хорошо»; 80см. — «удовлетворительно», выход из круга радиусом 80см. — «неудовлетворительно». При наличии выраженных вегетативных реакций (тошнота, побледнение и т. д.) — также «неудовлетворительно».

Завершение работы. После выполнения упражнений преподаватель может задать своим одаренным ученикам следующие вопросы:

- 1) Что такое вестибулярная устойчивость спортсмена?
- 2) Как можно определить и измерить «чувство равновесия» у спортсменов?

Задание 4. *Изучение способности к переключению внимания.*

Вводные замечания. Распределение внимания, как способность одновременной его направленности на два или несколько объектов или видов деятельности, как способность к произвольному переключению внимания, а также как способность к быстрому переходу от одного вида деятельности к другому, может оцениваться по итогам выполнения специальных физических упражнений (апробированы П. П. Пархоменко).

Методика наблюдения. При наблюдении за одаренными подростками во время выполнения упражнений учитываются свойства их произвольного внимания — наблюдательность и быстрота психомоторного реагирования на различные стимулы (с 1-го, со 2-го или с 3-го обращения тренер вступает в контакт с учениками). Насколько длительно по времени сохраняется у подростка высокая степень произвольного внимания, — не истощается ли она? Во время наблюдения тренера, за своими одаренными питомцами учитываются их поведенческие реакции, наличие растерянности, недоумения на лице при выполнении заданий по оценке внимания (что характеризует для них субъективную трудность выполнения именно этих заданий). При наблюдении за подростками в процессе выполнения предлагаемых ниже упражнений учитывается внимательность одаренного к командам тренера,

например, при подаче сигналов на изменение направления движения, переход от ходьбы к бегу и т. д., выполнение упражнений по показу, способность видеть подсказки жестами и реагировать на замечания тренера-преподавателя. В спортивных играх при изучении психомоторики спортсменов учитывается, как обследуемый «видит поле», как он распределяет внимание между своими и чужими игроками и др.

Упражнение 1: Запомни свое место в строю. Всем обучаемым предлагается запомнить свое место в строю во время исходного построения и быть готовым встать на это место по соответствующему сигналу после того, как одаренные подростки спортсмены разойдутся кто, куда по залу (например, при команде «Встать на свое место в строй!» при подаче тренером двух длинных свистков или поднятых вверх красного и белого флажков). Затем упражнение можно усложнить, соединив обе команды вместе. При выполнении команды отмечаются те испытуемые, кто последними занимают свои места в строю и делают ошибки перебеганием с места на место. При этом иногда даются ложные сигналы (например, поднимаются вверх два красных флажка) и отмечаются лица, реагирующие на ложный сигнал.

Упражнение 2: Запомни много команд. Обучаемые делятся на 2 группы, одни выполняют предлагаемые действия, другие следят за ошибками. Подаются несколько команд, например: «Шаг вперед, поворот налево, поворот кругом!» Все в играющей шеренге их выполняют, допустившие ошибку делают два шага вперед. Следующая команда включает задание на 4, 5 и 6 действий. Выигрывает группа, которая совершит меньше ошибок после выполнения команд на 6 действий.

Упражнение 3: Запрещенное движение. При выполнении ряда движений поточным способом (по командам или показу) заранее условливаются не выполнять одно - два движения (например, руки на пояс и наклон вперед). Кто ошибается и выполнит «запрещенное» движение вслед за преподавателем, делает шаг вперед, при повторной ошибке — еще шаг и т. д. В конце упражнения отмечаются самые невнимательные.

Упражнение 4: Делай наоборот. При выполнении вольных упражнений по методу «делай за мной» обучаемые должны делать упражнения зеркальным способом, т. е. если преподаватель поднимает правую руку, обучаемый — левую; преподаватель наклоняется влево, обучаемый — вправо и т. д.

Упражнение 5: Делай, как я. Тренер-преподаватель на месте или в движении быстро выполняет ряд последовательных упражнений, а спортсмены подростки повторяют их и следят друг за другом (кто делает ошибки, кто медленно переключается с одного упражнения на другое). Экспериментатор наблюдает за испытуемыми и фиксирует их движения и ошибки в заранее заготовленный протокол.

Упражнение 6: Точные повороты. В быстром темпе подаются команды для поворотов с точностью до 45° , например: «На 135° напра-во!», «На 225° напра-во!», «На 270° нале-во!» и т. д.

Упражнение 7: Посчитай флажки. Обучаемые движутся в колонне по одному в обход площадки (зала), выполняя вольные упражнения в Движении. Водящий в центре через 10-15с. подает команды свистками и поднимает 1-3 флажка. Надо считать и суммировать количество поднятых флажков. Команды к счету подаются 5-6 раз. Упражнение может быть усложнено, если отдельно подсчитывать белые и красные флажки.

Упражнение 8: Выполняй команды по сигналам. Объясняется назначение нескольких сигналов, например: свисток — движение правым боком вперед, два свистка — обычное движение шагом в колонну по одному; поднятый флажок — никто не должен касаться пола левой ногой и т. п.

Упражнение 9: Будь внимателен. После выполнения нескольких упражнений колонна поворачивается лицом к стене, и задаются вопросы о размещении оборудования в зале, о плакатах, стендах, картинах, о количестве электроламп и т. д.

Упражнение 10: Следи за командой. Выполняется упражнение (например, комплекс утренней физической зарядки) по подразделениям. Каждое движение выполняется по командам «Делай — раз!», «Делай — два!» и т. д. Условие — пропускать движения, если в команде пропущено слово «делай».

Упражнение 11: Делай наоборот. Дается задание в каком-либо упражнении выполнять все движения противоположно поданным командам (в противоположную сторону). Например, по команде «Левую руку вверх!» — надо поднять правую руку.

Упражнение 12: Обегание стоек по различным сигналам. На баскетбольной площадке расставляются в линии 3 стойки через 6м. Находясь под щитом на лицевой линии, по команде «Марш!» начать бег и обежать стойки по ходу и обратно. Количество кругов возле каждой стойки и направление обегания определяются тренером сигналами флажков в левой и правой руке (количество флажков означает количество обеганий, направление кругов зависит от того, в какой руке флажки: левая рука — левый круг, правая — правый круг). Если же при этом тренер подает сигналы свистком, то количество обеганий определяется количеством свистков, а флажки в левой или правой руке означают только, каким кругом должен бежать подросток. Регистрируется общее время обегания стоек, количество ошибок, штрафное время за ошибки (обегание в противоположную сторону — 2с., пропуск круга — 4с., лишний круг не штрафуются). Нормативные оценки за это упражнение выведены в 5-балльной шкале: «отлично» — 26,5с., «хорошо» — 26,6-28,2с., «удовлетворительно» — 28,3-29,9с., «плохо» — 32с., «очень плохо» — 34,5с.

Упражнение 13: Ведение мяча вокруг стоек по сигналам. На баскетбольной площадке расставлены 2 стойки: 1-я — в 5м. от линии старта, 2-я — через 5м. по ходу. Подросток должен, находясь на лицевой линии, по команде «Марш!» добежать до противоположного щита, взять мяч и повести его баскетбольным способом к стойкам. При подходе к 1-й стойке, за 2-3м., он получает команду от тренера, который поднимает определенное количество флажков в левой или правой руке, что и означает направление

обегания и количество кругов (как в предыдущем упражнении). Сумма всех кругов обеих стоек — 4. Регистрируется общее время выполнения задания, количество ошибок, штрафное время за ошибки. Оценки выводятся в 5-балльной шкале: «отлично» — 25,3с., «хорошо» — 25,4-28,1с., «удовлетворительно» — 28,2-30,9с., «плохо» — 31,0-34,9с., «очень плохо» — 35с.

Упражнение 14: Движение по гимнастической скамейке с мячом. Подростку предлагается пройти по рейкам двух перевернутых гимнастических скамеек, поставленных одна за другой, вперед и назад и громко произносить числа по таблице умножения на шесть ($1 \times 6 = 6$; $2 \times 6 = 12$; $3 \times 6 = 18$ и т. д.) при прохождении в одну сторону и на семь при возвращении (более сложный вариант этого упражнения: под каждый счет таблицы необходимо также выполнять одно перебрасывание баскетбольного мяча из руки в руку. Расстояние между кистями рук около 1м.). Регистрируется время прохождения вперед и назад, за каждую ошибку в таблице умножения, за потерю равновесия (мяча) набавляется по секунде. Оценки в 5-балльной шкале: «отлично» — 13с., «хорошо» — 13,1-15,0с., «удовлетворительно» — 15,1-17с., «плохо» — 17,1-19,9с., «очень плохо» — 20с.

Завершение работы. Тренер - преподаватель доводит до одаренных своих учеников подростков результаты выполнения ими предложенных упражнений и предлагает обсудить следующие вопросы:

- 1) Какие свойства внимания важны в спортивной деятельности?
- 2) Какие причины и факторы могут вызвать состояние растерянности спортсмена, проявляющиеся в его «несобранности»?

Сложности психологической подготовки одаренных детей в спортивной и соревновательной деятельности

**Выступающий: тренер-преподаватель отделения плавания
Медведев Ю.В.**

Свойства нервной системы, темперамент не определяют социально-нравственной ценности подростка как личности. Одаренные подростки с любым типом темперамента могут достичь значительных успехов в различных сферах деятельности. Действительно, в разных видах спорта выдающихся результатов добивались люди с самым различным сочетанием свойств нервной системы и темпераментом. Каждый темперамент в определенной деятельности имеет свои сильные и слабые стороны.

Для достижения успехов в спорте важно, чтобы одаренный подросток знал свои природные особенности, владел своим темпераментом, умел приспособить его к условиям и требованиям спортивной деятельности, опираясь на его сильные свойства и компенсируя слабые. Сознательное, творческое отношение подростка к занятиям спортом, целеустремленный поиск им лучших способов и упражнений в действиях на точность результата и при выполнении в своей спортивной деятельности способствуют выработке индивидуального стиля. Только овладев в совершенстве своим индивидуальным стилем выполнения упражнений, одаренный подросток спортсмен может надеяться на достижение высоких результатов.

Формирование индивидуального стиля деятельности эффективнее всего происходит под влиянием правильно организованного учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Наряду с заинтересованностью самого одаренного подростка необходимым условием являются умелые действия тренера. Он должен знать особенности нервной системы и темперамент своих одаренных учеников, уметь разобраться в них, быть способным найти сильные и слабые стороны подростка спортсмена. Тренер обязан одновременно с созданием у подростков положительного эмоционального отношения к тренировке и спортивному режиму стимулировать их интерес к овладению своим темпераментом, к самовоспитанию. Надо чувствовать ситуацию и помогать одаренным подросткам спортсменам в развитии своих сильных качеств и нахождении путей компенсации слабых.

Тренер и одаренный спортсмен подросток должны знать, что индивидуальные особенности темперамента проявляются не только во время соревнований, но и на тренировках. Так, при изучении новых упражнений подростки - сангвиники быстро схватывают основы новой техники — им легче усвоить азы групповой или индивидуальной спортивной деятельности. Новые упражнения они могут выполнять иногда даже с первой попытки (хотя и с ошибками) отдельные сложные упражнения, но не любят длительной и тщательной работы над их совершенствованием. Это же относится и к технике выполнения в различных видах спорта отдельных

специализированных упражнений. Подростки - флегматики же, как правило, не станут выполнять новых упражнений, если что-то в технике им неясно, но склонны к кропотливой, длительной работе над овладением ею.

В психологии спорта накоплены данные о различных предстартовых состояниях одаренных спортсменах подростках различных типов темперамента. Оказывается, сангвиники и флегматики перед стартом чаще находятся в состоянии боевой готовности, холерики — в состоянии стартовой лихорадки, а меланхолики — в состоянии стартовой апатии. Эти различия важно учитывать при реализации принципа индивидуального подхода в подготовке подростков.

Темперамент, будучи прирожденным свойством человека, не играет определяющей роли в его жизнедеятельности. Вместе с тем наличие у одаренного подростка определенного сочетания взаимосвязанных свойств темперамента, соответствующих особенностям спортивной деятельности и уровню его мастерства, благоприятствует скорейшему овладению им спортивных вершин. В то же время нужно учитывать, что свойства темперамента все же изменяются в процессе жизни и занятий спортом. Значит, спортсмен должен научиться управлять своим темпераментом.

Характер и способности не являются врожденными и неизменными свойствами личности. Они формируются непосредственно в деятельности. «Дельным человек становится только в деле», — утверждал П. Ф. Лесгафт. Только в деятельности происходит активное качественное становление личности. Благодаря упражнениям задатки подростка спортсмена превращаются в способности, а способности — в талант. С помощью упражнений происходит кристаллизация устойчивых отношений человека к труду, самому себе, к коллективу и другим людям. «Посей привычку — пожнешь характер, посей характер — пожнешь судьбу». В деятельности формируются также познавательные, эмоциональные и волевые черты характера.

Нельзя выработать в себе и развить ни одного волевого качества без преодоления препятствий. Для одаренного подростка препятствиями могут стать объективные условия деятельности (например, в разных видах спорта свои препятствия) или изменения состояния организма подростка (например, усталость, недомогание), а также предполагаемые и непредвиденные — экстренные, внешние и внутренние, объективные и субъективные. Перечислить все препятствия и научить одаренного подростка спортсмена точным способам их преодоления невозможно. Вместе с тем можно рекомендовать некоторые общие пути совершенствования волевой подготовки одаренных подростков спортсменов. Система тренировок спортсменов должна включать в себя элементы, которые встречаются на соревнованиях.

Во-первых, необходимо создавать искусственные препятствия, аналогичные соревновательным, для того, чтобы одаренные подростки имели опыт их преодоления, и на соревнованиях такие препятствия не были для них неожиданными. Во время разбора различных соревновательных ситуаций с

выполнением различных действий тренер может иногда умышленно увеличивать время комплекса упражнений или деятельности и добавлять штрафные секунды, балы, очки и т.д. за шибки, для того чтобы подготовить подростка к случаю нечеткого судейства, к сожалению, еще встречающегося на соревнованиях.

Во-вторых, развитию волевых качеств способствует система контрольных тренировок, моделирующих условия соревнований. В зависимости от уровня мастерства подростков, целей тренировочных сборов, этапа подготовки количество зачетных соревнований может варьироваться. Однако на одном тренировочном сборе их должно быть несколько. Особенно важно это для молодых одаренных подростков спортсменов, имеющих малый соревновательный опыт.

В-третьих, на контрольных тренировках надо менять количество и порядок организации соревнований. Для развития волевых качеств тренеру иногда можно требовать от одаренного подростка полной отдачи сил для достижения результата при (выполнении последних соревновательных действий дня, т. е. в условиях значительного утомления. Этот прием хорош на этапе шлифовки спортивного мастерства и совершенно неприемлем на этапе отработки и освоения техники упражнения. Для менее опытных одаренных подростков спортсменов время от времени полезна такая организация соревнований, когда между отдельными контрольными тренировками образуется большой (1 – 2 дня) промежуток времени. Тем самым имитируются условия крупных соревнований, на которых на каждый надо настраиваться заново.

Для того чтобы сознательно готовиться к различным соревнованиям и успешно выступать на них, одаренный подросток должен точно знать основные соревнования и тренировочные сборы в сезоне, на которых планируется его участие, и конкретные задачи, которые он на них должен решить. Важно развернуть перед ним перспективу занятий спортом. Показать, как частные задачи подчиняются одной главной цели. Например, способному подростку спортсмену первого разряда, имеющему около сотни стартов, тренер так поставил цель: «Я не сомневаюсь в том, что через несколько лет вы станете мастером спорта, будете защищать честь команды округа, а возможно, и нашей родины. У вас есть для этого все необходимые задатки. Но для того, чтобы развить их, потребуется большой наш с вами совместный труд и терпение. Мы будем работать по плану. На предстоящем тренировочном сборе мы будем работать над техническими элементами ваших действий. К концу сбора вы научитесь полностью правильно выполнять комплекс упражнений и укрепить ваш физический фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться ваш путь вверх. На соревнованиях вы уже сможете выступать по полной программе и покажете результат, который я вам определю накануне соревнований. Эти соревнования для вас будут первым шагом к достижению спортивных высот».

Цели вырабатываются одаренным подростком совместно с тренером, товарищами по команде, ну и огромное влияние на подростков оказывают

родители. Этот процесс сложен и противоречив. После того как главная спортивная цель определена, тренер должен на каждый сбор, каждые соревнования, на каждый сезон и межсезонный период ставить промежуточные, частные цели. Очень важно, чтобы эти целевые установки были правильно сформулированы. В психологии спорта накоплен опыт, свидетельствующий о том, что цель должна выражаться в категорической форме. Тогда цель будет мобилизовать подростка на преодоление препятствий. Подросток спортсмен будет активно изыскивать резервные возможности, прилагать максимум волевых усилий для того, чтобы успешно справиться с трудностями и достигнуть цели.

Порою бывает так, что во время выступления на соревнованиях одаренный подросток спортсмен считает, что мобилизовать все свои силы для достижения максимального результата ему мешают небольшие травмы или недомогания. Замечены две тенденции поведения подростков в этих условиях. Есть подростки, склонные преувеличивать серьезность состояния своего здоровья или даже симулировать болезнь для оправдания возможной неудачи на соревнованиях таких меньшинство. Большинство одаренных подростков, несмотря на заболевания или травмы, находят в себе силы достичь наилучшего результата.

Можно добавить, что мужество подростка спортсмена, успешно выступающего на ответственных соревнованиях с небольшой травмой или недомоганием, достойно всяческого уважения. Вместе с тем следует отметить психологическую закономерность. Травма, недомогание помогают переключению мысли и внимания одаренного подростка спортсмена с широкого круга соревновательных проблем на узкие задачи достижения высокого результата в данном конкретном соревновании. Тем самым снижается эмоциональная напряженность подростка до оптимального уровня, что помогает обеспечить удачное выступление, но не всегда это срабатывает и имеет за собой определенные последствия. Но за все в жизни надо платить, и плата за результат это здоровье подростка, так что тренер должен подумать, прежде чем выпускать своего заболевшего питомца на соревнование, так как это может отразиться на всей последующей его спортивной деятельности.

Направленность личности одаренного подростка не является (психическим образованием, раз и навсегда сформировавшимся) и далее не меняющимся. Ценностные ориентации и мотивация могут меняться время от времени под влиянием окружающей подростка действительности и, прежде всего, в зависимости от содержания и условий спортивной деятельности. Мотивация занятий спортом особенно подвержена изменениям. За недолгую спортивную карьеру мотивация одаренного подростка качественно меняется несколько раз. Мотивация начинающих одаренных подростков спортсменов подвержена сильному влиянию внешних и внутренних факторов, не связанных со спортом. Мотивы друг с другом не согласованы, расплывлены, но яркие и сильно эмоционально окрашены. Мотивы быстро появляются, быстро и затухают.

У одаренных подростков спортсменов второго и первого взрослых разрядов сильны мотивы, связанные с процессом самой соревновательной деятельности. Появляются сильные мотивы социального характера — соперничество, рост спортивных достижений, желание быть в коллективе и др. Главное, что на этом уровне желание заниматься спортом прочно увязывается с достижением определенного результата. Постепенно вокруг мотивов, направленных на результат, формируется относительно постоянная основа мотивации занятий именно этим спортом.

Мотивация одаренных подростков, имеющих квалификацию кандидата в мастера спорта и выше, характеризуется сильными результативными мотивами, побуждающими подростка к наивысшей результативности. Стремясь к спортивным вершинам, одаренный подросток действует целеустремленно, опираясь на строгую иерархию мотивов. Независимо от уровня мастерства в период нарастающего застоя результатов и приближения финиша спортивной карьеры у одаренных подростков еще долго сохраняется мотивация предыдущего уровня. Но постепенно мотивы перегруппируются: мотивы соревнования и достижения высоких результатов отступают на задний план, на первый план возвращаются мотивы, связанные с самим процессом спортивной деятельности, кроме того, появляются сильные мотивы, касающиеся будущей жизни вне спорта. Конкретные мотивы меняются еще чаще. Поэтому тренер должен четко знать, какой качественный уровень мотивации присущ для данного конкретного одаренного подростка, в соответствии с этим строить дальнейшие планы.

Однообразие производимых одаренным спортсменом подростком на тренировке действий в условиях уже сформированного навыка не только затрудняет сознательный контроль их выполнения, но и вызывает нежелательные психологические последствия: пресыщение, потерю интереса и снижение работоспособности. К сожалению, меняется и мотивация. Скука и однообразие незаметно ослабляют мотивы достижения наивысших результатов. Этого допустить никак нельзя. Поэтому для опытных одаренных подростков спортсменов на тренировке следует вводить соревновательные элементы в форме спортивной игры. Опишем только два варианта таких игр и упражнений.

«Все или ничего». Решаемая задача: создать у одаренных подростков установку на стабильное достижение очень высоких результатов, вскрыть резервы подростков, заставить на каждой тренировке работать с максимальной отдачей. Известно, что рост мастерства одаренного спортсмена во многом зависит от способности подростка выкладываться на каждом соревновании.

Игра начинается примерно так: перед тренировкой тренер объявляет, что последующие три тренировочных дня объявляются соревнованиями по точности исполнения различных технических элементов (в каждом виде спорта свои элементы). В зачет идут все (можно — только определенные) элементы. Победитель определяется по наибольшей сумме зачетных правильности технических элементов.

Для действенного проведения игры важна четкая организация тренировки. Необходимо обеспечить судейство и наглядную демонстрацию результатов на стенде. Таблица, в которую заносится результат, может быть нарисована на листке ватмана разноцветными фломастерами: зачет — красным цветом, незачет — черным. Важно, чтобы данные заносились сразу после соревнования и результаты игры могли хорошо видеть как участники игры, так и подростки, в данный момент в ней не участвующие. Не обязательно, чтобы в игре участвовали все подростки, присутствующие на сборах. Соревноваться должны почувствовать подростки, равные по силам. А предел зачета должен быть для них, хотя и трудный, но выполнимый в большинстве случаев. Победитель игры получает какой-то приз.

Такая игра позволяет повысить интенсивность тренировки, сохраняя заинтересованность и высокий эмоциональный подъем одаренного подростка спортсмена. Конечно, игру можно проводить и при контрольных тренировках с выполнением технических, силовых, скоростных и т.д. элементов, а также и в групповых соревнованиях на различные задания. Более того, каждую новую игру лучше проводить по новым условиям, которые вносят элемент новизны.

«Лось и волки». Этот вариант игры применяется тогда, когда на сборе тренируются подростки спортсмены, значительно различающиеся по уровню подготовленности. В игре «Лось и волки» молодым перспективным подросткам спортсменам нужно было бы искусственно занижать предел зачета, что воспринималось бы ими как «фора» и снижало бы соревновательный накал.

Изменим условия: Опытный мастер борется за получение зачета один — сам за себя, а молодые одаренные спортсмены (двое или трое) стараются получить один зачет совместными усилиями, по лучшему результату. Таким образом, опытному мастеровитому спортсмену, для того чтобы сохранить свое лидирующее положение, приходится работать в полную силу. Проигрывать молодым ему не хочется. Тот факт, что молодые имеют льготные условия, отходит на второй план. Отметим, что между молодыми одаренными спортсменами тоже возникает соперничество особого рода. С одной стороны, общая задача объединяет их, с другой — каждый стремится внести свой вклад в успех своей команды.

Применение игровых форм тренировки требует известной изобретательности — каждая игра должна чем-то быть непохожей на предыдущую. Игра не должна быть слишком затянутой. На наш взгляд, длительность одной игры в две недели — это предел. Подобные игры в сочетании с зачетными тренировками позволяют повысить интенсивность тренировки одаренного подростка спортсмена незаметно для него самого. Важно также, что подобные игры формируют, развивают и укрепляют у спортсменов подростков мотивацию достижения высоких спортивных результатов.

«Упражнение на развитие приемов самостимуляции волевого усилия в подготовке перед соревновательной деятельностью».

Цель: Обучить сознательной саморегуляции и сознательному управлению волевым усилием при занятиях спортом.

Одаренные подростки делятся на две команды по три человека. Организуется соревнование команд в любом парном упражнении, требующем проявления воли к победе над соперником. Необходимо также организовать публичную стимуляцию соревнующихся (крики болельщиков, либеральное судейство и т. п.).

Инструкция: «Вам предлагается участвовать в лично-командном соревновании с заданием работать, как можно дольше своего соперника по паре и этим внести вклад в командную победу. Одновременно с работой необходимо вести наблюдение за приемами самостимуляции волевых усилий и их интенсивностью и оценивать по шестибальной шкале (5 — очень сильно, 4 — сильно, 3 — средне, 2 — слабо, 1 — очень слабо, 0 — не использовал вовсе). Замеры производятся троекратно — в начале, середине и в завершение работы. Данные самооценки заносятся в протокол самим спортсменом сразу по окончании выполнения упражнения.

Приемы самостимуляции волевых усилий	1-я серия	2-я серия	3-я серия
Приемы самоорганизации Сосредоточение на технике движений Контроль за расслаблением мышц Отвлечение (снижение концентрации) Сумма баллов			
Приемы самомобилизации Самоубеждение Самоободрение Самоприказы Сумма баллов			

Завершение работы. Тренер фиксирует среднее время работы всех одаренных подростков участников упражнения. Спортсмены подростки после окончания выполнения спортивного задания заносят в протокол в баллах оценку использования различных приемов самостимуляции волевых усилий в разных фазах соревновательной борьбы с развивающимся состоянием утомления.

Обсуждение упражнения. Важно не останавливаться на фазе заполнения протокола а, проведя предложенное упражнение со своими одаренными подростками спортсменами достаточное количество раз, чтобы можно было получить определенную статистику на каждого подростка, в дальнейшем использовать данные, полученные в упражнении, для индивидуальной коррекции приемов самостимуляции каждого спортсмена подростка. Необходимо полученные результаты обсудить с подростками в индивидуальной беседе, проанализировав сильные и слабые стороны индивидуальной стратегии спортсмена по организации самостимуляции. На основе полученных данных становится возможным составить

индивидуальную программу развития волевого навыка у подростка в сложных условиях соревнования.

«Упражнение развития способности к переключению, распределению внимания и расширению его объема».

- *Запомни свое место в строю.* Каждый должен запомнить свое место в строю во время исходного построения и быть готовым встать на соответствующее место после сигнала тренера. Затем все расходятся, кто, куда и по сигналу должны занять свое место. Отмечаются те одаренные спортсмены подростки, которые последними занимают свое место и делают ошибки с перебеганием с места на место. При этом иногда даются ложные сигналы (не те, что установлены в начале выполнения упражнения) и отмечаются лица, реагирующие на ложный сигнал.
- *Запомни много команд.* Подростки делятся на две группы, одни выполняют предлагаемые действия, другие следят за ошибками. Подается сразу несколько команд. Например, «Шаг вперед, поворот налево, поворот кругом!» Допустившие ошибку при выполнении задания делают два шага вперед. Постепенно количество команд, дающихся одновременно, нарастает. Выигрывает группа, которая допустила меньше ошибок при выполнении команд на 6 действий.
- *Запрещенное движение.* При выполнении ряда движений поточным способом (по командам или по показу) заранее договариваются не выполнять одно - два определенных движения. Кто ошибается, делает шаг вперед. В конце упражнения выявляются самые невнимательные.
- *Делай наоборот.* Спортсмены подростки разбиваются на пары. При выполнении вольных упражнений по принципу «делай за мной» один одаренный подросток в паре отзеркаливает другого, т. е. если один выполняет движение правой рукой, то второй — левой и т. п.
- *Будь внимателен.* Необходимо осмотреть местность, где проводятся занятия, а затем, отвернувшись или закрыв глаза, описать как можно подробнее данную местность.
- *Обегание стоек по различным сигналам.* На баскетбольной площадке расставляются в линии 3 стойки через 6м. Находясь под щитом на лицевой линии по команде «Марш!» начать бег и обегать стойки по ходу и обратно. Количество обеганий каждой стойки определяется тренером сигналами флажков в левой и правой руке (количество флажков символизирует количество обеганий, направление кругов — левую или правую руку поднимает тренер). Регистрируется общее время обеганий, количество ошибок, штрафное время за ошибки (обегание в противоположную сторону — 2с., пропуск круга — 4с. Лишний круг не штрафуются). Нормативные оценки за это упражнение: 26,5с. — отлично, 26,6—28,2с. — хорошо, 28,3—29,9с. — удовлетворительно, 30—32с. — плохо, свыше 34,5с. — очень плохо. 7. Ведение мяча вокруг стоек по сигналам. На баскетбольной площадке расставлены две стойки: одна — в 5м., от линии старта, вторая через

5м., по ходу. Одаренный подросток спортсмен, находясь на лицевой линии, должен по команде «Марш!» добежать до противоположного щита, взять мяч и повести его баскетбольным способом к стойкам. При подходе к первой стойке (за 2—3 м.) он получает от тренера команду в отношении стороны обегания стойки и количества кругов. Тренер дает команду при помощи поднимания флажков. Регистрируется общее время выполнения задания, количество ошибок, штрафное время за ошибки. Нормативы: 25,3с. — отлично, 25,4—28,1с. — хорошо, 28,2—30,9с. — удовлетворительно, 31,0—4,9с. — плохо, свыше 35с. — очень плохо.

Обсуждение упражнений. Эти упражнения показывают, как можно в процессе тренировки заниматься отработкой и развитием такого важного качества, как внимание. Главное, чтобы работа с этим типом упражнений не заканчивалась вместе с финишным свистком тренера. Ни одно упражнение не даст максимального результата, если не проведен анализ того, что же получено в упражнении, не даны конкретные рекомендации каждому подростку спортсмену. Но тому, как развивать те психологические особенности, которые «западают». Поэтому после проведения упражнений на развитие внимания необходимо учесть полученные результаты при проведении индивидуальной беседы с одаренным подростком спортсменом, цель которой — указать пути развития профессиональных качеств, научить спортсмена использовать выигрышные качества и компенсировать те, которые еще недостаточно развиты.

«Упражнения на определение функциональной асимметрии у спортсменов в связи с соревновательной деятельностью»

В психологии хорошо изучено такое явление, как функциональная специализация коры больших полушарий. Это явление связано с тем, что две «половинки» мозга — правое и левое полушария — работают автономно друг от друга и выполняют разные функции. Так, левое полушарие мозга отвечает за процессы анализа, синтеза, классификацию понятий. Это аналитическое «сухое» полушарие. Однако без его нормальной работы нам становится недоступной возможность определять расстояния между предметами, планировать свою деятельность, контролировать выполнение тех или иных действий и многое другое. Правое полушарие — это гештальт - полушарие. Оно дает возможность воспринимать целостный образ, видеть картину, слышать мелодию, ощущать себя в различных психологических состояниях.

В разных видах деятельности человек больше опирается на работу какого-либо одного полушария. Для одаренного подростка спортсмена тоже крайне важно знать, какое полушарие является доминирующим в организации его деятельности. Поскольку полушария соединены между собой посредством перекреста нервных волокон, то правое полушарие обычно регулирует деятельность левой стороны нашего тела, и наоборот. Значит, если одаренный подросток спортсмен правша, то ведущее полушарие у него левое, а если левша — то правое. О чем всегда необходимо помнить тренеру, так это о том, что нельзя переучивать подростка спортсмена (т. е. из

левши пытаться сделать правшу), поскольку это самым неблагоприятным образом скажется на результативности выступлений одаренного подростка спортсмена. Лучшее, что может сделать тренер в подобной ситуации, это адаптировать упражнение или игровое задание под особенности подростка.

Функциональная специализация полушарий мозга

Правое полушарие	Левое полушарие
Невербальное эмоциональное импульсивное поведение	Произвольное планируемое поведение
Образная память	Логическая память и мышление
Обобщенное восприятие мира	Анализ ситуации

Ведущая рука

Аплодисменты. Похлопайте в ладоши, как будто вы аплодируете. Ведущая рука — та, которая более активна, т. е. та, которая ударяет по другой. Если руки находятся перпендикулярно полу, то в этом упражнении доминантность не выявлена.

Поза Наполеона. Скрестите руки на груди. Ведущая рука определяется по пальцам, расположенным сверху.

Переплетение пальцев. Поставьте локти на стол, соедините ладони. По команде сплетите пальцы. Ведущая рука определяется по большому пальцу, оказавшемуся сверху, закрывающему другой.

Ведущая нога

Сядьте удобно. По команде положите одну ногу на другую. Нога сверху — ведущая. *Длина шага.* Стоя у линии, нарисованной на полу, сделайте шаг вперед правой ногой. Затем вернитесь в и. п. и сделайте шаг вперед левой ногой. Необходимо измерить расстояние от линии, на которой вы стоите, до пятки ноги сделавшей шаг. Там, где расстояние длиннее, там и ведущая нога.

Прыжок в длину толчком одной ноги. Выполнить прыжок вперед толчком одной ноги. Выполните по паре раз, отталкиваясь то правой, то левой ногой. Измерьте результат и найдите средний для каждой ноги. Ведущая нога определяется по меньшему среднему значению.

Ведущие глаз и ухо.

Прицельная способность глаза. Возьмите в руки ручку или карандаш и совместите ее с любой вертикальной линией, например, с краем доски. Поочередно закройте сначала правый, а затем левый глаз. Отметьте, в каком из двух случаев ручка не отклонилась от линии совмещения или отклонилась незначительно. Этот глаз является ведущим.

Телефонный разговор. Когда вы разговариваете по телефону, к какому уху предпочитаете прикладывать трубку?

Ведущее полушарие

Задача Арнхейма. Представим, что сейчас 3 часа 40 минут. Сколько времени будет через 40 минут? Если вы оперировали цифрами, то ведущее полушарие — левое, если представили циферблат — правое.

Тест на полушарное доминирование (Н. М. Тимченко).

Отвечайте на вопросы, используя ответы «да» и «нет».

1. Иногда я люблю помечтать.
2. Я скорее сам стремлюсь разобраться в ситуации, чем доверяюсь мнению другого.
3. Меня очень волнует и вдохновляет пребывание на природе.
4. Я скорее обдумываю свои поступки, чем действую импульсивно.
5. Я больше люблю грустную музыку, чем веселую.
6. Я лучше, чем большинство людей, предвижу последствия собственных решений.
7. У меня выразительная мимика.
8. Я часто и подолгу сомневаюсь в чем-либо.
9. Иногда я чувствую себя артистом.
10. Как правило, я довожу дело до конца.
11. У меня более выражены склонности к конкретным наукам, чем к абстрактным.
12. У меня плавная спокойная речь.
13. Я предпочитаю яркую оригинальную одежду.
14. Я люблю спокойно поразмышлять о чем-либо.
15. Я очень люблю посидеть у телевизора (больше, чем другие люди).
16. Я очень тщательно выбираю своих знакомых, приятелей, друзей.
17. Я могу довольно долго и продуктивно работать в условиях шума.
18. Самокритика — мое правило.
19. Меня считают открытым и непосредственным человеком.
20. Опаздывать — не в моих привычках.

Обработка результатов

Подсчитать количество ответов «да» на четные и нечетные вопросы в отдельности. Если сумма баллов нечетное, больше четное, то более активно правое полушарие, а если четное больше нечетное, то левое.

Подсчитать количество ответов «нет» на четные вопросы и сложить эту сумму с количеством ответов «да» на нечетные вопросы. Сравнить значение с нормативной шкалой: до 7 баллов — доминирует левое полушарие, 8—12 — смешанный тип, 13—20 баллов — правое.

Спорт – это специфический вид человеческой деятельности и в тоже время – социальное явление, способствующее поднятию престижа не только отдельных личностей, но числе и государства. В настоящее время спортивная деятельность делится на три категории: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт. Если главной целью людей, занимающихся массовым спортом, является укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, проведение досуга, то в спорте высших достижений главным является выявление и сравнение предельных физических и психических возможностей людей в процессе выполнения разнообразных физических упражнений. Профессиональный же спорт превратился в шоу и стал сферой бизнеса, способом зарабатывания больших денег, и речь об укреплении здоровья там уже не идет. Подчас, наоборот,

здоровье губится ради денег. Все эти категории являются для многих степенями роста.

Представленный здесь теоретический и практический материал, а также тесты помогут тренеру и его одаренному подростку спортсмену правильно сориентировать учебно-тренировочные занятия и грамотно организовать процесс выступления спортсмена на соревновании с целью достижения максимального результата.

Список литературы:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М.: изд. «Академия», 1999. – 672с.
2. Алексеев А.В. Психическая подготовка в спорте, преодолей себя – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2006. – 352с.
3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт, методология, теория, практика – М.: изд. «Академия», 2009. – 528с.
4. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика – М.: изд. «ЛИБРОКОМ», 2010. – 200с.
5. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса – М.: изд. «Олимпия пресс», 2007. – 272с.
6. Васильков А.А. Теория и методика спорта – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2008. – 379с.
7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2008. – 381с.
8. Волкова И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов – СПб.: изд. «Питер», 2002. – 384с.
9. Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии – СПб.: изд. «Питер», 2002. – 288с.
10. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта – М.: изд. «Академия», 2009. – 320с.
11. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта – М.: изд. «Академия», 2004. – 224с.
12. Гогунев. Е.Н., Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта – М.: изд. «Академия», 2009. – 256с.
13. Григорович Е.С., Переверзева В.С. Физическая культура – Минск.: изд. «Высшая школа», 2009. – 245с.
14. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: изд. «Питер», 2008. – 352с.
15. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы – СПб.: изд. «Питер», 2008. – 512с.
16. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности – СПб.: изд. «Питер», 2009. - 448с.
17. Ильин Е.П. Психология воли – СПб.: изд. «Питер», 2009. – 368с.
18. Китаева М.В. Психология победы в спорте – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2006. – 208с.
19. Начинская С.В. Спортивная метрология – М.: изд. «Академия», 2008. – 240с.
20. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта – М.: изд. «Академия», 2010. – 336с.
21. Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб.: изд. «Питер», 2005. – 300с.
22. Прокофьева В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта – Ростов н/Д.: изд. «Феникс», 2008. – 190с.
23. Тарас А.Е. Психология спорта – М.: изд. АСТ; Мн.: изд. «Харвест», 2007. – 352с.

24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта – М.: изд. «Академия», 2009. – 480с.

«Стратегии поиска личного потенциала учащихся: требования и проблемы работы с одаренными детьми».

Безрукова О.П., Миненкова А.О.

Одаренность — это уникальное целостное состояние личности ребенка, это большая индивидуальная и социальная ценность, которая нуждается в своевременном выявлении и поддержке, но не как средство обеспечения престижа спортивной школы, а как самоценность. Характерная особенность современного периода развития ДЮСШ — научно обоснованный поиск одаренного ученика, которому по плечу большие спортивные нагрузки и высокие темпы спортивного совершенствования.

Цель такого поиска — выявление одаренных детей и создание условий, способствующих оптимальному развитию спортивного потенциала учащихся, выработка стратегии работы с одаренными учениками в образовательном процессе, развивающих форм и методов обучения.

Очень трудно в начинающем юном даровании распознать будущего

чемпиона. В этих условиях важны несколько аспектов деятельности образовательной организации физкультурно - спортивной направленности:

1. Сетевое взаимодействие с образовательными организациями, работа с учителями физической культуры ОО.

В нашей спортивной школе взаимодействие строится в нескольких направлениях:

- работа Ассоциации «Спортивные надежды», которая осуществляется в форме сетевого взаимодействия МАУДО ДЮСШ №6 с общеобразовательными организациями города и области: СОШ № 31, 36,1, ЦО №13, MAOY лицей №29 и ТОГАОУ ДОД СДЮСШОР ЦПС по ЦИВС. Проект Ассоциация «Спортивные надежды» позволяет строить работу с учителями физической культуры в процессе взаимотворчества и диагностировать способности ребенка на ранних этапах, осуществляя целенаправленную работу по их развитию.

- Работа в рамках проекта «Плавательный всеобуч» на этапе отбора позволяет выявить наиболее способных учащихся. Опыт работы показывает, что учащиеся прошедшую такую подготовку и продолжившие обучение занимаются в системе и имеют достижения. Примером является система работы с MAOY СОШ №36. Администрация СОШ сообщает о проведении родительских собраний, учащиеся активно участвуют в экскурсиях, мастер-классах и спортивно-массовых мероприятиях, проводимых МАУДО ДЮСШ №6. Учителя физической культуры ведут совместную работу с тренерами-преподавателями, диагностируя и, направляя их в МАУДО ДЮСШ №6.

- Развитие культивируемых видов спорта осуществляется в рамках сетевого взаимодействия с образовательными организациями, с которыми заключены договоры безвозмездного пользования. За последние годы, благодаря совместной работе с образовательными организациями

увеличилось количество учащихся на отделении волейбола (11%), рукопашного боя (48%), летнего полиатлона (61%). А достижения отделения волейбола, за 3 года его существования позволяют говорить о более чем позитивной динамике.

В результате системной и последовательной работы по диагностированию и сопровождению одаренных детей, банк данных «Одаренные дети Тамбовщины» в прошедшем учебном году пополнен 11 учащимися, добившимися успехов на Всероссийском и региональном уровнях. Семеро из них обучаются в образовательных организациях, с которыми мы ведем целенаправленную работу по диагностированию одаренных детей и их сопровождению.

Проблемным остаются несколько аспектов:

- не создана эффективная система диагностики спортивной одаренности в различных видах спорта, основанная на эффективных моделях и методах;

- нет общей стратегической концепции ДЮСШ и СОШ в изучении круга интересов спортивной деятельности учащихся и их сопровождению;

- учебная и внеучебная деятельность детей в СОШ занимает много времени, иногда не оставляя времени на тренировочный процесс. Понимание администрацией СОШ, что работа с одаренным ребенком – это системная работа, снимает эту проблему, но, к сожалению, не всегда. Иногда педагоги СОШ отдают предпочтение внутренним мероприятиям, не понимая важность ежедневной работы со спортсменом для достижения высоких результатов;

- родители психологически не готовы понять, что спорт - это ежедневная кропотливая совместная работа. Многие отдают предпочтение учебе, не понимая, что одаренный ребенок, как правило, разносторонне развит и способен справляться с различными задачами.

2. Каждый одаренный ребенок – индивидуальность, требующая особого подхода. Содействие реализации одаренности чаще всего требует организации особой среды. Только активная жизненная позиция родителей, объективное понимание возможностей и способностей ребенка и системно выстроенный процесс взаимодействия с тренером-преподавателем и учителями ОО позволяет детям достигать успехов на аренах различного уровня.

Традиционно лучших учащихся по итогам года и их родителей мы отмечаем благодарственными письмами, подарками и денежными премиями. В процессе мероприятия администрация, родители и учащиеся обсуждают вопросы перспектив развития ребенка, учреждения и проблемы.

3. Профессиональное обучение педагогов ДЮСШ, как условие методического поиска и творчества в работе с одаренными воспитанниками. Осуществляется в форме повышения квалификации педагогических работников, как на базе ТОИПКРО, так и форме дистанционного обучения Вузов России, организации и проведения семинаров и круглых столов с участием ведущих тренеров-преподавателей России. Благодаря такой работе наши воспитанники добиваются высоких результатов на соревнованиях

различного уровня. Наблюдается рост спортивного мастерства учащихся по сравнению с предыдущими годами на 12%.

4. Выработанная система мотивирования спортсменов и тренеров-преподавателей: участие в конкурсах, грантах, премирование, благодарственные письма и почетные грамоты.

Таким образом, задачи повышения числа одаренных юных спортсменов среди занимающихся диктуют необходимость создания новых моделей, методов и технологических средств. Разработка эффективных технологий диагностики спортивной одаренности в рамках современной системы спортивного отбора призвана способствовать более эффективному разделению массового и юношеского спорта и их автономному развитию с учетом специфических задач каждого.

В качестве одного из основных механизмов развития дополнительного образования детей Концепция развития дополнительного образования рассматривает межведомственную и межуровневую кооперацию, интеграцию ресурсов, в том числе организацию сетевого взаимодействия организаций различного типа.

В целях осуществления организационно-методического сопровождения реализации приоритетных направлений развития муниципальной системы образования, регулирования инновационной деятельности в муниципальных организациях приказом комитета образования администрации города Тамбова в 2017 году был открыт городской ресурсный центр сетевого взаимодействия по работе с одаренными детьми.

Цель работы Центра: организационно-методическое сопровождение реализации приоритетных направлений муниципальной системы образования.

Партнерами в реализации данного проекта стали образовательные организации города Тамбова.

Основные направления работы ресурсного центра:

- внедрение в образовательный процесс инновационных педагогических и информационно-коммуникационных технологий обучения;
- отработка модели сетевого взаимодействия с муниципальными образовательными организациями для реализации педагогических инноваций, образовательных проектов и программ;
- эффективное использование материальных, финансовых и кадровых ресурсов для апробации приоритетных направлений развития муниципальной системы образования;
- отработка моделей организации предпрофильного и профильного обучения старшеклассников на основе сетевого взаимодействия с другими общеобразовательными организациями;
- развитие государственно-общественных форм управления образованием;
- обобщение и трансляция наработанного опыта работы в другие образовательные организации через реализацию программы сетевого взаимодействия ресурсного центра с образовательными организациями.

- организация инновационной деятельности по актуальным проблемам образования.

Таким образом, особое значение в современном обществе приобретает необходимость комплексного развития образовательного учреждения на основе полного использования его потенциальных возможностей в целях достижения лидирующих позиций на рынке образовательных услуг. Эффективная модель сотрудничества позволит создать единую информационную среду, обеспечит совместную работу специалистов географически удаленных друг от друга, накопление, обработку опыта реализации проекта и оценку вклада каждого в общую результативность.

Показателями результативности станет востребованность заинтересованными лицами, организациями совместно созданного проекта и продвижение его на рынок образовательных услуг.

В целях создания необходимых условий для развития одаренных детей в МАУДО ДЮСШ №6 была разработана дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание».

В основе реализации программы лежит модель сетевой реализации, основанной на четырехмерном сотрудничестве организации дополнительного образования (МАУДО ДЮСШ №6), образовательными организациями (МАУ СОШ №36 и №31), организациями профессионального образования (ТПК, ТГУ им Г.Р.Державина) и общественной организации (РОО «Спортивная Федерация плавания»), что позволяет выстроить целостную систему сопровождения социального развития ребенка в рамках единого социокультурного и образовательного пространства муниципальной территории, а выпускникам организаций СПО и ВПО даёт возможность успешной адаптации на потенциальном месте работы в соответствии с потребностями МАУДО ДЮСШ №6.

Учреждения – участники программы предоставляют возможность осуществлять образовательную деятельность на своей базе.

Учащиеся МАУДО ДЮСШ №6, получают возможность профессионально-ориентированного обучения с учетом регионального компонента, студенты отрабатывают полученные знания на практике. По окончании освоения программы учащимся выдается сертификат.

Создавая данную модель, мы учитывали накопленный материал, традиции, которые сложились в МАУДО ДЮСШ №6.

Обновления в ресурсном обеспечении образовательного процесса, профессионально растущий потенциал педагогов позволит нам более качественно осуществлять тренировочный процесс, воспитывая активную личность готовую к саморазвитию и самосовершенствованию.

Создание условий для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент не проявилась, является одним из главных направлений работы МАУДО ДЮСШ №6. Такой подход ставит во главу работы индивидуализацию как совместную деятельность педагога и учащегося по развитию того особенного, единичного

и неповторимого, что заложено в данном ребенке от природы и приобретено им в жизненном опыте.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования
«Детско-юношеская спортивная школа №6» города Тамбова

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Совершенствование техники спортивных способов плавания
на этапе начальной подготовки**

Составитель:
Офицеров В.А., тренер-преподаватель МАУДО ДЮСШ №6
Попов М.В., тренер-преподаватель МАУДО ДЮСШ №6

г. Тамбов, 2017

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	3
1. Средства и методы подготовки юных пловцов	4
1.1. Средства обучения плаванию	4
1.2. Методы обучения	6
2. Техническая подготовка пловцов на этапе начальной подготовки	10
2.1. Технические упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди	16
2.2. Технические упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди	17
2.3. Технические упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс	18
2.4. Технические упражнения для совершенствования техники плавания способом баттерфляй	19
3. Список литературы	21

Пояснительная записка

Рациональная техника плавания является основным компонентом этапа начальной подготовки, обеспечивающим достижение в дальнейшем высоких спортивных результатов. Именно на данном этапе подготовки у детей формируются основы рациональной техники плавания, создающие прочную базу будущего технического мастерства.

Совершенно очевидно, что технические ошибки юных пловцов обусловлены не только отсутствием двигательного опыта, но, главным образом, низким уровнем развития основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости и т.д.). Поэтому обучение и совершенствование техники плавания юных пловцов должны производиться одновременно с воспитанием физических качеств.

Возраст от 7–8 до 10 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам техники спортивного плавания, требующим гибкости, координации и небольшой мышечной силы. При соблюдении принципа доступности и индивидуализации дети младшего школьного возраста могут осваивать сравнительно продолжительные упражнения в плавании с умеренной интенсивностью «на технику» (на точность и экономичность движений).

Углубленное освоение техники спортивного плавания желательно начинать не позднее 9 лет. В этом возрасте формируется базовая основа будущих спортивных достижений.

В методическом пособии подробно описаны средства и методы тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, разработаны комплексы упражнений для совершенствования техники спортивных способов плавания.

Разработанная методика обучения и совершенствования техники плавания внедрена в практику спортивной деятельности тренеров по плаванию МАУДО ДЮСШ № 6 г. Тамбова.

1. Средства и методы подготовки юных пловцов

1.1. Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- 1) общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- 2) учебные прыжки в воду;
- 3) игры и развлечения на воде;
- 4) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений на уроках плавания направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки. В группах начальной подготовки 2-го года обучения необходимо уделять больше внимания общеразвивающим упражнениям, так как многие дети не могут проплыть определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость. Для них целесообразно использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения. Спортсмены из групп начальной подготовки 2-го года обучения, как правило, хорошо освоили технику стилей плавания кролем на груди и на спине, поэтому основной объём имитационных упражнений приходится на стили плавания брасс и дельфин.

Применение учебных прыжков в воду в учебно-тренировочных занятиях по плаванию в группах начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения повышает эмоциональность занятий, воспитывает смелость и уверенность, подготавливает к изучению стартового прыжка.

Прыжки в воду выполняются в начале основной или заключительной части занятия плавания. Если занимающиеся освоили несколько прыжков, то вход в воду в начале урока можно начинать прыжком в воду по команде тренера.

В группах начальной подготовки 2-го года обучения изучение стартовых прыжков проводится только в большой ванне бассейна, в глубокой её части. Сначала все простейшие прыжки разучиваются с низкого бортика, затем с бортика высотой 30 см. и далее – со стартовой тумбочки. Прыжки выполняются только по команде тренера, поочередно. Команда для следующего прыжка подаётся, когда предыдущий прыгун отплывёт на безопасное расстояние или выйдет из воды.

Основные упражнения для изучения прыжков в воду:

1. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду;
2. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперёд-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду;
3. То же, что и предыдущее упражнение, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика;
4. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

В группах начальной подготовки 3-го года обучения проводится совершенствование техники выполнения стартов, изучаются различные варианты его выполнения.

Основные технические упражнения для этой возрастной группы:

1. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином;
2. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом;
3. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест,

установленный в диапазоне оптимального угла вылета;

4. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

Применение игр и развлечений в учебно-тренировочных занятиях способствует:

1. Повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
2. Воспитанию морально-волевых качеств, самостоятельности, активности, инициативы;
3. Укреплению коллектива, воспитанию чувства товарищества;
4. Умению применять полученные навыки в изменяющихся условиях.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и заключительной частях урока. Продолжительность игры зависит от её содержания, задач, стоящих перед занятием, возраста и подготовленности участников, их эмоционального состояния и степени утомления.

Для повышения уровня технической подготовленности спортсменов нами разработан комплекс специальных упражнений, направленный на совершенствование техники спортивных способов плавания.

На этапе начальной подготовки после первого года обучения плаванию спортсмены владеют основами техники спортивных способов плавания. Поэтому основной задачей технической подготовки спортсменов 2-го и 3-го годов обучения является совершенствование техники плавания.

1.2. Методы обучения плаванию

Методы обучения – это способы и приёмы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания. При обучении плаванию используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические.

Использование различных методических приёмов в обучении двигательным действиям учащихся младшего школьного возраста позволяет им сравнительно успешно овладеть техникой двигательных действий и учитывать индивидуальные способности и двигательные возможности занимающихся.

К словесным методам обучения относятся: описание, объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет. Используя эти методы, педагог помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, осмыслить и устранить допущенные ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога способствует повышению эффективности занятий.

Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, отражает отношение педагога к своему делу и к обучаемым, стимулирует активность занимающихся,

уверенность в себе, интерес к занятиям.

Для того чтобы дать ученику почувствовать ответственность за свою работу, предлагается чаще давать небольшие задания, выполнение которых позволит проводить самооценку полученных результатов и чувствовать «продвижение» в обучении. Учащиеся со слабыми способностями больше других нуждаются в создании ситуации успеха. Учащиеся средних способностей более, чем другие, нуждаются в постоянном стимулировании учебных действий, поэтому учителю необходимо в своей работе чаще пользоваться методами поощрения.

В связи со специфическими особенностями плавания все необходимые объяснения, разбор и оценка действий проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде применяются только лаконичные команды, распоряжения и подсчет, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости, а также возрастает опасность переохлаждения.

К наглядным методам относятся показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикуляции.

Показ изучаемого движения (или техники способа плавания в целом) применяется на протяжении всего курса обучения. Показ техники плавания должен проводиться только квалифицированным пловцом перед занятием в воде, когда группа находится на суше. Таким образом занимающимся предоставляется возможность видеть движения пловца в разных ракурсах (сбоку, спереди и сзади), а также отчетливо слышать сопутствующие объяснения педагога. По его заданию демонстратор акцентирует внимание на наиболее существенных элементах техники, показывая их в медленном темпе, с остановкой, с максимальным расслаблением или, наоборот, с максимальным приложением усилий.

Наряду с целостным показом техники плавания применяется показ учебных вариантов с разделением движения на части. При отдельном показе выделяются главные фазы движения (например, гребка), выполняются упражнения с фиксацией амплитуды движения (например, с остановками руки в основных фазах гребка) и т.д.

Показ учебных вариантов техники на суше проводится педагогом, а показ в воде – занимающимся, у которого лучше других получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятий, когда группа находится на суше, но и во время основной части урока.

Условия работы в бассейне (повышенный шум, возникающий при выполнении упражнений и плавании в результате плеска воды, брызг и др.) затрудняют восприятие занимающимися команд и указаний педагога. Поэтому преподаватели, тренеры по плаванию применяют большой арсенал условных сигналов и жестов, позволяющих им установить более тесный контакт с группой. Условные сигналы и жесты не только могут заменить команды преподавателя (о чем необходимо предварительно договориться с обучаемыми), но и помогают уточнить технику выполнения движений,

предупредить или исправить возникающие ошибки.

К практическим методам относят методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы.

Методы практических упражнений условно разделяют на две подгруппы:

- 1) преимущественно направленные на освоение техники плавания;
- 2) преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе эти подгруппы тесно взаимосвязаны, так как обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма спортсмена.

Практические методы первой подгруппы широко используются при обучении, когда основной задачей является освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания. Наряду с освоением техники, достигается совершенствование двигательных качеств, повышается уровень развития силы, выносливости, гибкости, координации и др. На этапах начальной тренировки ведущее положение занимают методы второй подгруппы.

Изучение техники плавания осуществляется путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом.

Для повышения эмоциональности и динамичности занятий в процессе обучения плаванию широко применяются соревновательный и игровой методы. Общим методическим правилом для их использования является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений перед их применением в соревновании или игре. Между этими методами существует принципиальное отличие: в игровом методе всегда есть сюжетное содержание, тогда как в соревновательном его нет.

Соревновательный метод. Для него характерны:

- 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
- 2) умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за первенство.

Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам занимающихся, содействуя воспитанию воли, настойчивости в достижении цели, самообладания уже на первых занятиях в бассейне.

Применение соревновательного метода дает большую физическую и психологическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;

4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств.

Игра способствует воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Главное достоинство игрового метода – положительный эмоциональный фон.

Как и соревнование, игра повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных плавательных движений. Вот почему соревновательный и игровой методы необходимо применять уже в самом начале обучения.

Таким образом, успех обучения технике плавания определяется комплексным применением трех групп методов: словесных, наглядных и практических. В каждом конкретном случае критерием эффективности применяемых методов обучения является их соответствие:

- 1) задачам обучения и специфике учебного материала;
- 2) уровню подготовленности обучаемых;
- 3) условиям для проведения занятий;
- 4) квалификации и стилю работы педагога.

2. Техническая подготовка пловцов на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки после первого года обучения плаванию дети владеют основами техники спортивных способов плавания. Поэтому основной задачей технической подготовки спортсменов 2-го и 3-го годов обучения является совершенствование техники плавания.

Начиная со 2-го года обучения плаванию и в течении всей спортивной деятельности воспитанников, тренер уделяет всё большее внимание совершенствованию техники спортивных способов плавания, устраняет ошибки в технике плавания.

Длительный период совершенствования техники спортивного плавания характеризуется тем, что плавательные движения выполняются более слитно, точно и экономично, деятельность двигательного аппарата и внутренних органов становится более согласованной, общая работоспособность организма значительно повышается. Этот период характеризуется прочным динамическим стереотипом, лежащим в основе навыка. В работу вовлекаются только необходимые группы мышц, приобретается умелое чередование разных степеней напряжения и расслабления антагонистически работающих мышц. Постепенно совершенствуется согласованность и экономичность в деятельности всей мышечной системы.

В процессе совершенствования техники плавания совершенствуются и вегетативные реакции, направленные на её обеспечение. Усиливаются функции кровообращения и дыхания, угнетается деятельность пищеварения. Следует иметь в виду, что вегетативные реакции двигательного навыка инертны. При изменении режима работы движения изменяются сразу, а вегетативные системы еще продолжают некоторое время работать в прежнем режиме. Спортсмены развивают свои функциональные возможности, совершенствуют деятельность всех систем организма, повышают уровень развития физических качеств. Выполняя большое количество разнообразных движений, которые повышают физическую работоспособность, пловцы непрерывно совершенствуют двигательные навыки, используют возросшие возможности развития своих физических качеств для уточнения элементов техники плавания спортивными способами в целом.

Поскольку техника спортивных способов плавания индивидуальна, работа по совершенствованию техники довольно разнообразна. Рациональная техника плавания характеризуется тем, что тело спортсмена должно занимать в воде хорошо обтекаемое, вытянутое, относительно продольной оси, сравнительно высокое и динамически уравновешенное положение с оптимальным углом атаки. Определенная степень напряженности отдельных мышечных групп туловища способствует формированию основ для координации всех сил, действующих на тело. Кроме того, для рациональной техники плавания характерны активные вспомогательные движения туловищем и головой с оптимальной амплитудой. Высокое положение тела пловца в воде обеспечивается, главным образом, за счет качественного гребка руками. Такое положение тела пловца

уменьшает встречное сопротивление воды, повышает динамичность техники движений, позволяет спортсмену хорошо почувствовать основную часть гребка руками, более тонко координировать все рабочие и подготовительные движения.

Основой техники всех спортивных способов плавания являются движения руками. Им подчинены движения ногами, головой, туловищем. Они определяют темп и ритм плавания, значительно влияют на общую координацию движений и согласуются с дыханием. Движения руками имеют решающее значение для повышения скорости плавания.

Движения ногами обеспечивают уравновешенное, обтекаемое и сравнительно высокое положение тела пловца, играют важную координационную роль, усиливая отдельные моменты движений руками, вносят определенную долю в создание движущих сил.

Оптимальное положение головы служит условием к рациональному положению тела пловца. Правильное положение головы помогает добиться не только обтекаемого, но и уравновешенного положения тела. Непринужденное положение головы с расслабленными мышцами шеи рефлекторно уменьшает напряжение мышц плечевого пояса и спины, способствуя более продуктивному выполнению гребков руками.

Высокое положение бедер у поверхности воды на протяжении большей части движений – второе условие к рациональному положению тела в воде. Несоблюдение требования относительно высокого положения бедер ведет к грубым ошибкам в технике. Например, при плавании кролем на груди в этом случае появляется, так называемое, зависание бедер – излишне глубокое их опускание и движения ногами от колена (а не от бедра). Аналогичная ошибка при плавании на спине приводит к сидячему положению пловца и педалирующим движениям ногами, таз опускается глубоко вниз, колени появляются на поверхности воды. Названные ошибки заметно увеличивают сопротивление воды продвижению спортсмена вперед, снижают эффективность рабочих усилий.

Правильное согласование движений в спортивных способах плавания имеет большое значение. Малейшее запоздание с выполнением одного из них значительно усиливает неравномерность продвижения спортсмена вперед. Согласование движений руками, ногами и дыхания должно обеспечить плавное продвижение пловца вперед и достижение наибольшей скорости при минимальной затрате сил. Необходимо отметить, что правильное согласование движений различается при плавании в быстром и медленном темпе. Для спокойного темпа характерны равномерность, ощущение легкости и зрительное впечатление непринужденности и красоты движений. При плавании на скорость рациональное согласование движений проявляется в непрерывно следующих друг за другом мощных гребках руками и очень быстрых движениях ногами. Как правило, сначала соединяются движения руками, ногами и туловищем на задержке дыхания после вдоха, а уже по мере освоения этих движений присоединяются и движения головой для выполнения дыхательной функции.

Совершенствование техники спортивного плавания проводится по следующим основным направлениям:

- достижение согласованности движений руками, дыхания, ногами и туловищем;
- формирование навыка глубокого и ритмичного дыхания;
- уменьшение сопротивления воды продвижению тела пловца;
- увеличение тяговых усилий гребков руками;
- определение оптимального темпа движений на дистанции при хорошем продвижении от гребков руками.

Общая тенденция в совершенствовании техники плавания выражает стремление работать ногами так, чтобы основной энергетический потенциал организма мог бы максимально использоваться мускулатурой рук и плечевого пояса, обеспечивающей быстрое и непрерывное продвижение тела вперед. Кроме того, темп, координация движений, ритм, распределение усилий и даже положение тела пловца в современной технике в большей мере зависят от работы рук.

Несомненно, что техническая подготовленность спортсменов во многих чертах индивидуальна. Но было бы ошибкой за индивидуальными особенностями движений пловцов не видеть общих биомеханических закономерностей и характерных черт, присущих рациональным вариантам современной техники спортивного плавания.

Работа над совершенствованием техники плавания кролем на груди начинается с освоения рационального гребка руками. Она ведется в сочетании с отработкой относительно горизонтального и уравновешенного положения тела у поверхности воды.

При совершенствовании техники движений руками внимание обращается на следующие моменты: раскрепощение мышечных групп спины и туловища и подключение их к гребку руками; выполнение гребка согнутой в локте рукой; активное начало гребка с быстрым захватом воды ладонью и предплечьем; выполнение гребка с ускорением и до бедра; расслабление запястья в конце гребка, а всей руки - во время её движения по воздуху и входа в воду; аккуратный вход руки в воду с высоким положением локтя. С этой целью применяются следующие упражнения: плавание с помощью движений руками, но без поплавок между ногами, ноги расслаблены и вытянуты; плавание с полной координацией, но с малой интенсивностью движений ногами; плавание кролем на груди с «подменой»: три гребка левой рукой, правая вытянута вперед, в момент окончания третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка, левая, после её движения под водой, остается вытянутой вперед и т.д.; плавание кролем на груди с оптимальным положением головы и задержкой дыхания на 12,5–25 м.

Для совершенствования техники дыхания применяются следующие упражнения:

1. Плавание с помощью движений ногами кролем с доской в вытянутых руках.

2. Плавание с помощью ритмичных движений ногами кролем и с различным исходным положением рук: обе руки вперед, обе у бедер, одна вытянута вперед, другая у бедра.

3. Плавание кролем на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги непрерывно и ритмично двигаются, как в кроле. После того, как они сделают 6-8 движений, обе руки одновременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох). Затем следует пауза в движениях руками, ноги выполняют 6 – 8 движений и т.д. Вдох делается под каждую руку, то в левую, то в правую сторону.

4. Плавание кролем с «обгоном»: обе руки вытянуты вперед, ладонь одной – на тыльной стороне кисти другой, ноги непрерывно двигаются, как при плавании кролем. Выполняются поочередные гребки руками. Рука начинает гребок, как только другая возвратится по воздуху в исходное положение и коснется ладонью кисти. Вдох выполняется под одну руку в конце гребка.

5. Плавание с помощью движений ногами и одной рукой кролем, другая у бедра – вдох в сторону прижатой к бедру руки и в момент, когда плечо этой руки выходит вверх вместе с поворотом туловища, а противоположная рука выполняет среднюю часть гребка. С окончанием гребка повернуть плечо вместе с головой в исходное положение.

6. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, удерживая высокую скорость на отрезке.

7. Плавание кролем на груди с заданным ритмом, темпом и акцентом внимания на отдельных элементах техники движений на расстояние 10 – 15 метров.

Для совершенствования согласования движений в шестиударных вариантах кроля применяются следующие упражнения:

1. Плавание кролем на «сцепление». Одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем. После небольшой задержки рук в исходном положении, они одновременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох).

2. То же, но из исходного положения лежа на боку, нижняя рука вытянута вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. После небольшой задержки рук в исходном положении пловец делает длинный гребок под телом до бедра, одновременно второй рукой выполняет движение над водой с высоким положением локтя, тело во время гребка перекачивается на другой бок - выдох.

3. Плавание кролем на груди с «подменой»: три гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет три гребка; левая, после её движения под водой, остается вытянутой вдоль туловища и т.д. Количество гребков, осуществляемых то левой, то правой рукой, затем уменьшается до двух.

4. То же, но правая рука вытянута вперед: смена положений рук происходит в момент окончания третьего (второго) гребка левой рукой.

Работа над совершенствованием техники плавания способом кроль на спине начинается с постановки правильного положения тела и рационального гребка руками. Внимание уделяется глубокому захвату воды и хорошей тяге от движений руками, которая позволила бы телу занять ровное и относительно высокое положение в воде.

С этой целью предлагаются следующие упражнения:

1. Плавание с помощью движений руками. Внимание спортсменки обращается на хорошо обтекаемое и естественное положение головы и туловища в воде. Пловец держит голову не напряженно, но неподвижно.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед, ладонью наружу, или прижата к бедру. Упражнение способствует улучшению качества движений руками и равновесию тела, устраняет наплыв и задержку рук в конце гребка, закрепляет правильное согласование движений руками и дыхания.

3. Плавание на спине с «подменой». Выполняется 3 – 6 гребков левой рукой, правая вытянута вперед, в момент завершения 3-го или 6-го гребка левой рукой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет 3–6 гребков. Левая рука, после движения над водой, остается вытянутой вперед. Ноги на протяжении всего упражнения ритмично выполняют движения кролем. Количество гребков как левой, так и правой рукой можно увеличить.

4. Плавание на спине на «сцепление». Одна рука вытянута вперед ладонью наружу, другая расположена у бедра, ноги ритмично двигаются, как при плавании кролем. После шести движений ногами руки одновременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху. Движения руками согласуются с очередными тремя движениями ногами. Затем следует пауза, в это время ноги выполняют шесть движений и т.д.

5. Плавание на спине с помощью одновременных и попеременных движений руками, а ногами – дельфином.

6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и одновременных движений руками.

7. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками.

8. Плавание кролем на спине с заданным ритмом и темпом на расстояние 10 – 15 метров.

Основными упражнениями в воде, направленными на правильное соединение элементов техники, являются: плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе, которая позволяет сосредоточиться на выполнении непрерывных круговых движений плечами, обеспечивает лучшую плавучесть и высокое положение тела в воде; плавание на спине при помощи движений ногами, одна рука впереди, другая у бедра; поменять положение рук: сделать гребок одной рукой и одновременно пронос другой, и в этом положении продолжать движение ногами и снова поменять положение

рук; плавание кролем на спине. Типичные ошибки: гребок одной рукой и пронос другой производятся неодновременно – одна опережает другую, укороченный гребок рукой; рука, вытянутая вперед, согнута в локтевом суставе. Методические указания: смену рук выполнять одновременно; гребок делать до бедра; в исходном положении одна рука впереди, другая у бедра – напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения; движения ногами продолжать непрерывно.

Ключевым моментом в работе над техникой является совершенствование рационального согласования движения руками, ногами и дыхания. Рекомендуем упражнения:

1. Плавание на спине на «сцепление». В исходном положении одна рука вытянута вперед, ладонью кнаружи, другая – у бедра, ноги непрерывно работают. После небольшой задержки рук в исходном положении, они одновременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху вперед.

2. То же, что упражнение 1, но в исходном положении спортсмен лежит на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя – у бедра. В то время, как одна рука выполняет гребок, а другая – движение по воздуху, происходит плавный поворот тела с одного бока на другой через спину. Заканчивается поворот к моменту завершения гребка одной рукой и входа в воду другой. Упражнение применяется для совершенствования ведущего звена координации в плавании на спине. Спортсмен концентрирует свое внимание на качественном выполнении длинного гребка с глубоким и активным захватом воды ладонью. Хорошо опираясь о воду, он приподнимает и удерживает в относительно высоком положении плечевой пояс противоположной руки, пока она во время движения по воздуху не минует вертикаль.

Помимо совершенствования основного звена техники упражнение 2 помогает спортсмену овладеть гребком руками в согласовании с активным креном тела относительно его продольной оси. Следует помнить, что излишние крены тела на бок нерациональны.

3. Плавание на спине с «подменой». Выполняется 3 гребка левой рукой, правая прижата к бедру; в момент начала третьего гребка левой, правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет три гребка. После того, как правая рука завершила последний гребок, она остается у бедра. Затем количество гребков каждой рукой сокращается до двух. Упражнение совершенствует равновесие тела, согласование движений руками.

В процессе совершенствования техники плавания повышается точность, экономичность, эффективность движений, их устойчивость к сбивающим факторам. Структура и характер движений приводятся в соответствие с морфофункциональными особенностями юного пловца, с новым уровнем развития его силовых и скоростных способностей. Кроме того, в процессе совершенствования техники спортивного плавания у спортсменов вырабатывается индивидуальная манера

плавания, выполнения старта, поворотов, закрепляется правильная двигательная установка – моторный «образ» оптимального варианта движений.

2.1. Технические упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди

На тренировочных занятиях в бассейне для совершенствования техники плавания кролем на груди применяются следующие упражнения:

1. Плавание кролем с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

2. Плавание с помощью движений кролем на груди, на боку с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бёдер), а также с доской в руках.

3. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бёдрами.

4. Плавание кролем на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

5. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вверху или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчёркнуто высоком положении.

7. Плавание кролем с полной координации движений в лопатках.

8. Плавание кролем с различной координацией движений – шести-, четырёх- и двухударной.

9. Плавание кролем с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперёд), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперёд). Вдох производится в сторону гребковой руки.

10. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

11. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперёд, другая – у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

12. То же, но в момент паузы в движениях рук сделать дополнительно 6 ударов ногами.

13. Плавание кролем на спине с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперёд (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой рукой и т.д.

14. То же, но в момент касания кистей вверху задержать руки и сделать дополнительно 6 ударов ногами.

15. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

16. Плавание кролем на груди в усложнённых условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

17. Плавание кролем на груди в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, в ластах.

18. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

19. То же, но с движениями ног дельфином.

2.2. Технические упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди

На тренировочных занятиях в бассейне для совершенствования техники плавания кролем на спине применяются следующие упражнения:

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперёд по поверхности воды, другая вверх.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперёд по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

3. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бёдрами.

4. То же с лопаточками.

5. Ныряние в длину (6-8 метров) с помощью движений ногами дельфином на спине, руки вперёд, кисти вместе, голова затылком на руках.

6. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперёд или прижата к бедру.

7. Плавание кролем на спине с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперёд), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперёд).

8. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

9. Плавание кролем на спине на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперёд, другая – у бедра.

Выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы снова меняется положение рук.

10. То же, но в момент паузы в движениях рук сделать дополнительно 6 ударов ногами.

11. Плавание кролем на спине с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперёд (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – то же другой рукой и т.д.

12. То же, но в момент касания кистей вверху задержать руки и сделать дополнительно 6 ударов ногами.

13. Плавание кролем на спине в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, в ластах.

14. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бёдер двумя руками одновременно.

15. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

16. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперёд, движений ногами дельфином.

17. Плавание кролем на спине с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

18. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

19. Плавание кролем на спине с полной координации движений в лопатках.

2.3. Технические упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс

На тренировочных занятиях в бассейне для совершенствования техники плавания способом брасс применяются следующие упражнения:

1. Плавание (руки у бёдер или вытянуты вперёд) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неё.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бёдрами.

4. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

5. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

6. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

7. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

8. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бёдер.

9. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

10. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

11. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

12. Ныряние брассом на 10-12 метров с полной координацией движений и длинным гребком руками до бёдер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

13. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

14. Плавание брассом с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

15. Плавание брассом на растянутом амортизаторе.

16. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счёт непрерывных движений ногами вниз брассом.

17. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперёд и постепенно придаёт телу положение, близкое к горизонтальному.

2.4. Технические упражнения для совершенствования техники плавания способом баттерфляй

На тренировочных занятиях в бассейне для совершенствования техники плавания способом баттерфляй применяются следующие упражнения:

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вверху; одна вверху, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука впереди, верхняя – у бедра.

3. То же, но обе руки у бёдер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

5. Плавание дельфином в ластах.

6. Ныряние в длину на 10-12 метров с помощью движений ногами дельфином.

7. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

8. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

9. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

10. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки впереди, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

11. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперёд, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

12. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

13. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

14. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трёх различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперёд), гребок правой рукой (левая вытянута вперёд), гребок обеими руками и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

15. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остаётся вытянутой у бедра.

16. Плавание дельфином с заданным темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

17. Плавание дельфином на растянутом амортизаторе.

18. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бёдрами.

19. То же, но с касанием кистями бёдер.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М.: ФОН, 1996.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
3. Григорьев О.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки. – М.: Еврошкола, 2010.
4. Кашкин А.А. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2004.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. М: Физкультура и спорт, 1983.
6. Макаренко Л.П. Соревновательная деятельность пловцов – стайеров. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
7. Макаренко Л.П. Соревновательная деятельность пловцов – спринтеров. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
8. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
9. Набатникова М.Я. Управление подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ / под ред. И.И. Столова – М.: Советский спорт, 2008.
11. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
12. Платонов В. Н. Плавание. – К.: Олимпийская литература, 2000.
13. Протченко Т.А., Семёнов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
14. Попов В.Ф. Педагогика детско-юношеского спорта: учебное пособие. – Тамбов: Издательский дом ТГУ им. Г.Р. Державина, 2009.
15. Тер-Ованесян А.А. Обучение в спорте. – М. Физкультура и спорт, 1988.
16. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
17. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
18. Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
19. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
20. Хрущёв С.В. Врачебный контроль в физическом воспитании школьников. – М.: Медицина, 1977.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования
«Детско-юношеская спортивная школа №6» города Тамбова

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Развитие физических качеств у детей младшего школьного
возраста с различным уровнем спортивной подготовленности**

Составитель:
Офицеров В.А., тренер-преподаватель МАУДО ДЮСШ №6
Попов М.В., тренер-преподаватель МАУДО ДЮСШ №6

г. Тамбов, 2018

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	3
1. Особенности физической подготовленности детей младшего школьного возраста	4
2. Определение уровня физической подготовленности спортсменов	7
3. Организация тренировочного процесса для обучающихся с различным уровнем развития физических качеств	8
4. Развитие физических качеств юных пловцов	11
4.1. Развитие выносливости	13
4.2. Развитие силы	14
4.3. Развитие гибкости	16
4.4. Развитие координационных способностей	18
4.5. Развитие быстроты	19
3. Список литературы	21
4. Приложение 1. Комплекс упражнений по физической подготовке юных пловцов с различным уровнем подготовленности	22
5. Приложение 2 Комплекс упражнений по развитию гибкости пловцов с учётом различного уровня подготовленности	25

Пояснительная записка

Планирование тренировочной нагрузки в расчёте на средний уровень физической подготовленности приводит к ситуации, когда у более слабых в физическом отношении учащихся складывается хроническое отставание в освоении программного учебно-тренировочного материала, а у более сильных физический потенциал оказывается не реализованным. В результате для одних обучающихся задания оказываются явно легкими, а для других очень трудными. В итоге дети с недостаточным уровнем моторной зрелости не стремятся к улучшению результатов, а дети с опережающим развитием утрачивают интерес к занятиям. Всё это обуславливает потерю перспективных подростков на этапах многолетней подготовки.

Установлено, что нагрузки, не соответствующие адаптационным возможностям организма детей, уже в младшем школьном возрасте приводят к ухудшению здоровья детей. Следствие этого – различной степени перенапряжения организма, чаще всего – сердечно-сосудистой системы (юношеская гипертония, нарушение проводимости миокарда и др.). Поэтому в учебно-тренировочном процессе важно учитывать анатомо-физиологические особенности растущего организма ребёнка, возрастные особенности развития двигательных качеств.

Возраст от 7–8 до 10 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам техники спортивного плавания, требующим гибкости, координации и небольшой мышечной силы. При соблюдении принципа доступности и индивидуализации дети младшего школьного возраста могут осваивать сравнительно продолжительные упражнения в плавании с умеренной интенсивностью «на технику» (на точность и экономичность движений).

Углубленное освоение техники спортивного плавания желательно начинать не позднее 9 лет. В этом возрасте формируется базовая основа будущих спортивных достижений.

Проблема оптимизации объёма и интенсивности нагрузки в процессе физического воспитания и спортивных занятий с детьми является особенно актуальной, т.к. применение тренировочных нагрузок, неадекватных физиологическим возможностям организма детей младшего школьного возраста, могут привести к ухудшению состояния здоровья детей.

В методическом пособии подробно описаны особенности физической подготовленности детей младшего школьного возраста, разработана методика определения уровня физической подготовленности спортсменов и определены средства тренировочного процесса в группах пловцов, с учётом высокого, среднего и низкого уровня подготовленности занимающихся

Практическая значимость методического пособия заключается в разработке комплексов упражнений по физической подготовке юных пловцов и методических рекомендаций по использованию их в учебно-тренировочном процессе. Разработанная методика внедрена в практику спортивной деятельности тренеров по плаванию ДЮСШ № 6 г. Тамбова.

1. Особенности физической подготовленности детей младшего школьного возраста

Физическая подготовленность является составной частью физического состояния школьников. С рождения ребёнок наделён соответствующей совокупностью физических потенций, заложенных в него наследственными программами индивидуального развития. В ходе биологического созревания органов, структур организма, личные потенции развиваются, определяя различные физические свойства человека.

Различия в уровне физической подготовленности мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки 7 – 8 лет по скорости и силе несколько уступают мальчикам этого же возраста. В 9 – 10 лет эти показатели начинают выравниваться, девочки приближаются к мальчикам и по уровню спортивных результатов. Двигательные возможности и тех и других в эти годы становятся примерно равными, поэтому большой необходимости комплектовать группы начальной подготовки по половому признаку нет.

Любое физическое упражнение требует проявления комплекса двигательных качеств, причём в зависимости от педагогической задачи (обучение, совершенствование, тренировка) двигательные качества проявляются в разной степени и в разных сочетаниях. В практике физического воспитания принято условное разделение средств по преимущественной направленности на развитие выносливости, скорости, силы и других способностей.

Наиболее благоприятный период развития физических способностей человека приходится на школьный возраст, в течение которого в организме детей происходят значительные морфофункциональные изменения. При этом темпы естественного прогрессирования физических качеств в различные периоды онтогенеза не одинаковы. Они во многом зависят от закономерностей биологического становления организма на различных возрастных этапах. Установлено, что не на каждом из них можно получить одинаковый эффект от тренировочного воздействия. Наибольшие приросты отмечаются, когда целенаправленное и систематическое применение специальных упражнений приходится на так называемые сенситивные периоды развития физических качеств.

Исследования В.И. Ляха показали, что младший школьный возраст является одним из наиболее благоприятных для развития координационных способностей. Дети демонстрируют все проявления ловкости: точности, в точности и скорости, в точности и скорости при изменяющейся ситуации, согласованности выполняемых движений.

Шлемин А.М. указывает на необходимость развивать равномерно все физические качества, акцентируя внимание в семь лет на скорость одиночных движений, гибкость, ловкость, статическую силу мышц туловища; в восемь-девять лет – на скорость, ловкость, статическую силу мышц туловища.

Для детей младшего школьного возраста характерен низкий уровень развития силовых и скоростно-силовых возможностей. При развитии силы в младшем школьном возрасте необходимо очень осторожно относиться к использованию силовых упражнений, поскольку детский скелет обладает функциональной «податливостью» к деформации под воздействием внешних отягощений. В связи с этим в целостном педагогическом процессе физического воспитания младших школьников рекомендуется использовать комбинирование упражнений, чередовать между собой упражнения на воспитание выносливости и упражнения на воспитание скоростно-силовых способностей.

В тоже время под влиянием направленных педагогических воздействий наиболее интенсивно развиваются координация и быстрота движений, гибкость и выносливость к продолжительным умеренным нагрузкам. Кроме того, в младшем школьном возрасте развитие быстроты благоприятно сочетается с приростом скоростно-силовых качеств. При этом возрастает не только скорость движений в относительно несложных по координации движениях, но повышается также быстрота освоения новых двигательных действий.

Скоростные способности определяются временем двигательной реакции, быстротой одиночных движений и частотой движений. Наибольшее уменьшение времени реакции под влиянием систематической тренировки отмечено у детей 9 – 12 лет. Наибольшая эффективность развития скорости одиночных движений установлена в 9 – 13 лет. Максимальная частота движений в младшем школьном возрасте характеризуется высокими темпами развития, но не достигает уровня развития людей 18 – 20 лет.

На протяжении младшего школьного возраста функциональные возможности организма ребёнка увеличиваются. Физиологические механизмы, обеспечивающие быстрое развитие выносливости и способности поддерживать кондиционное состояние вообще, проявляются, прежде всего, в расширении резервных возможностей большинства систем организма. В 9 – 11 лет увеличиваются аэробные возможности организма, отмечается прирост физической работоспособности и максимального потребления кислорода. Данный факт подтверждает сведения о высокой относительной выносливости младших школьников к физическим нагрузкам умеренной мощности. Известно, что дети 8 – 10 лет хорошо справляются с бегом на большие дистанции. У большинства мальчиков 8 лет за счёт специальных упражнений можно в течение года достичь прироста выносливости на 20 %. У девочек аэробные возможности в этом возрасте развиты слабее, затраты на одну и ту же работу оказываются более высокими.

Вопрос воспитания гибкости у младших школьников требует особого внимания. Морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата в детском возрасте обусловлены хорошей степенью подвижности всех его звеньев, высокой эластичностью связочного аппарата. Одним из условий развития гибкости является постоянное увеличение нагрузки на костную,

хрящевую, мышечную системы растущего организма, что способствует сохранению способности к гибкости.

По мере формирования организма гибкость изменяется неравномерно. Подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается в возрасте 7 – 14 лет. Подвижность позвоночника при сгибании значительно возрастает в 7 – 10 лет, а у 11 – 13 летних детей значительно уменьшается. Наряду с этим в младшем школьном возрасте интенсивно повышается подвижность плечевого и тазобедренного суставов. Развитие околоуставных тканей, изменение структуры сухожилий, укрепление мышц начинается после восьми лет. Высокая эластичность связочного аппарата, подвижность в суставах обеспечивают технически правильное выполнение элементов спортивного плавания.

Так как уровень развития гибкости у девочек выше, чем у мальчиков, к девочкам надо предъявлять более высокие требования в упражнениях на развитие гибкости, одинаковые же с мальчиками нагрузки не будут давать должного тренирующего эффекта. Следует отметить, что мальчики девятилетнего возраста обгоняют девочек в развитии силовых возможностей и скоростно-силовых качеств, а девочки – в развитии гибкости. Поэтому упражнения, направленные на совершенствование этих качеств, и особенно их дозировка должны быть разными.

2. Определение уровня физической подготовленности спортсменов

Для эффективного развития физических качеств обучающихся на этапе начальной подготовки пловцов необходимо определить уровень подготовленности спортсменов с целью дальнейшего распределения по типологическим группам.

При изучении уровня физической подготовленности необходимо провести контрольное тестирование, характеризующие уровень развития физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, координационных, силовых способностей, гибкости и общей выносливости.

Для определения уровня физической подготовленности юных пловцов используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- прыжок в длину с места, см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине, количество раз (оценка силы);
- наклон вперёд из положения стоя, см. (оценка гибкости);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

По результатам тестирования обучающиеся распределяются на группы разной подготовленности (первая группа – высокий уровень подготовленности, вторая – средний, третья – низкий уровень подготовленности) и каждая группа работает по своему тренировочному плану.

3. Организация тренировочного процесса для обучающихся с различным уровнем развития физических качеств

В зависимости от задач, уровня подготовленности учащихся используются разные формы организации и средства учебно-тренировочного процесса юных пловцов: фронтальный, групповой, индивидуальный методы.

Фронтальный метод используется, в основном, в подготовительной и заключительной части занятий – при проведении разминки, при ознакомлении учащихся с новым материалом, а также при закреплении уже освоенных плавательных движений. На суше должно быть достаточно изучено всё, что осваивается в воде. Особое внимание следует уделять отработке имитационных упражнений руками и ногами, а также на согласование движений с дыханием.

В основной же части занятия по плаванию используется групповой метод организации учащихся. Продолжительность учебно-тренировочного занятия по плаванию составляет 1 час 30 мин. Первая часть занятия (20-30 мин) проводится в спортивном зале, где ученики выполняют упражнения на развитие физических качеств, причём дозировка зависит от степени развития тренируемого физического качества. Далее занятие проводится в бассейне, где в зависимости от направленности тренировки проводится совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов, выполняются различные по объёму и интенсивности тренировочные задания.

Групповой метод организации учебно-тренировочного процесса позволяет реализовывать дифференцированный подход на занятиях плаванием. В зависимости от уровня физической, технической и интегральной подготовленности проводится распределение детей на 3 подгруппы с высоким, средним и низким уровнем физической подготовленности. Такое распределение позволяет использовать различные по объёму и интенсивности тренировочные задания на суше и в воде для групп спортсменов с различным уровнем подготовленности. Все 3 подгруппы, как правило, занимаются одним видом упражнений, но по содержанию и нагрузке задания для каждой группы дифференцируются. Здесь занимающиеся могут выполнять упражнения в индивидуальном темпе и ритме.

На занятиях необходимо сочетать фронтальные и групповые методы с общими и индивидуальными заданиями для учащихся, которые отстают в освоении учебно-тренировочного материала или допускают большое количество ошибок в технике плавания.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- 1) общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- 2) учебные прыжки в воду;
- 3) игры и развлечения на воде;
- 4) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

Данные группы упражнений отличаются по условиям выполнения,

направленности воздействия и поэтому применяются для решения разных задач в 3-х разных по уровню подготовленности подгруппах. Соотношение упражнений для каждой подгруппы на отдельно взятом занятии зависит от возраста, квалификации, уровня плавательной и физической подготовленности занимающихся и условий проведения занятий. Следует отметить также, что перечисленные выше средства обучения указаны для спортсменов из групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения, прошедших курс обучения плаванию в течение одного года.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений на занятиях плаванием направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки. В группах начальной подготовки 2-го года обучения, в слабой и средней подгруппах необходимо уделять больше внимания общеразвивающим упражнениям, так как многие дети не могут проплыть определённые отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость. Для них целесообразно использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств пловца. Сюда относятся разнообразные упражнения с резиновыми амортизаторами на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в гребковых движениях; упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных, коленных суставах и позвоночного столба; упражнения для чередования напряжения и расслабления мышц, принимающих участие в гребковых движениях руками и ногами.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его в воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется

имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения. Спортсмены из групп начальной подготовки 2-го года обучения, как правило, хорошо освоили технику стилей плавания кролем на груди и на спине, поэтому основной объём имитационных упражнений приходится на стили плавания брасс и дельфин (особенно в слабой и средней подгруппах).

Применение учебных прыжков в воду в учебно-тренировочных занятиях по плаванию в группах начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения повышает эмоциональность занятий, воспитывает смелость и уверенность, подготавливает к изучению стартового прыжка.

Прыжки в воду выполняются в начале основной или заключительной части занятия плавания. Если занимающиеся освоили несколько прыжков, то вход в воду в начале урока можно начинать прыжком в воду по команде тренера.

В группах начальной подготовки 2-го года обучения изучение стартовых прыжков проводится только в большой ванне бассейна, в глубокой её части. Сначала все простейшие прыжки разучиваются с низкого бортика, затем с бортика высотой 30 см. и далее – со стартовой тумбочки. Прыжки выполняются только по команде тренера, поочередно. Команда для следующего прыжка подаётся, когда предыдущий прыгун отплывёт на безопасное расстояние или выйдет из воды.

4. Развитие физических качеств юных пловцов

Физическая подготовка юных пловцов направлена на оптимальное развитие двигательных способностей, на физическое совершенствование организма в целом и на избирательное совершенствование тех мышечных групп, которые обеспечивают высокий уровень специальной спортивной работоспособности.

Развитие физических качеств у юных пловцов является одной из основных задач подготовки спортсменов. На этапе обучения высокий уровень физической подготовленности способствуют успешному формированию двигательных навыков, обуславливающих овладение спортивной техникой плавания. На практике физические качества пловца развиваются главным образом на суше. При этом требуется относительно продолжительное время для трансформации проявления этих качеств в водной среде.

Известно, что на этапе начального обучения плаванию двигательные навыки формируются на базе определённого уровня развития физических качеств. У обучаемых физические качества в отличие от квалифицированных пловцов выполняют конкретную роль: они способствуют образованию специальных плавательных навыков. Обучение проходит успешно, если обучаемый обладает арсеналом двигательных навыков и уровнем развития основных физических качеств.

Наличие необходимого уровня развития физических качеств значительно облегчает процесс обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания, если физические качества развиваются непосредственно в воде. Многократные повторения упражнений в обучении плаванию улучшают двигательный навык, а с другой стороны, повышают уровень развития таких физических качеств, как выносливость, координационные способности, силу. Применение упражнений, направленных на развитие физических качеств на суше, позволяет их развивать в более короткие сроки, чем в воде. Однако перенос физических качеств происходит в более длинные сроки и не всегда качественно. Если для спортсменов высокой квалификации это имеет меньшее значение (поскольку пловцам необходимо иметь достаточно высокий уровень развития физических качеств, и они уже приобрели устойчивый двигательный навык техники плавания), то для новичков, только обучающихся технике плавания, это имеет большое значение. Специалисты объясняют это тем, что новичкам нет необходимости развивать физические качества до высокого уровня, как для квалифицированных спортсменов, а только до такого уровня, который обеспечивает успешность обучения.

Физическая подготовка включает упражнения на развитие выносливости (бег на средние и длинные дистанции, лыжная подготовка), силы (подтягивания, приседания, различные виды отжиманий, упражнения с резиновыми амортизаторами и др.), гибкости (махи, выкруты, упражнения на растягивание и др.), быстроты (бег на короткие дистанции, выполнение силовых упражнений на скорость).

При развитии физических качеств спортсмены разделяются на подгруппы в зависимости от уровня развития того или другого физического качества. При этом каждая подгруппа получает задание, соответствующее степени их физической подготовленности. Один и тот же ученик, отнесённый к слабой группе, выполняя задание, где требуется проявление силовых способностей, может оказаться в сильной группе, где упражнение требует выносливости.

Учебно-тренировочное занятие по плаванию продолжается 1 час 30 мин. Первая часть занятия (20-30 мин) проводится в спортивном зале, где ученики выполняют упражнения на развитие физических качеств, причём дозировка зависит от степени развития тренируемого физического качества.

Для развития физических качеств юных пловцов используется комплекс упражнений отдельно для спортсменов с высоким, средним и низким уровнем подготовленности (приложение 3). При этом объём и интенсивность при выполнении упражнений также различались для каждой подгруппы.

Следует отметить, что для групп разной подготовленности могут использоваться как одинаковые, так и разные средства и методы тренировочного процесса, но величина нагрузки всегда планируется разная.

Большая дозировка физической нагрузки выполняемых двигательных заданий у пловцов с высоким уровнем подготовленности характеризуется более высокими показателями объёма и интенсивности нагрузки по сравнению с ровесниками из двух других групп: большее число повторений, длиннее дистанции, выше скорость и темп движений и т.д. Средняя физическая нагрузка отмечается у второй группы и характеризуется средними показателями объёма и интенсивности физической нагрузки выполняемого упражнения. В группе с низким уровнем подготовленности физическая нагрузка характеризуется меньшими показателями объёма и интенсивности. Перевод детей из одной группы в другую проводится по результатам контрольного тестирования, характеризующего уровень развития физических качеств.

В развитии двигательных качеств учащихся есть периоды, когда педагогические воздействия дают наибольшие результаты. Учёными выяснено существование так называемых «сенситивных» периодов, в которые можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов. Эффективность физических нагрузок и их стимулирующее влияние на организм могут быть достигнуты только при учёте возрастных особенностей развития организма. Направленная физическая нагрузка, опережая развитие, должна предшествовать сенситивному периоду развития соответствующих физических качеств и учитывать исходный уровень физической подготовленности учащихся. Для того чтобы педагогическое воздействие было своевременным, соразмерным и адекватным, необходимо учитывать соответствующие сенситивные периоды развития того или иного физического качества. В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств ребёнка демонстрируют высокие темпы прироста.

Возраст от 8 до 10 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств, реализуемых в физической активности человека.

Для детей младшего школьного возраста характерен низкий уровень развития силовых и скоростно-силовых возможностей. В тоже время под влиянием направленных педагогических воздействий наиболее интенсивно развиваются координация и быстрота движений, гибкость и выносливость к продолжительным умеренным нагрузкам.

Плавание – вид спорта с преимущественным развитием выносливости. Поэтому, как и в других циклических видах спорта, это качество является определяющим в росте спортивных достижений.

Однако если у квалифицированного пловца выносливость проявляется в способности сохранять высокую скорость на соревновательной дистанции, то в период обучения плаванию это качество необходимо иметь для выполнения большого объёма различных упражнений и чем больше их выполняется, тем быстрее вырабатывается и закрепляется навык плавания.

4.1. Развитие выносливости

Физические качества пловца обеспечивают высокую работоспособность на дистанции. Поскольку плавание вид спорта на выносливость, то этому качеству в тренировке пловца уделяется больше внимания, чем другим качествам.

По мнению большинства специалистов, первые годы в многолетней подготовке пловцов должны быть посвящены воспитанию у них общей выносливости, которая в дальнейшем служит основой специальной выносливости пловца. Для воспитания общей выносливости у начинающих спортсменов целесообразно использовать главным образом равномерный метод тренировки и различные варианты переменного. Преимущество равномерного метода состоит в том, что согласованность в деятельности систем, обеспечивающих потребление кислорода, возрастает непосредственно в процессе выполнения работы. Функциональные «потолки» организма занимающихся лучше всего повышаются при малоинтенсивной, но продолжительной работе.

Выносливость является ведущим фактором, обеспечивающим высокую специальную работоспособность в спортивном плавании. Развитие выносливости подразумевает прежде всего повышение производительности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

С методической точки зрения при тренировке юных спортсменов целесообразно выделять упражнения, направленные на развитие базовой (аэробной) выносливости, специальной выносливости (работа гликолитического характера) и скоростной выносливости (алактатной производительности).

В процессе развития выносливости тренировочные упражнения могут выполняться в рамках двух основных методов – непрерывного и

интервального. Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме.

У детей, находящихся на препубертатной стадии развития, реакция организма на динамическую нагрузку выражается прежде всего в учащении сердечного ритма (Ч.С.С.). Минимальная Ч.С.С., обеспечивающая тренирующий эффект по отношению к аэробной производительности у детей – 155-160 уд/мин.

Развитие аэробной выносливости (базовая выносливость – 1) проводится с использованием циклических упражнений (бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки). Средствами развития Б.В.-1 также могут быть тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения их моторной плотности, спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и эффективности [176].

Базовая выносливость-2 - это выносливость к работе, требующей максимального напряжения аэробных возможностей (работа на уровне М.П.К.) и сопровождающейся усилением анаэробных процессов энергообеспечения. Основой Б.В.-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Средствами развития Б.В.-2 у юных спортсменов могут быть кроссовый бег и лыжные гонки по сильнопересечённой местности [176].

Развитие специальной выносливости является главным звеном в системе подготовки пловцов и направленно на повышение мощности и ёмкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения. Средствами развития специальной выносливости может быть силовая тренировка с использованием тренажёров и круговая тренировка с максимальной интенсивностью движений при длительности рабочих периодов от 30-40 с. до 3-4 мин.

4.2. Развитие силы

Значительное место в системе физического воспитания детей должно быть отведено воспитанию мышечной силы – способности человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему путём мышечного напряжения.

При недостаточном уровне развития силы не обеспечивается должное развитие опорно-двигательного аппарата детей. С целью укрепления мышечных групп всего двигательного аппарата в программу занятий необходимо включать элементы акробатики (кувырки, стойки, повороты и др.), упражнения на гимнастических снарядах (подтягивания, подьёмы, махи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности. Упражнения на развитие силы должны сопровождаться минимальными

напряжениями, исключая натуживания, а также значительные длительные напряжения.

Сила способствует повышению мощности гребка. Недостаточно развитая сила не позволит ученику выполнять гребок с нарастающим усилием и в короткое время.

Учитывая, что силовые возможности детей младшего школьного возраста невелики, воспитание силы целесообразно осуществлять весьма осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера (например, перелезание, простые висы и др.)

В группах начальной подготовки силовая подготовка юных пловцов носит характер разносторонней общей подготовки, проводимой на суше. Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных пловцов. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и по развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнёром; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина).

Силовые упражнения с партнёром включаются в тренировку пловца главным образом тогда, когда нет условий для выполнения упражнений со штангой, гантелями, набивными мячами и другими отягощениями.

В тренировках пловцов с отягощениями применяется штанга весом от 8-12 до 30-35 кг. и гантели от 1-2 до 5-8 кг. Занимаясь с отягощениями, необходимо постоянно чередовать силовые упражнения с упражнениями на расслабление и гибкость, выполняя их между подходами и сериями подходов.

Для занятий с набивными мячами используются мячи весом от 2 до 6 кг. Наиболее распространённая форма тренировки – упражнения в парах.

Упражнения с резиновыми амортизаторами просты, общедоступны и могут включаться в подготовку пловцов на всех этапах тренировки. Упражнения с резиновыми амортизаторами целесообразно проводить в максимальном темпе повторным методом (30-45 сек. – работа, 15-30 сек. – отдых).

Изометрические (статические) упражнения отличаются от обычных, динамических, упражнений тем, что при их выполнении мышца напрягается не укорачиваясь, т.е. силовые напряжения, в том числе и максимальные, не сопровождаются движением.

Изометрические упражнения выполняются как с использованием специальных снарядов, так и без них. Могут использоваться парные упражнения, а также упражнения, в которых спортсмен прилагает усилия к частям своего тела. Продолжительность изометрических упражнений от 5 до

10 с. Степень усилия может быть различна – в пределах от 60 % максимального и выше.

Под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Наиболее распространённой формой проявления скоростно-силовых способностей являются упражнения прыжкового характера и метания.

В младшем школьном возрасте используются прыжковые упражнения малой продолжительности и интенсивности, способствующие преимущественно развитию быстроты движений.

Несмотря на то, что скоростно-силовые качества, сила и быстрота рассматриваются как самостоятельные качества, они тесно связаны друг с другом. Недостаточное развитие силы или быстроты ограничивает проявление скоростно-силовых способностей. Поэтому, когда у воспитанников наблюдается очень низкий уровень силы или быстроты, следует вести параллельную работу над развитием всех трёх качеств.

Все разновидности прыжков воздействуют одновременно и на координационные и на скоростно-силовые способности. Поэтому в младшем школьном возрасте эти упражнения оказывают главным образом сопряжённое воздействие.

4.3. Развитие гибкости

Гибкость определяется как способность человека к достижению большой амплитуды в выполняемом движении.

Гибкость – интегральное качество, зависящее от особенностей строения скелета (анатомическая подвижность), эластичности мышц и связок.

Гибкость, т.е. подвижность в суставах, имеет в плавании большое значение. Высокий уровень развития подвижности в суставах облегчает приобретение и совершенствование новых двигательных навыков, предохраняет от травм опорно-двигательного аппарата, способствует снижению напряжения мышц при выполнении движений. Запас гибкости позволяет спортсмену с большой лёгкостью выполнять многие элементы плавания, что создаёт некоторый дополнительный резерв в экономизации движений.

Упражнения на гибкость (приложение 2), направленные на растягивание и увеличение эластичности связок сустава, растягивают также мышцы, проходящие через этот сустав, повышают их эластичные свойства и тем самым благотворно влияют на силу и работоспособность мышц.

Гибкость улучшается под влиянием специальных упражнений с постоянно увеличивающейся амплитудой движений. Рекомендуется выполнять их ежедневно, включая в утреннюю гимнастику, в разминку перед тренировкой в воде, в занятия физической подготовкой.

Упражнения на гибкость могут составлять самостоятельную часть занятия, но могут чередоваться с силовыми упражнениями, что более целесообразно. При этом желательно чередовать силовые упражнения и

упражнения на гибкость, воздействующие примерно на одни и те же группы мышц.

Следует учитывать, что движения с большой и тем более с максимальной амплитудой должны выполняться только после хорошей разминки.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития гибкости, т.к. организм детей более пластичен, чем в последующие периоды развития. Типичными для развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения на растягивание представляют собой, как правило, элементарные движения из основной или вспомогательной гимнастики, избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (упражнения для ног, рук, туловища, шеи). Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности занимающихся. Основным методом развития гибкости – повторный. Гибкость следует развивать систематически. Лишь после многократных повторений упражнений на гибкость можно добиться увеличения амплитуды движения в суставах.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избежания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий на суше или между отдельными подходами в силовых тренировках. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Поэтому в каждую силовую тренировку рекомендуется включать упражнения на гибкость.

Тренировки, направленные на развитие гибкости, должны проводиться по 30-45 мин.; для поддержания её на достигнутом уровне - по 15-30 мин.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт собственных мышечных усилий.

Пассивная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт действия внешних сил: тяжести, партнёра и т.п. Величина пассивной гибкости выше соответствующих показателей активной гибкости .

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует постоянного контроля со стороны тренера, так как велика степень риска получения травм суставов и мышц.

Необходимо помнить, что пловцу целесообразно добиваться предельной гибкости лишь в одном суставе – голеностопном (для всех способов плавания, кроме брасса). Для всех остальных суставов задача

развития гибкости заключается в том, чтобы, во-первых, поддерживать необходимый оптимальный уровень эластичности связок и мышц и, во-вторых, нейтрализовать «закрепляющее» влияние силовых упражнений.

4.4. Развитие координационных способностей

Координационные способности представляют собой свойства организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи.

Координационные способности обуславливают скорость и эффективность освоения жизненно необходимых навыков, спортивной техники и тем самым способствуют достижению высоких спортивных результатов.

Высокая степень развития координационных способностей позволяет пловцу быстро усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой энергии, помогает быстрее и эффективнее овладеть правильной техникой плавания, отлично выполнять сложные скоростные повороты.

Способность правильно выполнять разученные и знакомые движения и быстро и точно овладевать новыми во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен спортсменом. Поэтому основная задача тренировки на развитие координационных способностей заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их объединению в сложные двигательные навыки.

С целью развития координационных способностей используются подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения с мячами, упражнения в равновесии, прыжки через скакалку, бег с преодолением несложных препятствий, гимнастические и акробатические упражнения. Подбор средств и упражнений должен быть подчинён основному принципу – в упражнениях должен всегда содержаться элемент новизны, движения нужно постоянно усложнять, т.е. практически почти каждое общеразвивающее упражнение может рассматриваться как упражнение, направленное на развитие координационных способностей, если в него постоянно вносить изменения, непривычные, новые условия выполнения и т.д.

Изменение нагрузок, направленных на развитие координационных способностей, должно идти в основном по пути постепенного повышения координационных трудностей. При этом надо использовать методические приёмы, стимулирующие более сложное проявление координации движений: применение необычных исходных положений, смену способов выполнения упражнений и др.

Упражнения на развитие координационных способностей требуют повышенного внимания и точности. Поэтому их целесообразно включать в первую половину занятия, когда спортсмен ещё достаточно внимателен и собран. Не следует также применять их в большом количестве и длительными сериями: они быстро утомляют нервную систему, следовательно, перестают оказывать тренирующее воздействие.

В плавании координационные способности проявляются в способности воспроизвести заданные параметры техники плавания спортивными

способами. Правильное освоение положения тела, углов сгибания рук во время гребков руками, колебаний тела вокруг продольной оси, проноса и входа руки в воду – всё это включает освоение пространственных параметров техники.

Координационные возможности способствуют формированию специфического для пловца «чувства воды», а также освоению водноопорных умений.

Координационные способности проявляются и в мышечной координации – способности пловца напрягать одни группы мышц при гребках и расслаблять одновременно не работающие мышцы.

При занятиях на развитие координационных способностей следует учитывать, что обычно низкорослые дети лучше выполняют движения с более сложной координацией, а высокорослые – скоростные линейные движения.

4.5. Развитие быстроты

Одним из важнейших физических качеств спортсмена является быстрота – способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нервно-мышечной регуляции и качества спортивной техники.

В младшем школьном возрасте имеются благоприятные предпосылки для воспитания быстроты движений. Соответствие скоростных напряжений возрастным особенностям организма детей объясняется высокой возбудимостью у них иннервационных механизмов, регулирующих деятельность двигательного аппарата, а также значительной интенсивностью обменных процессов. Большая подвижность нервных процессов, свойственная детям этого возраста, обуславливает быстроту смены сокращения и расслабления мышц, максимальный темп движений.

Быстрота как физическое качество в плавании проявляется в способности эффективно выполнить стартовый прыжок, повороты, плыть в высоком темпе, быстро и эффективно выполнять гребковые движения.

Практика обучения показывает, что если ученик не достаточно быстр, то у него возникнут технические погрешности в характере гребка, темпе и ритме гребковых движений.

От быстроты зависит не только темп плавания и скорость выполнения гребка, но и способность быстро менять положение плоскости кисти относительно потоков воды и тем самым создавать подъёмную силу, которая позволяет удерживать тело на поверхности воды.

Основными средствами тренировки на суше являются:

1. Кратковременные (от 5-6 до 20-30 сек.) упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной интенсивностью.
2. Беговые упражнения на отрезках 30-60 м. или прыжковые серии.

3. Спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

В плавании можно выделить три разновидности проявления скоростных качеств:

1. Скорость как предельная быстрота отдельных движений – элементов техники плавания (выполнение стартового прыжка и поворотов; заключительная, весьма короткая фаза толчка ногами в брассе и заключительная фаза в гребке рукой в плавании на спине).

2. Быстрота реакции на сигнал стартера.

3. Быстрота как необходимая характеристика темпа движений.

Быстрота отдельных движений спортсмена отчасти развивается с помощью силовых и скоростно-силовых упражнений: различного рода метаний, прыжков, спринтерских беговых упражнений. Некоторый эффект дают специальные скоростные упражнения, ценность которых главным образом в том, что при их выполнении создаются условия для предельно быстрых движений. Эти упражнения, как правило, выполняются в форме соревнования – «кто быстрее»!

Быстрота реакции необходима пловцу для максимально быстрого выполнения стартового прыжка под сигнал стартера. Быстрота реакции на старте до некоторой степени может быть развита с помощью простых упражнений, выполняемых под ожидаемую или неожиданную команду тренера. Например: в ходьбе по кругу – на неожиданный сигнал тренера (хлопок в ладони, свисток) выполнить простое движение (прыжок вверх, приседание и т.п.). Упражнение целесообразно выполнять в форме соревнования: после каждого сигнала из игры выбывает спортсмен, выполнивший упражнение последним.

Быстрота как необходимая характеристика темпа движений характеризуется способностью быстро чередовать «включения» и «выключения» необходимых мышечных групп, скоростью смены сокращения и расслабления. Способность предельно быстро сокращать или расслаблять мышцу позволяет не только увеличить темп движений, но и выполнять каждое движение более эффективно, с меньшей затратой сил и энергии.

Способность спортсмена развивать высокий темп может развиваться. Для этого рекомендуется выполнять кратковременные (10-20 с.) серии упражнений в максимальном темпе. Подбирая упражнения для скоростной тренировки, следует останавливаться преимущественно на тех из них, в которых высокий темп движений и убыстрение темпа до максимального не может сопровождаться произвольным изменением формы движений.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М.: ФОН, 1996.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
3. Григорьев О.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки. – М.: Еврошкола, 2010.
4. Кашкин А.А. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2004.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. М: Физкультура и спорт, 1983.
6. Макаренко Л.П. Соревновательная деятельность пловцов – стайеров. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
7. Макаренко Л.П. Соревновательная деятельность пловцов – спринтеров. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
8. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
9. Набатникова М.Я. Управление подготовкой юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ / под ред. И.И. Столова – М.: Советский спорт, 2008.
11. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
12. Платонов В. Н. Плавание. – К.: Олимпийская литература, 2000.
13. Протченко Т.А., Семёнов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
14. Попов В.Ф. Педагогика детско-юношеского спорта: учебное пособие. – Тамбов: Издательский дом ТГУ им. Г.Р. Державина, 2009.
15. Тер-Ованесян А.А. Обучение в спорте. – М. Физкультура и спорт, 1988.
16. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
17. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
18. Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
19. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
20. Хрущёв С.В. Врачебный контроль в физическом воспитании школьников. – М.: Медицина, 1977.

Приложение 1

Комплекс упражнений по физической подготовке юных пловцов с различным уровнем подготовленности

№	Упражнение	Подгруппы, дозировка, кол. раз		
		3-я группа	2-ая группа	1-ая группа
Упражнения без предметов				
1	И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги	8-10	11-13	14-16
2	И.п. – лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости	8-10	11-13	14-16
3	И.п. – лёжа на груди, руки за головой. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо	8-10	11-13	14-16
4	И.п. – лёжа на груди, руки вдоль туловища. Ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бёдра от пола, поднять прямые ноги как можно выше	–	5-6	7-8
5	И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом	5-6	7-8	9-10
6	И.п. – лёжа на спине, руки вверх. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола	7-8	9-10	11-12
7	И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола	5-6	7-8	9-10
8	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Одновременно скрестные движения руками и ногами	–	5-6	7-8
9	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону	8-10	11-13	14-16
10	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперёд. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны	11-12	13-14	15-16
11	И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз	11-12	13-14	15-16
12	И.п. – упор сидя на пятках с наклоном вперёд. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лёжа («кошечка»)	11-12	13-14	15-16
13	И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх	8-10	11-13	14-16

14	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук с опорой руками на скамейку	11-13	14-16	17-19
15	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	8-10	11-13	14-16
16	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: - с широким или узким расположением кистей - с опорой ногами на скамейку - с попеременным подниманием ног вверх - с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх - с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания» - с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами - с поворотом туловища с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении	6-7 4-5 4-5 4-5 4-5 – – –	8-9 6-7 6-7 6-7 6-7 3-4 –	10-11 8-9 8-9 8-9 5-6 3-4 3-4
17	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание туловища	8-10	11-13	14-16
18	И.п. – упор лёжа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение	6-7	8-9	10-11
19	И.п. – упор лёжа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук)	8-10	11-13	14-16
20	И.п. – упор лёжа. Одновременное поднятие руки и разноимённой ноги вверх	–	3-4	5-6
21	И.п. – упор лёжа. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»)	2	3	4
22	И.п. – упор лёжа. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища		3-4	5-6
23	И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку	11-12	13-14	15-16
24	И.п. – упор сзади. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе своё имя, фамилию	6-7 –	8-9 1	10-11 2
25	И.п. – упор сзади. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше	6-7	8-9	10-11
Упражнения с партнёром				
1	Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочерёдные наклоны вперёд, поднимая партнёра на спину	4-5	6-7	8-9
2	То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх	4-5	6-7	8-9
3	Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, выполнять приседание	4-5	6-7	8-9
4	Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью	11-12	13-14	15-16

	и упираются ладонями в ладони партнёра: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнёра			
5	Стоя на коленях, руки за голову (партнёр прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад	4-5	6-7	8-9
6	Лёжа на груди, руки вперёд (партнёр прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа	6-7	8-9	10-11
7	Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны; партнёр оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы	11-12	13-14	15-16
8	Стоя в наклоне вперёд прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнёр оказывает сопротивление	11-12	13-14	15-16
9	Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнёр оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося	11-12	13-14	15-16
10	То же, но партнёр оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося	11-12	13-14	15-16
11	Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажимание партнёром на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их	11-12	13-14	15-16

Примечание: 1-ая группа – высокий уровень подготовленности, 2-ая группа – средний уровень подготовленности, 3-я группа – низкий уровень подготовленности.

Комплекс упражнений по развитию гибкости пловцов с учётом различного уровня подготовленности

№	Упражнение	Подгруппы, дозировка, кол. раз		
		3-я группа	2-ая группа	1-ая группа
Упражнения без предметов				
1	Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем)	50-60	60-70	70-80
2	Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперёд, в стороны	20-24	24-28	28-32
3	Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой	15-16	17-18	19-20
4	Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса)	15-16	17-18	19-20
5	Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди	11-12	13-14	15-16
6	Упор лёжа с опорой на тыльную сторону стоп. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъём таза вверх и опускание)	11-12	13-14	15-16
7	Лёжа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх	5-6	7-8	9-10
8	Лёжа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведённые в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом	8-9	10-11	12-13
9	Лёжа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бёдра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола	8-9	10-11	12-13
10	То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развёрнуты «для брасса»)	8-9	10-11	12-13
11	Лёжа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола	5-6	7-8	9-10
12	Лёжа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноимённой ноги	11-12	13-14	15-16
13	Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развёрнутых в стороны (для брасса)	11-12	13-14	15-16
14	Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от	11-12	13-14	15-16

	туловища до касания ими пола			
15	Упор лёжа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах	11-12	13-14	15-16
16	Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнёр нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам	11-12	13-14	15-16
17	Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнёр нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища	–	5-6	7-8
18	Лёжа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнёр нажимает на развёрнутые стопы, прижимая их к мату	5-6	7-8	9-10
19	Лёжа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнёр нажимает на носки	11-12	13-14	15-16
20	Лёжа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнёр, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой – за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено – к себе	11-12	13-14	15-16
21	Лёжа на груди, прямые руки сзади. Партнёр давит на руки вперёд-вниз	11-12	13-14	15-16
22	То же, но партнёр, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки	11-12	13-14	15-16
23	Лёжа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнёр, взяв за кисти, нажимает вперёд	11-12	13-14	15-16
24	Лёжа на груди, сцеплённые кисти на затылке. Партнёр, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести	11-12	13-14	15-16

Примечание: 1-ая группа – высокий уровень подготовленности, 2-ая группа – средний уровень подготовленности, 3-я группа – низкий уровень подготовленности.