

играет доминирующую роль в формировании основы ориентировки и контроле над собственными движениями.

Тренировочная и соревновательная деятельность предполагает высокую психофизиологическую нагрузку на все системы организма спортсмена, в связи с чем к способности сохранения продолжительной реакции на множество стимулов (толерантности к нагрузкам) предъявляются высокие требования. Кроме того, ряд когнитивных функций может выступать показателями психической работоспособности спортсмена и указывать на его функциональное состояние.

Расширение и использование возможностей когнитивного ресурса спортсменом представляет собой гибкий и весьма динамичный процесс, который может варьироваться не только в зависимости от объективных критериев вида спорта, но и от субъективных особенностей психики спортсменов. Однако его расширение и коррекция могут быть построены исходя из принципов когнитивно-поведенческой модели психологического вмешательства. Она предусматривает проведение функционального анализа поведения спортсмена, особенностей взаимодействия с тренерами, другими спортсменами, с социальным окружением с целью получения как можно более полной информации для устранения когнитивного дефицита или коррекции когнитивных искажений. Кроме того, использование указанной модели психологического вмешательства, безусловно, должно быть адаптировано к условиям соревновательной деятельности.

Когнитивный ресурс является составной частью психологического потенциала спортсмена и закономерно дополняется другими ресурсами, которые приобретают значение в соответствии со спецификой спортивной деятельности и закономерностями функционирования психики в соответствующих условиях и, что более важно, при действии значительных физических и психических нагрузок. Наряду с выделением различных видов ресурсов возможностей неизменно присутствует определенный регулятивный компонент, при помощи которого может осуществляться спонтанный или сознательный выбор более целесообразных форм реагирования. В процессе накопления психологического потенциала формируется целостная психическая организация спортсмена, одновременно интегрируются многочисленные взаимосвязи между общими проявлениями психики и ее частными, специфическими формами как в условиях тренировочной, так и соревновательной деятельности. Психологический потенциал формируется на основе ведущих видов активности спортсмена (моторной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой), которые основываются на ин-

дивидуальных свойствах психики спортсмена и в совокупности формируют соответствующие психологические ресурсы.

ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ КИКБОКСИНГА В ШКОЛЬНЫХ СЕКЦИЯХ

Сапрыкина А. И., Богданов М. Ю.
г. Тамбов, ТГУ имени Г.Р. Державина

Забота о должном физическом состоянии подрастающего поколения входит в число приоритетных государственных задач на любом этапе развития общества. Однако результаты современных исследований свидетельствуют о наличии тенденции к ухудшению физической подготовленности школьников [1, 2].

Проблема обусловливается многими причинами: экономическими, экологическими, социально-политическими и другими. Однако, несмотря на многочисленные негативные факторы, в современной системе физического воспитания школьников имеются значительные резервы, выявление и использование которых позволит повысить эффективность физической подготовки детей.

Школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств. Однако в определенных возрастных периоды темпы естественного прогресса в изменении двигательных способностей не одинаковы: ответная реакция детского организма на физическую нагрузку различна на разных этапах роста и развития. Она дает большой и длительно сохраняющийся эффект в определенных периоды, которые называются чувствительными или сенситивными. В эти периоды повышается восприимчивость организма к избирательно направленным воздействиям среды [3].

Вопросы физического воспитания школьников, и проблемы связанные с материально-техническим оснащением школы, не всегда позволяют наполнять занятия физической культурой, необходимым количеством физических упражнений.

Одним из наиболее удобных вариантов дополнить физическую активность школьников, на наш взгляд являются дополнительные секционные занятия по видам спорта, особенно в условиях, где нет любительского ДЮСШ.

В настоящее время большой популярностью пользуются единоборства, особенно у школьников старших классов.

На наш взгляд, дополнительные секционные занятия в школах по кикбоксингу, может служить как дополнительное хорошее средство, которое поможет воспитать двигательный режим школьников старших классов, и привить интерес к занятиям физическими упражнениями в общем, и к данному виду единоборств в частности.

Это можно объяснить некоторыми факторами: по первым проявлениям интереса к единоборствам, а так как кикбоксинг, по сравнению со многими видами единоборств в нашей стране появился недавно, то это может вызвать интерес у ребят старших классов.

В нашей стране кикбоксинг на уровне массовых занятий возник в 1989 году. Опираясь на высокий уровень отечественного бокса и значительный интерес к различным видам восточных единоборств, он стал быстро развиваться и прогрессировать.

Во – вторых, система спортивной подготовки в кикбоксинге обеспечивает комплексное решение задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки. К физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, способность к сохранению равновесия.

Развитие всех физических способностей является одной из важнейших составляющих для развития организма и его становления. Процесс развития физических качеств, повышения их уровня принято обозначать как физическую подготовку.

Физическая подготовка в кикбоксинге, также как и во всех видах спортивной деятельности подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность занимающегося, эффективность его подготовки в целом. Средствами общей физической подготовки являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т.д. Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпоритмовым характеристикам соответствующие кикбоксингу (махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.). В целом упражнения по совершенствованию уровня общей физической подготовки создают хорошие предпосылки для выполнения значительных объемов работы по совершенствованию техники, тактики, развитию физических качеств, проявляемых в специфических движениях кикбоксера. Специ-

альная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях и т.д.

На начальных этапах подготовки (новички и др.) достаточно ярко проявляется положительная связь между общей подготовкой и специальной. Более быстрые в упражнениях общеподготовительного характера оказываются и более быстрыми в упражнениях специального характера.

Таким образом, мы можем констатировать тот факт, что возможность проведения учебно-тренировочных занятий в школьных секциях по кикбоксингу, может не только восполнить двигательный режим школьников, но также более эффективно развить их физические способности, увеличить объем их двигательных навыков и привить интерес к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Литература

1. Артемьев, А.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в структуре здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / А.А. Артемьев // Вестник ЧГУ. Образование и здравоохранение. – 2014. – № 1. – С. 9-30.
2. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический аспект) [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 14-22.
3. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 класс / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, П.В. Каверкина. – 5-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2010. – 76 с.

ПРОБЛЕМЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И РАБОТЫ СО СПОРТИВНО ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ

Семенова И.А., Беспалова И.Н.

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

В проекте Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года приведены факты о том, что с этапа начальной подготовки на тренировочный этап переходит 62,3% спорт-