

7. Ружи́ло О.С. Физическая реабилитация при воспалительных заболеваниях женских половых органов: Методические рекомендации к практическим занятиям [Текст] / О.С. Ружи́ло. – Пинск: ПолесГУ, 2014. 80 с.

8. Степаненко М.В. Маса́ж і лікувальна фізична культура в медицині: підручник [Текст] / М.В. Степашко, Л.В. Сухостат. К.: ВСВ «Медицина», 2010. С. 158–164.

9. Шнейдерман М.Г. Гинекологический массаж: практическое руководство для врачей. 2-е изд., испр. и доп. [Текст] М.: РИТМ, 2011. 80 с.

10. Шнейдерман М.Г. Акушерско-гинекологический массаж / М.Г. Шнейдерман, И.А. Клепикова. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. 80 с.

APPLICATION GYNECOLOGICAL MASSAGE IN REHABILITATION OF GYNECOLOGICAL PATHOLOGY

*Bugaevskiy Konstantin Anatolyevich,
the candidate of medical Sciences, associate Professor,
Institute for health, sport and tourism,
Classic private University,
Zaporozhye*

УДК 373.037

ТРЕНИРОЧНЫЕ СБОРЫ ПЛОВЦОВ В СОЧИ

*Юров Игорь Александрович,
кандидат психологических наук, доцент,
Московский инновационный университет,
г. Москва*

Аннотация. В статье представлены спортивно-педагогические, курортно-рекреационные и психотерапевтические методы психолого-педагогической подготовки в условиях города-курорта Сочи.

Ключевые слова: подготовка, рекреация, психотерапия, город-курорт Сочи, спортсмены-пловцы.

Abstract. The article presents the sports and educational, health resort and recreational and psychotherapeutic methods of psychological and pedagogical training in a resort city of Sochi.

Index terms: preparation, recreation, psychotherapy, the city of Sochi, athletes-swimmers.

Крупнейшие соревнования по плаванию (Олимпийские Игры, Чемпионаты мира) часто проводятся в странах с теплым климатом. В связи с этим экономически и психофизиологически, на наш взгляд, нецелесообразно проводить тренировочные сборы в зарубежных странах, часто даже не в тех, где будут проходить соревнования. Поэтому в целях адаптации (акклиматизации) к климатическим условиям реальных соревнований предпочтительно проводить тренировочные сборы в солнечном городе-курорте Сочи, в котором имеются как необходимое спортивное оборудование (бассейны, тренажерные залы, спортивные залы и площадки), привычная среда обитания, доброжелательные соотечественники, так и различные средства курортно-рекреационной терапии (климатотерапия, бальнеотерапия, телассотерапия, пелоидотерапия, аэро-и ароматерапия, гелиотерапия, акватерапия, спортивно-оздоровительный туризм, ЛФК и др.

Опыт проведения сборов велосипедистов-шоссейников, спортсменов по пляжному волейболу, да и представителей зимних видов спорта (фигуристов, бобслеистов, саночников, скелетонистов) свидетельствует о положительной подготовке и успешному выступлению на соревнованиях международного масштаба.

В условиях города-курорта Сочи возможно плодотворно проводить психолого-педагогическую подготовку спортсменов, под которой понимается целенаправленное, плановое и научно-обоснованное формирование оптимальных физических, технических, функциональных, тактических, моральных и психологических качеств спортсменов различными педагогическими и психологическими средствами и методиками с целью достижения максимально возможных результатов в спорте.

Основными, по нашему мнению, являются следующие направления психолого-педагогической подготовки пловцов:

- Спортивно-педагогические формы, средства и методики – организация тренировочных (в подготовительном периоде: проведение занятий по ОФП, игровым видам спорта, аэробике, шейпингу, работа в тренажерном зале, плавание на открытой воде, водное поло по упрощенным правилам) тренировочных сборов и предсоревновательных сборов (плавание всеми способами в интервальном ритме, игры «салочки», «пятнашки» в воде, занятия с использованием вспомогательных средств – доски, ласты, резина, с задержкой дыхания и т.п.) в периоде специальной подготовки и в собственно соревновательном периоде эстафеты 4x25 м, 4x50 м, соревнования всеми способами на 25 м, 50 м, 100 м. Целесообразное использование соревновательного метода тренировочного процесса: проведение соревнований в честь исторических и знаменательных дат основными и дополнительными способами с обязательным награждением победителей. Призер Олимпийских Игр и чемпионка мира в коротком бассейне Ю.Ефимова улучшила свои результаты в основном способе брассом после подготовки и успешного выступления в комплексном плавании, т.е. всеми способами плавания.

- Курортно-рекреационная и восстановительная терапия. Эти формы рекреации необходимы как в подготовительном, так и в соревновательном периодах. Особенно имеет смысл расширить спектр рекреационных методов в послесоревновательный период: кроме вышеназванных методов, целесообразно применять медикоментозные средства, в том числе витаминизацию, терренкур, походы и экскурсии в горы, массаж и психомассаж и др.

- Основными психотерапевтическими методами работы со спортсменами являются: рациональная, седативная, отвлекающая, музыкальная, танцевальная, арттерапия, реадaptация, социально-психологический тренинг, спортивный игровой модельный метод и инсценировка, целью которых является адаптация участников игры к возможным неожиданностям и препятствиям в условиях тренировок и соревнований. Все вышеназванные методы и методики вполне положительно и с большим коэффициентом полезного действия можно реализовать в городе-курорте Сочи, курортно-санаторная база которого не имеет мировых аналогов. Подготовка спортсменов в Сочи менее затратна, экономически и психофизиологично выгодна и не зависит от капризов Международных федераций

и негативного воздействия зарубежных средств массовой информации. Убедительный пример имеется: эффективно работает Волле-град в городе Анапа. А возможности города-курорта Сочи более весомые, чем любые другие города Черноморского побережья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мельников В.М. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена [Текст] / В.М. Мельников, И.А.Юров. Спортивный психолог. 2013. №3. С.18–21.

2. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте [Текст] / И.А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. 163 с.

3. Юров И.А. Психологическое сопровождение в спорте [Текст] / И.А.Юров. Теория и практика физической культуры. 2009.№6. С.75-76.

4. Юров И.А. Дифференциально-психологические свойства спортсменов [Текст]/ И.А. Юров. Германия: ЛАП, 2016. 223 с.

TRAINING FEES SWIMMERS IN SOCHI

Yurov Igor Alexandrovich,

candidate of psychological Sciences, associate Professor, Moscow innovative University, Moscow

УДК 378.096

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Брадик Галия Мирославовна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Гуцу Василий Федорович,

кандидат педагогических наук, профессор,

Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко,

г. Тирасполь

Аннотация. Статья содержит материалы по проблеме формирования успешной личности будущего специалиста факультета Физической культуры и спорта.

Ключевые слова: успешная личность, профессиональное развитие, самосовершенствование, карьера.

Abstract. The article contains materials on the problem of forming a successful person of the future specialist of the faculty of physical culture and sports.

Index terms: successful personality, professional development, self-improvement, career.

Сегодня важной задачей высших профессиональных образовательных учреждений является формирование успешной личности будущего специалиста. В «Кратком толковом словаре русского языка» успех рассматривается как положительный результат какого-либо дела, достижения в чем-нибудь и признание успешный - такой, который дает положительные результаты, заканчивается успехом [1, с.192].

Студент, желающий быть успешным, сделать педагогическую или спортивную карьеру, должен в первую очередь выявить свои особенности, ограничения, затем составить конкретный и реальный план собственного профессионального развития, должен уметь мобилизовать все способности и требовать от себя