

Модель профессионально-прикладных форм включения физкультурно-спортивной деятельности в процесс профессиональной подготовки управленческих кадров представляет систему компетентностно-ориентированных тренингов, используемых с целью инструментария вторичного профотбора, позволяющего выявлять и вести подготовку лиц, по уровню морально-волевых и социально-личностных качеств, психофизических данных способных к управленческой деятельности.

Во-вторых, такая форма преподавания физической культуры позволяет использовать конкретно обозначенные с позиции профессиональной прикладности средства и методы физического воспитания с целевым назначением – развитие и формирование компетенций, обозначенных в государственных Образовательных стандартах управленческих специальностей. Пользуясь известным утверждением «Как корабль назовешь, так он и поплывет», реализация данной модели началась с введения в учебный план новой дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в управленческой деятельности», в содержании которой компетентностно-формирующие двигательные тренинги с соответствующими названиями и целевым содержанием: «Держи удар!», «Сет против стресса!», «Эффективное общение!», «Думай быстро!», «Познай себя!» и т.п. Сформированные и закреплённые практикой использования в спортивно-игровой деятельности модели поведения, действия, взаимодействия, решения задач, проявления качеств личности позволят оптимизировать адаптацию молодых специалистов к условиям и требованиям профессиональной управленческой деятельности в будущем, обеспечат повышение ее эффективности. Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в управленческой деятельности» включена в образовательную программу обучающихся на заочной форме получения высшего образования в Институте управленческих кадров и пользуется успехом у потребителей. Для слушателей Института государственной службы введена дисциплина «Профессиональное здоровье и физическая культура руководителя», предусматривающая модульную систему практического средств использования физической культуры для развития профессиональных компетенций. Компетентностная ориентация лежит в основе нового содержания учебной программы традиционного государственного компонента «Физическая культура» для обучающихся на очной форме получения образования.

Высокие темпы производственных процессов, усложнение технологий требуют устойчивого развития и эффективности на основе ресурсной мобилизации. К таким ресурсам относится и здоровье специалиста, и комплекс определенных профессионально-значимых качеств и способностей. Поскольку развитие и раскрытие указанных ресурсов процесс физического воспитания способен обеспечить с учетом специфики физкультурно-спортивной деятельности, то и потенциал его (процесса) прикладности необходимо подчеркивать и использовать в полной мере.

Резник К.С., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Актуальность выбранной темы обусловлена необходимостью использования и активного внедрения в преподавательскую деятельность медико-биологических методик, которые позволяют качественно производить отбор и подготовку новичков на занятиях физической культурой и спортом. Описанные методи-

ки характеризуют деятельность спортсмена, его генетические и приобретенные возможности в достижении высоких результатов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивная деятельность, медико-биологические методики, акселерация, медико-биологические науки, спортивная подготовка.

При координировании процесса физической культуры первостепенное значение приобретают медико-биологические науки. Не имея представлений о строении человеческого тела, сути протекания важных жизненных процессов в организме невозможно вести безопасную и целесообразную подготовку будущих спортсменов. Знания методов данных наук позволяют более качественно организовать и систематизировать отбор новичков для занятий спортом.

Медико-биологические науки представляют комплекс наук, которые исследуют биологическое состояние человека, как в норме, так и в патологии. К ним относят анатомию, морфологию; физиологию; биохимию и биомеханику.

Мобилизация этих наук к осуществлению процесса физического воспитания предопределена тем, что физическая культура, а также различные виды спорта, которые так или иначе связаны с человеческой телесностью рассматриваются с точки зрения развития и стабилизации двигательных умений и физических качеств человека, являющихся проявлением его истинной биологической природы.

Сведения о человеческой природе, получаемые науками, их методы и средства исследования создают почву для более глубокого познания процессов в человеческом организме, которые происходят на этапе физкультурно-спортивной деятельности.

По характеру применения, медико-биологические методы исследования можно разделить на группы, исходя из нижеследующих параметров – рост, масса тела (вес), жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений, сила мышц рук и ног, становая сила. Медико-биологические подходы исследования используются при анализе общей физической подготовленности человека к различным видам деятельности, что служит основой определения его склонности к тому или иному виду физкультурной деятельности. С помощью этих подходов можно определить, какой вид спорта подходит новичку по определенным телесным показателям.

Медико-биологические показатели служат базой определения физических нагрузок, насыщенности тренировочного и состязательного процессов. Они предоставляют возможность отслеживать физкультурно-спортивную деятельность с тем, чтобы она не причиняла вреда здоровью, а содействовала его укреплению, нормальному психическому развитию каждого индивида.

Процедуру подготовки спортсменов невозможно представить без интеграции в процесс отбора медико-биологических методик, которые позволяют раскрыть индивидуальность и спланировать достижения высоких спортивных результатов.

Для комплектования команд по игровым видам спорта на базе морфометрических показателей важно учитывать явление акселерации – корреляция между календарным возрастом и биологическим. Верно определив биологический возраст своих тренируемых, преподаватель может оценить меру акселерации или задержки в росте своих учеников по отношению к общим и средним величинам [2].

Критериями перспективной спортивной оценки можно считать такие физиологические параметры, которые являются неотъемлемыми для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный прогноз должен опираться на возможность развития физиологического параметра, либо на его условную стабильность. Наиболее простым критерием работоспособности сердечно-сосудистой системы является ее обратное действие на физические нагрузки малой, средней и максимальной

мощности. Простым и довольно содержательным показателем считают ЧСС (частота сердечных сокращений) при физических нагрузках: она понижается при тестировании нагрузкой одинаковой мощности, если интенсивность нагрузки повышается.

Разные физические качества испытывают в своем развитии разнородное воздействие наследственных факторов. Интенсивному контролю со стороны генотипа склоны при развитии быстрота движений и мышечная сила. Например, быстрота может обнаруживаться в нескольких видах: времени двигательной реакции, времени одиночного движения, способности к быстрому началу движения, предельному частоте движений. Быстрота не зависит от телесной конституции спортсмена, но зависит от живости нервной системы человека, и способности ее стабильной реакции [3].

Если рассматривать двигательное качество выносливость, то значительных личностных различий в проявлении этого качества нет. Путем периодических тренировок развитие его можно довести до любого уровня. Результаты исследований, описанные в работе В.Б. Шварца и С.В. Хрущева, показали, что это не так. Спортивные результаты высококвалифицированного бегуна зависят от энергетических возможностей организма, а они, в свою очередь, от генотипа спортсмена [4].

Использование медико-биологического анализа в физической культуре и спорте должно отвечать общенаучным запросам: объективности, проверяемости, возможности повторения результатов. Особыми принципами их применения считается гармония функционального и структурного изменений в организме человека. В физкультурно-спортивной деятельности важным является принцип упражняемости, т.е. систематическое повторение двигательных актов. Тренировка ведет к функциональным и структурным изменениям в организме человека (рост мышечной массы, утолщение костей) [1].

Особую важность имеет метод биотелеметрии, т.е. метод диагностирования естественных процессов, которые происходят в организме человека без немедленного контакта с ним. Это предоставляет перспективу исследовать организм в его природном функционировании, а также в напряженных динамических условиях.

Таким образом, медико-биологические методики очень значимы и играют существенную роль в занятиях физической культурой, а также в подготовке и отборе профессиональных спортсменов. Их использование целесообразно, так как описанные методики характеризуют деятельность спортсмена, его генетические и приобретенные возможности в достижении высоких результатов. Медико-биологические аспекты составляют базис, который необходим в совершенствовании двигательных навыков у спортсмена, а также в определении пробелов в тренировочном процессе. Без знания биологических подходов трудно систематизировать сам процесс физического воспитания и качественно выстроить стратегию подготовки будущих спортсменов.

Библиографический список

1. Величко Т.И., Сергеева Л.В. Медико-биологические основы физической культуры студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pravinst.ru/_ld/0/12_--pdf
2. Дерябина Г.И. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие/Г.И. Дерябина. – М.: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2011 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://userdocs.ru/sport/65333/index.html#1671221>
3. Родин А.В., Губа Д.В. Медико-биологические и психологические аспекты отбора спортсменов в игровых видах спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-biologicheskie-i-psihologicheskie-aspekty-otbora-sportsmenov-v-igrovyyh-vidah-sporta>

4. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://obukhov-volley.org.ua/Library/Шварц%20В.Б.,%20Хрущев%20С.В.%20Медико-биологические%20аспекты%20спортивной%20ориентации%20и%20отбора_2000.pdf

Савина М. В., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В БАСКЕТБОЛЕ

Аннотация. В современном спорте стали более строго обращать внимание на психофизиологическую подготовку спортсменов, которая должна предполагать способность обеспечить должный уровень деятельности органам, системам и организму в целом.

Ключевые слова: баскетбол, психофизиологическая подготовка, спортсмен.

Если у спортсмена высокий уровень психофизиологической подготовки, то он легко может достичь спортивного мастерства, высокой работоспособности, его организм с легкостью привыкнет к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

Для того, чтобы более точно разобрать, что такое баскетбол и психофизиологическая подготовка спортсменов в нем, при написании статьи нами были рассмотрены следующие вопросы: психологическая подготовка, компоненты психологической подготовки. Термином *психологическая подготовка* обозначают обширный круг действий, которые формируют и развивают психические процессы и качества личности спортсмена, необходимые ему для успешной спортивной деятельности. Компонентом психологической подготовки в спорте является взаимодействие видов подготовки (психологической, физической, специальной, технической и теоретической).

Динамика физиологических изменений в организме в процессе спортивной тренировки. Выделяют три основных периода в процессе спортивной подготовки: 1) *Предстартовое* состояние характеризуется функциональными изменениями, предшествующими началу работы.

2) *Рабочий период* характеризуется усилением деятельности функциональных систем, обеспечивающих выполнение работы.

3) После прекращения работы происходят обратные изменения в деятельности тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение упражнений – это характеристика *восстановления*. [3]

Характеристика баскетбола как вида спорта. Ходьба, прыжки и бег – вот основные составляющие этого вида спорта, которые снаряжены специальными двигательными действиями без мяча и с ним. Благодаря такому разнообразию движений, у спортсмена укрепляется нервная система, двигательный аппарат, улучшается обмен веществ и деятельность всех систем [2].

Особенности психофизиологического статуса баскетболистов. Разбирая психофизиологические особенности статуса баскетболистов, можно выделить то, что игра в баскетбол предъявляет высокие требования к дыхательной системе. Сердечно-сосудистая система является важным показателем функционального состояния бас-