

ботку технологий, форм и видов деятельности по формированию культуры межнационального общения курсантов необходимо моделировать с учетом специфики социокультурного образовательного пространства, приведенных выше принципов и педагогических условий.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Кагарманова, Г.Г. К вопросу о моделировании педагогической деятельности / Г.Г. Кагарманова // *Путь науки*. – 2014. – № 6. – С. 100-102.
2. Селиванов, В.С. Основы общей педагогики: теория и методика воспитания / В.С. Селиванов. – М. : Академия, 2003. – 336 с.
3. *Философский словарь* / под ред. И.Т. Фролова. – М. : Республика, 1991. – 719 с.

#### REFERENCES

1. Kagarmanova, G.G. (2014), "To a question of modeling of pedagogical activity", *Way of science*, No. 6, pp. 100-102.
2. Selivanov, V.S. (2003), *Fundamentals of the general pedagogics: Theory and technique of education*, Academy, Moscow.
3. Ed. Frolov, I.T. (1991), *Philosophical dictionary*, Republic, Moscow.

**Контактная информация:** morozoff43@ro.ru

*Статья поступила в редакцию 10.12.2015*

УДК 796.077.5

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

*Ольга Федоровна Мухачёва, аспирант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург).*

*Александр Юрьевич Клопов, Заслуженный работник ФК РФ, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики*

#### **Аннотация**

В статье отражены результаты работы коллектива СДЮШОР, направленные на повышение спортивного результата обучающихся отделения тхэквондо (ВТФ).

**Ключевые слова:** тхэквондо, восстановление, нагрузка.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.12.130.p154-156**

### **ORGANIZATION OF RECOVERY PROGRAMS IN SPECIALIZED CHILDREN AND YOUTH SPORTS SCHOOL OF OLYMPIC RESERVE**

*Olga Fedorovna Mukhacheva, the post-graduate student, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg,*

*Alexander Yuryevich Klopov, Honored Worker of the Russian Federation in physical culture, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, St. Petersburg National Research University of Information Technology, Mechanics and Optics*

#### **Annotation**

The article describes the results of the children and youth Sports School of Olympic reserve staff to improve the athletic performance of the studying at Taekwondo department (WTF).

**Keywords:** taekwondo, restoration, loading.

С целью оценки планирования учебно-тренировочного процесса с тренерско-преподавательским составом отделения тхэквондо в ноябре 2011 года было проведено

анкетирование. По результатам анкетирования стало ясно, что тренеры-преподаватели не планируют проведение мероприятий по восстановлению физической работоспособности спортсменов ни в процессе учебно-тренировочных занятий, ни после них. Были даны соответствующие рекомендации.

В сентябре 2012 года проводилось повторное анкетирование тренерского состава. В результате проведения повторного анкетирования были выявлены недостатки и принято решение о привлечении специалистов СДЮШОР к проведению восстановительных медико-биологических и психолого-педагогических способов восстановления работоспособности спортсменов.

В обязанности инструктора-методиста входило: анализ работы тренерского состава со спортсменами; подведение итогов; помощь в проведении дополнительных занятий по общей и специальной физической подготовке; проведение контрольных занятий.

В октябре 2012 года для работы со спортсменами был привлечен врач, который после учебно-тренировочных занятий проводил медико-биологический комплекс восстановительных мероприятий. В обязанности врача входило: определение и проведение медико-биологических процедур; контроль и соблюдение массажистом графика работы со спортсменами, сопровождение их на соревнованиях Всероссийского и Международного уровня.

Поэтапно вводились дополнительная нагрузка и дополнительный комплекс общей физической подготовки для повышения физических качеств: сила, быстрота, выносливость. Спортсмены прошли тестирование программной предназначенной для контроля функционального состояния при выполнении физических нагрузок.

Полученные результаты позволили охарактеризовать общее состояние организма спортсмена.

Был составлен график посещения восстановительного комплекса и индивидуальные назначения врача по использованию восстановительных аппаратов. Был заведен журнал назначения и учёта соблюдения назначенных процедур.

В 2013 году со спортсменами проводилось психологическое анкетирование с целью выявления уровня волевой саморегуляции и тревожности в данный момент, а также личной тревожности. Данные состояния ОФП и СФП обобщались и доводились до спортсменов.

В каждом тренировочном цикле подводился итог работы воспитанников и результаты их выступлений. Спортсмен ощущал внимание к его работе в учебно-тренировочном процессе, к выступлению в соревновательной деятельности, к повышению его физической работоспособности и восстановлению организма, а также к обеспечению экипировкой и необходимым оборудованием.

В результате соблюдения и выполнения всех рекомендаций в 2014-2015 учебном году у спортсменов появилась устойчивость к выполнению дополнительной физической нагрузки, что показал анализ протоколов контрольных занятий по ОФП и СФП за период 2012-2015 гг. (таблица 1).

По результатам работы были уточнены ранее разработанные рекомендации для тренеров и спортсменов.

## ВЫВОДЫ

На этапах спортивного совершенствования достижения высшего спортивного мастерства выполнение рекомендаций спортсменами, соблюдение ими спортивного режима, самоконтроль и контроль тренерским составом позволило достигнуть поставленных задач. Результаты Чемпионата РФ по тхэквондо ВТФ (17-21.11.2015 г.), показанные учащимися школы, позволяют утверждать, что опыт работы коллектива СДЮШОР необходимо рекомендовать для работы спортивных школ.

Динамика изменения контрольных параметров занимающихся по ОФП и СФП за период 2012-2015 гг.

Ф.И.О.	Скоростная сила			Статистическая сила			СФП		Гибкость		Дата СФП
	Бег 30 м. сек	Бег 3000 м. мин	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (раз)	Отжимание (раз)	Полнос ног к перекладке (раз)	Число ударов по мешку за 8 сек.	Число ударов по мешку за 3 мин.	Наклон вперед, балл	Шаги	
<b>Норма</b>	<b>6,0</b>	<b>11,50</b>	<b>260</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
М.Ю.Ч.	6,3	12,00	250	8	35	10	13	118	0	0	10.10.11
	6,2	11,57	258	9	34	13	14	121	0	0	10.04.12
	6,1	11,54	255	9	37	14	14	120	0	0	15.10.13
	6,0	11,50	258	10	38	15	15	121	0	0	15.05.14
	6,0	11,50	260	10	40	15	15	122	0	0	27.09.14
	5,9	11,48	260	10	40	15	15	122	0	0	25.04.15
<b>Норма</b>	<b>5,0</b>	<b>10,50</b>	<b>290</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>140</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
И.В.Н.	5,7	10,51	275	17	65	15	14	140	0	0	10.10.11
	5,65	10,55	275	17	68	16	14	140	0	0	10.04.12
	5,2	10,55	278	18	70	19	15	141	0	0	15.10.13
	5,1	10,50	280	18	70	20	15	143	0	0	15.05.14
	5,0	10,50	280	19	70	20	15	143	0	0	27.09.14
	5,0	10,49	280	20	70	20	15	144	0	0	25.04.15
<b>Норма</b>	<b>5,0</b>	<b>10,50</b>	<b>290</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>140</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
В.В.Н.	4,6	11,00	272	17	60	18	15	130	0	0	10.10.11
	4,7	11,00	289	17	68	18	15	138	0	0	10.04.12
	5,0	10,50	290	18	70	20	17	140	0	0	15.10.13
	5,0	10,50	290	19	70	20	18	142	0	0	15.05.14
	5,0	10,50	290	19	72	21	18	145	0	0	27.09.14
	5,0	10,48	292	20	73	23	19	146	0	0	25.04.15
<b>Норма</b>	<b>4,9</b>	<b>10,50</b>	<b>205</b>	<b>13</b>	<b>53</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
М.В.А.	4,93	10,60	215	15	50	15	19	106	0	0	18.09.14
	4,9	10,50	217	16	53	15	21	115	0	0	20.05.15

Контактная информация: olich2385@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.11.2015

УДК 378

**ПОКАЗАТЕЛИ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Наталья Васильевна Орлова, кандидат педагогических наук, доцент, Брестский государственный технический университет, Республика Беларусь, Светлана Николаевна Петрова, соискатель, старший преподаватель, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого*

**Аннотация**

В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию показателей готовности студентов технических вузов к профессиональной деятельности. Результаты ранжирования этих показателей свидетельствуют, что основными из них являются: наличие технического склада ума у студентов и хорошо развитые умения выполнять профессиональные действия по избранной специальности. Сюда же можно отнести наличие опыта самостоятельного конструирования технических систем, приобретенного в ходе обучения в вузе, а также наличие хорошего здоровья у студентов, позволяющего реализовать весь потенциал в ходе профессиональной деятельности. Большое значение имеют грамотное использование, полученных в вузе знаний при выполнении профессиональных действий по избранной специальности, стремление эффективно использовать дополнительные средства при конструировании новых технических систем, а также высокая